

瑜伽

技 / 术 / 指 / 导

刘 燕 编著

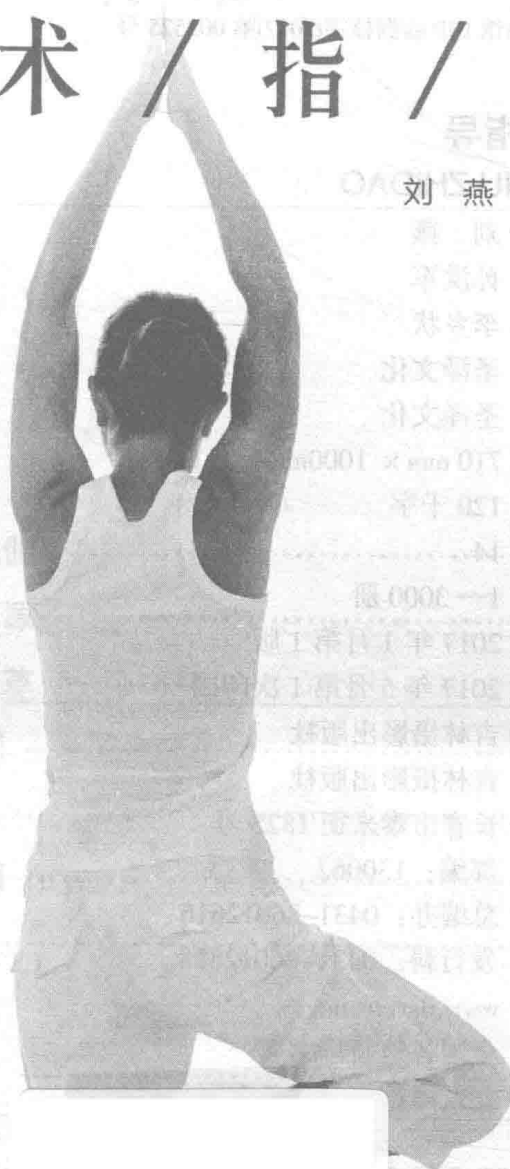


吉林摄影出版社

瑜伽

技 / 术 / 指 / 导

刘 燕 编著



吉林摄影出版社
· 长春 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

瑜伽技术指导 / 刘燕编著. — 长春: 吉林摄影出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5498-2971-2

I. ①瑜… II. ①刘… III. ①瑜伽 - 基本知识 IV. ①R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 003525 号

瑜伽技术指导

YUJIA JISHU ZHIDAO

编 著	刘 燕
出 版 人	孙洪军
责任编辑	李乡状
封面设计	圣泽文化
美术编辑	圣泽文化
开 本	710 mm × 1000mm 1/16
字 数	120 千字
印 张	14
印 数	1—3000 册
版 次	2017 年 1 月第 1 版
印 次	2017 年 5 月第 1 次印刷
出 版	吉林摄影出版社
发 行	吉林摄影出版社
地 址	长春市泰来街 1825 号 邮编: 130062
电 话	总编办: 0431-86012616 发行科: 0431-86012828
网 址	www.jlscbs.net
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5498-2971-2 定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

目 录

第一章 瑜伽概述

第一节 什么是瑜伽	2
-----------------	---

第二节 瑜伽的起源	3
-----------------	---

第三节 瑜伽的沿革	4
-----------------	---

一、前古典时期	5
---------------	---

二、古典时期	5
--------------	---

三、后古典时期	7
---------------	---

四、现代	8
------------	---

第二章 瑜伽的分类

第一节 古典瑜伽	10
----------------	----

一、智瑜伽	12
二、业瑜伽	13
三、哈他瑜伽	14
四、王瑜伽	15
五、昆达利尼瑜伽	16
六、古典瑜伽中的冥想技法	17
七、古典瑜伽的五个发展阶段	21
第二节 密宗瑜伽	23
一、密宗瑜伽之默想	25
二、密宗瑜伽之基本坐功	26
第三节 阿斯汤嘎瑜伽	28
第四节 艾扬格瑜伽	30
第五节 其他瑜伽	32
一、流瑜伽	32
二、阴瑜伽	34
三、热瑜伽	35
四、力量瑜伽	36
五、双人瑜伽	37
六、孕妇瑜伽	39

