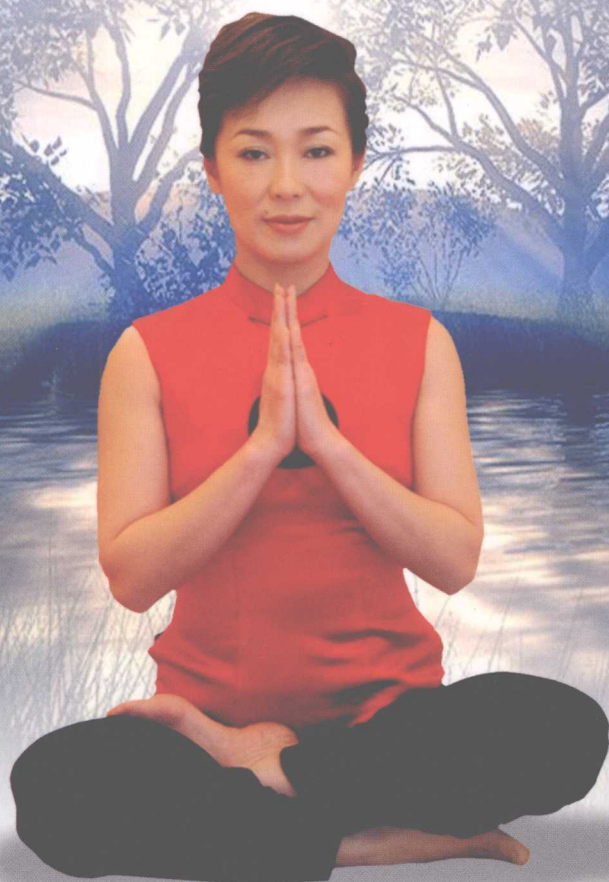


瑜伽初学者培训教材

李彤 著



辽海出版社

瑜伽初学者培训教材

李彤 著

辽海出版社

© 2007 李彤著

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽初学者培训教材/李彤编著. - 沈阳: 辽海出版社,
2007.1

ISBN 978-7-80711-727-8

I. 瑜... II. 李... III. 瑜伽术-教材 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 009849 号

责任编辑:于文海 陈晓玉

责任校对:陈秀庆

封面设计:王 杨

版式设计:陈 洋

辽海出版社出版发行

地址:沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码:110003

联系电话:024-23284381 <http://www.lhph.com.cn>

E-mail: dszbs@mail.lnpge.com.cn

沈阳市金友谊印刷厂印刷 各地新华书店发行

幅面尺寸:140mm×210mm 印张:3 字数:101 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数:1~1000 册 定价:28.00 元

序

李彤女士写了一本关于瑜伽的书,希望我写个序。

对瑜伽,我是个外行。什么是瑜伽?诸位大师都很难说清楚,我觉得古印度传承下来的瑜伽,是人类的共同财富,是一种教育,是人生哲学,是让人健康生存,特别是心理健康,以促进或提高人们生活质量。人类生存离不开空气、水、食物,瑜伽并不是人类生存必须品,但可提升人们的生活质量,这一点以经几千年历史所印证。能否把瑜伽健身方式引入自己的生活,仁者见仁、智者见智,可以说"各取所需"是习练瑜伽最好的选择。

瑜伽是一面镜子,它可以照亮人的心境;

瑜伽是一盏灯,它可以指引人的心路;

瑜伽是一门生活智慧和艺术,能在我们的内心洒下清新的甘露;

瑜伽是把感情和理智融合起来,让行动和思想达到一致;

瑜伽是可以让人从虚幻、贪念和成见中解脱出来;

在当今这快节奏的现代社会中,瑜伽会帮助我们这些现代人扭转生活意志萎靡的趋势,改善我们的生活质量。

李彤女士,潜心研究、习练瑜伽十余载,并有专业瑜伽会馆数家,弟子逾千,可见瑜伽是有"市场"的。在沈阳大学体育学院任教的她,教学水平、质量得到同行和学生们的称赞,在同龄教师中是佼佼者,这与她多年习练瑜伽感悟生活,不无关系,李彤女士总是给人以有使不完的精力,奋发向上的乐观和心灵美感。

我们学习瑜伽,感悟瑜伽目的是为修身养性,让心灵在快节奏的社会中得到一份宁静,瑜伽习练者更应在日常生活中去感悟。

人人心中有"尘埃",用瑜伽去清扫,自会得到一片宁静天地,让我们享受人类的共同财富——瑜伽。

李彤女士
2006年11月4日

(序合作者系原沈阳市委常委、副市长,现沈阳大学党委书记)



作者:李彤

沈阳大学体育学院副教授

国家级健美操指导员

国际级健美操指导员

国际级瑜伽导师

资深瑜伽教练

东北首家专业瑜伽会所创办人

李彤圣苑瑜伽培训学校创办人

目 录

序

第一章 瑜伽的概念	1
第二章 如何使瑜伽练习安全有效	6
第三章 瑜伽练习体位法	10
增强精力呼吸法	10
颈部练习	11
肩旋转式	13
风吹树式	15
绕臂扭转式	16
简易双角式	17
跳水式	18
克尔史那式	19
动态前弯式	20
三角伸展式	21
踮脚蹲式	22
抱膝式	23
手臂旋转式	24
肩膀转动式	25
抬肩式	26