第三章 瑜伽的功效

第一节 瑜伽对身体的作用	43
一、大脑	43
二、心脏	44
三、胃部	45
四、肠道	45
五、肺部	46
六、肝脏	47
七、肾脏	48
八、皮肤	49
第二节 瑜伽对心理的作用	50
一、心理问题	50
二、瑜伽与心理	51
三、瑜伽对心理的作用	52
第四章 瑜伽呼吸法	
第一节 呼吸与瑜伽呼吸法	54
第二节 呼吸的过程	56
一、吸气	57
二、呼气	58
三、屏息	59
第三节 呼吸方式	60

一、腹式呼吸	61
二、胸式呼吸	62
三、完全呼吸	63
第四节 呼吸控制法	64
一、概述	64
二、嘶式与狮子吼式呼吸法	66
三、收束呼吸法	67
四、太阳呼吸法	69
五、乌加依呼吸法	70
六、风箱呼吸法	71
七、圣光呼吸法	72
八、卷舌清凉呼吸法	73
九、蜂鸣呼吸法	74
十、纳地净化呼吸法	76
十一、心灵呼吸法	79
十二、眩晕式呼吸法	80
十三、漂浮式呼吸法	81
第五章 冥想	
第一节 什么是冥想	84
第二节 最基本的冥想方法	86

一、概述	86
二、基本冥想法	88
第三节 烛光冥想	89
第四节 语音冥想	91
第五节 观想	92
第六节 冥想音乐	94
第六章 瑜伽休息术	
第一节 什么是瑜伽休息术	96
第二节 瑜伽休息术中的体式	98
一、俯卧放松式	98
二、仰卧放松式	99
三、婴儿式	100
第七章 瑜伽的清洁与饮食	
第一节 瑜伽清洁法	102
一、净胃法	103
二、净肠法	105
三、净鼻法	106
四、净目法	107
五、净腹法	107
六、净脑法	109

第二节 瑜伽饮食	110
一、豆类	112
二、谷类	113
三、水果	113
四、蔬菜	114
五、坚果类	114
六、奶制品	115
七、植物油	115
八、蜂蜜和原糖	116
第三节 有用的瑜伽食谱	117
一、蔬菜沙拉	118
二、爽口冬瓜汤	119
三、鲜香胡萝卜汤	120
四、蔬菜小合炒	121
五、多彩茭白	122
第八章 瑜伽体位法	
第一节 注意事项	125
第二节 体位的基本类型	129
一、向前弯曲	130
二、向后弯曲	130

三、侧弯	131
四、倒立	131
五、扭转	132
六、平衡	132
第三节 瑜伽常用的辅助工具	133
一、瑜伽垫	134
二、瑜伽砖	134
三、瑜伽伸展带	135
四、瑜伽球	135
五、瑜伽眼罩	136
六、毛毯	136
七、拱形架与梯式木凳	136
八、瑜伽枕	137
第四节 坐姿	138
一、简易坐	140
二、平常坐	141
三、雷电坐	141
四、半莲花坐	142
五、全莲花坐	143
六、武士坐	144

七、至善坐	145
八、英雄坐	146
九、长坐	148
十、吉祥坐	148
第五节 体位法入门	149
一、山式	149
二、树式	151
三、三角伸展式	153
四、战士第一式	154
五、战士第二式	155
六、战士第三式	156
七、侧角伸展式	157
八、肩倒立	159
九、犁式	161
十、挺尸式	163
第六节 体位法进阶	165
一、双角式	165
二、船式	166
三、反手莲花式	167
四、束角式	168

五、半月式	169
六、门闾式	170
七、蝗虫式	171
八、弓式	172
九、眼镜蛇式	174
十、内女式	176
十一、手杖式	177
十二、背部伸展式	178
十三、简易背部伸展式	180
十四、幻椅式	181
十五、骆驼式	182
十六、四肢支撑式	184
十七、上犬式	185
十八、下犬式	186
十九、后仰支架式	189
二十、车轮式	190
二十一、蛙式	191
二十二、巴拉瓦伽	192
二十三、花环式	192
二十四、圣哲玛里琪	193



二十五、对角式	194
二十六、牛面式	195
二十七、半鱼王	196
二十八、蜘蛛式	197
二十九、蝎子式	198

第九章 瑜伽练习的误区

一、只有身体柔软的人才能练习瑜伽	200
二、瑜伽是女性专有的运动	200
三、瑜伽体位一定要做得漂亮	201
四、瑜伽只是用于减肥的运动	201
五、练习瑜伽要空腹	202
六、练瑜伽应持续喝水	202
七、出汗后立刻洗澡放松	203
八、将瑜伽锻炼的时间固定	203
九、将瑜伽作为其他运动的热身活动	204