后弯延伸式	27
风车式	28
树式	29
幻椅式	30
战士第三式	31
侧角式	32
鹤祥式	33
猫伸展式	34
简易骆驼式	35
新日式	36
坐姿敞胸式	37
摇摆式	38
磨豆式	39
简易箭式	40
简化扭背式	41
动态扭转式	42
夕阳伸展式	43
单腿交换伸展式	44
眼镜蛇伸展式	45
简化弓式	46
蜥蜴式	47

蝗虫上举式	48
睡蛙式	49
单竖腿式	50
腿旋转式	51
炮弹式	52
迷你坐	54
头转动式	55
倾斜桥式	56
踩踏车式	57
简易轻式	58
尾骨按摩式	59
桥式	60
倒箭式	61
鱼式	62
船式	63
侧抬腿式	64
完全瑜伽呼吸术	65
第四章 瑜伽呼吸法	66
第五章 休息术	68
第六章 瑜伽语音冥想	74
附 瑜伽问答	78

第一章 瑜伽的概念

" 瑜伽" 是梵文词,意思是自我(atma)和原始动因(the Original Cause)的结合(the union)或一致(eness)。各种瑜伽体系的终极目的都是帮助人们实现这种瑜伽境界。

瑜伽体系:

哈他瑜伽(Hatha Yoga) -- 是身体洁净、呼吸和各种体格锻炼方法的体系。

八支分法瑜伽(Astanga Yoga)

包括姿势锻炼、呼吸、冥想等等的由八部分组成的瑜伽体系。

智瑜伽(Jnana Yoga) -- 是探讨真与非真、恒常与暂时、生命力与物质等问题的哲学思辨的体系。

坦多罗瑜伽(Tantra Yoga) -- 主要修炼方法在于把性的能量向内和向上运行并加以回收的瑜伽体系。

语音冥想瑜伽(Mantra Yoga) -- 是意守瑜伽语音的体系。

实践瑜伽(Karma Yoga) -- 是无私活动或工作的体系。

爱心服务瑜伽(Bhakti Yoga) -- 对绝对整体的奉献服务。纯粹的爱心服务瑜伽是在得到启发之后才开始的,这是一个受到启发人的行为。

瑜伽的历史:

一万多年以前在印度及世界各地兴起了密教文化,而我们今天所熟知的瑜伽,正是由密教文化的一部分发展而来。在印度河流域进行的考古工作发现了许多雕像,记述印度神湿婆与练习各种体位法和冥想的姿势。在雅利安文化的印度半岛蓬勃发展起来以前,这些遗址曾是人们生活的地方。根据传统,湿婆是瑜伽的创始人。帕瓦提则是他的第一个弟子。

湿婆一直以来被人们尊为最高意识的象征和化身。帕瓦提则代表知识、意志和行为,并掌管众生。这种能量或灵量称为"昆达利尼蛇",也就是沉睡在众生体内的宇宙能量。帕瓦提是宇宙之母。个体的灵化身为现世的名和形,并受到名和形的束缚。通过唤醒"昆达利尼蛇",可以摆脱现世的束缚,达到个体的灵与宇宙大灵的和合归一。帕瓦提同情并热爱众生,通过坦多罗(tantra,密教经典)向众生传授湿婆与灵性

能量"昆达利尼蛇"密不可分。

坦多罗 Tantra 源于"tanoti"和"trayati"两词,分别表示"扩展"与"解脱"。因此,坦多罗是关于扩展个体意识,释放个体能量的科学,是使众生生活在现世而灵魂不受现世束缚的方法。坦多罗的第一步,就是要知道身体与心灵的能力与局限。然后通过各种技巧扩展个体意识,释放能量,超越个体的局限,升华到更高的境界。

瑜伽在人类文明之初就已出现。人们开始意识到精神蕴含巨大的潜力,并开始创造出各种技巧开发这种力量。在古代圣贤的推动下,瑜伽作为一门科学开始渐渐在世界各地兴起。瑜伽的精髓常常由各种象征记号、比喻和语言,或加以掩盖,或加以解释。一些传说认为,瑜伽是上天对古代圣贤的恩赐,使人类可以有机会见证其神的性灵。

在古代,瑜伽的技巧一直是秘传,从不以文字记载或向大众讲授,仅由瑜伽师通过口授的方式传授给门徒。由此,门徒可以对瑜伽的意义与目标有深入的认识。得道的瑜伽师或圣贤可以通过自身的体验引导虔诚的门徒走上修习瑜伽的正道,杜绝愚昧杂念,扶正祛邪。