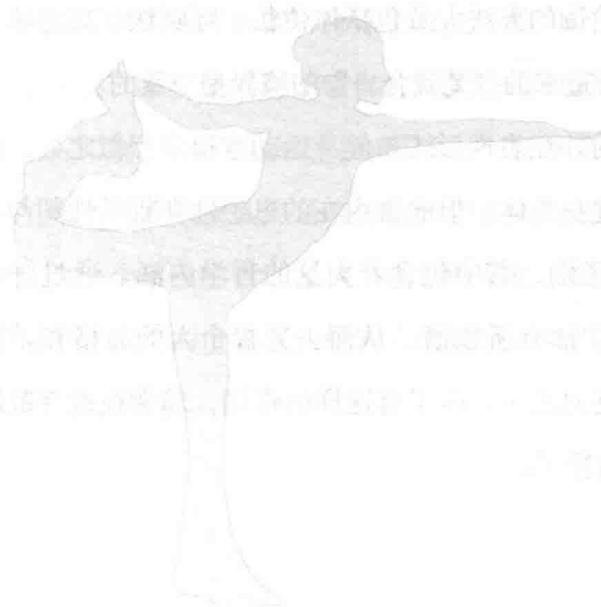
第十章 瑜伽的注意事项和禁忌

一、注意事项	206
二、禁忌	210

第一章

瑜伽概述

YUJIA GAISHU





第一节 什么是瑜伽

瑜伽音译自“Yoga”，国际上普遍采用“Yoga”这个词，它从梵语演变而来，是梵文“Yuj”的变体。这个词指代一种叫作“轭”的工具，它用来驾驭马车，而其延伸意思是“连接”“合体”“统一”。

在古印度，瑜伽属于六大哲学派别中的一支，除了思想和哲学上的探究外，还包括外在修行和修炼的内容，主要是为了提升人的意识，挖掘人的潜能，最终使修炼者达到身心合一的境界。而在现代，人们所练的瑜伽普遍属于这部分的内容，主要是为了改善人的生理机能，以达到健身美体和修身养性的目的。练瑜伽的方法大致包括体位法、呼吸法、冥想法，这与古印度瑜伽哲学体系所追求的“梵我合一”的境界是一致的。

虽然现代人练瑜伽的外在表现形式与健身运动有很多相似之处，练习者的主要目的也大都都是健身美体，但瑜伽内在的思想性和哲学性却与其他健身运动有着本质上的区别，其中包含着大量的哲学内涵。通过练习瑜伽，人们对生命和生活有所领悟，从而去完善个人的品格和精神世界，这也是瑜伽最大的魅力之一。由于有这样的作用，瑜伽在世界范围内受到广泛欢迎也就不足为怪了。



第二节 瑜伽的起源

瑜伽起源于印度北部的喜马拉雅山麓地带。考古学家曾在印度河流域发现了一件保存完好的陶器，上面描绘着人进行瑜伽冥想的图案。据测算，这件陶器距今至少有五千年的历史，那么瑜伽起源的年代就可以追溯得更加久远。实际上，在文字出现之前，瑜伽就已经出现了。

据资料记载，发明瑜伽的人是帕坦伽利（Patanjali），他生活在公元前300年的印度，就是他创作了《瑜伽经》，这本书是瑜伽的理论基础，被尊为瑜伽的开山之作。帕坦伽利在书中给瑜伽下了定义，介绍了瑜伽的内容，并且说明了练习瑜伽后身体会发生何种变化等。他将瑜伽的行法体系分成了八支，系统地阐述了瑜伽的相关理论知识。虽然，在他以前，瑜伽已经在古印度流传，但始终没有形成一个完整的体系，是帕坦伽利完成了这一工作，因此他被认为是瑜伽的开创者。通过帕坦伽利的努力，瑜伽在印度成为一个单独的哲学派别，它也确实给人们以指引，提供了一种区别于其他哲学派别的世界观，启发人的意识，告诉人们最理想的精神和生活状态是怎么样的。

第三节 瑜伽的沿革

瑜伽的发展主要分为前古典、古典、后古典以及现代四个时期。