第一部提到瑜伽的著作是古代的《坦多罗经》,后有《吠陀经》,两者皆成书于印度河流域文化异彩纷呈的时代,尽管两书均没有提出具体的修习方法,但用象征比喻等手法提到了瑜伽。据说,《吠陀经》的经文正是哲人和先知在瑜伽式的冥想(即三摩地)中聆听到的神谕,被誉为"神谕的手稿"。但是,直到在《奥义书》中,瑜伽才开始有了雏形。这些经文共同组成吠檀多,是《吠陀经》发展的高潮,据说包含了《吠陀经》的真义。

圣贤帕坦加里著的《瑜伽经》,对王瑜伽有详细的论述,第一次对瑜伽下了定义,并进行整理,使之形成系统。其中有著名的"瑜伽八支分法",即八个修持方面:(1)自制,即外在控制;(2)遵行,即内在控制;(3)体位法;(4)调息;(5)制感;(6)执持,即专注;(7)禅定,即冥想入静;(8)入定,即三摩地,心神合一。

公元前六世纪,由于受佛陀的影响,人们开始重视冥想、道德和伦理等思想,却忽视了瑜伽的预备阶段的修习。印度的思想家很快就意识到这种观念的片面性。瑜伽师 matsyendranath 提出,在到达禅定阶段之前,身体需要得到净化。他创立了 Nath cult,瑜伽体位之一脊柱扭动式也是因他而命名。他的大弟子勾拉罗那用方言和印度语写了许多关

于日月瑜伽的书籍。

印度曾经规定，所有经书和文章等一概要用梵文创作。有时他们用记号掩盖他们的经文，使得只有那些有准备并一心一意要学经的人才可以读懂。日月最负盛名的瑜伽师之一 Swami swatmarama 用梵文著成《日月瑜伽导论》，综合比较了关于瑜伽的各种论述，降低了日月瑜伽对禁制与控制的要求，因而排除了瑜伽初学者的巨大障碍。在该书中 swatmarama 提出应先从身体修行入手，只有当心灵变得稳定和谐的时候，才强调禁制与劝制的修行。

练瑜伽的一些益处

增强肌肉力量,塑造肌肉轮廓	舒解压力
改善平衡与协调,加强耐力	让人思考更清晰
调和身体的内部系统	减轻忧郁
培养力量和柔韧性	增强短期记忆和集中能力
调节荷尔蒙的分泌	产生好心情
使身心增强活力	增加创意
提高感知力	促进脑细胞发展增加

瑜伽练习的步骤

四个主要的瑜伽步骤:姿势、呼吸、放松与冥想。首先,我把这四个部分分别地讲解,让您更容易地掌握。但您很快会发现这四个部分是密不可分而又互为补充。因为瑜伽是统一和谐的,其完美处在于各个组成部分能联结成一个整体。有规律并固定地做这些常规练习,您很快就能体会到瑜伽的益处了。

1. 姿势扮演的角色

在瑜伽众多的赠予中,瑜伽姿势(asana)也许是最著名的了。Asana 按字面译就是"舒服的姿势"。瑜伽姿势不但有系统,并以精确的方式调整身体、舒展紧张的肌肉和僵硬的关节,可增强柔韧性和力量,这样就保护了日常生活中的各种活动,预防了意外伤害的发生。

瑜伽姿势还能挤压并按摩内脏器官,使它们发挥出最佳的功能。事实上,没有任何一个锻炼体系,在调和体内各个系统的效能上能与瑜伽姿势相比。瑜伽姿势还能调节荷尔蒙的释放,对情绪、心态、新陈代谢、免疫功能以及生殖系统都有着强大的影响。另外,瑜伽姿势能疏通经络,恢复精细神经功能,使之畅通无阻。

练习瑜伽的好处不只局限于身体上的得益。这些姿势如能配合着瑜伽呼吸术、放松术和语言冥想，您将感到情绪稳定，并在精神获得奥妙无比的益处。

2. 瑜伽呼吸术

我们几乎从未想过呼吸的价值何在，然而，只要失去几分钟，就会死亡了。每次吸近来的新鲜氧气可以唤醒大脑，并滋养饥饿的细胞，从而使全身放松并恢复活力。我们应花几分钟时间，停下工作或家务，做几个深呼吸，这样就能增进心理上的平衡，缓解如愤怒、忧虑和焦躁等紧张心情。呼吸还可起到另一个作用，即利用气息打通精细神经系统，使"气"这个充满了生命丰富泉源的能力插头无阻地运行。

多数人的呼吸都在无意识下进行，他们也不懂得利用呼吸来增强健康、活力及感知力。不过，通过书中的瑜伽技法，您可以学到如何凭借对呼吸的体验，亲身汲取其精华。

一般而言，瑜伽呼吸可界定为有知觉的呼吸。瑜伽呼吸简单地说就是观察着本身自然的呼吸，更细微的就是操纵气息的运行。

在姿势练习中，瑜伽呼吸扮演着重要的角色。它能帮您放松、做到进一步的伸展，并强化内部的按摩。它与瑜伽放松术相结合时，有助于安抚和平静身心；与某种语音冥想结合时，它还能帮助您集中心智。

3. 瑜伽放松术

一般人都认为放松是达到身体健康和心意稳定的关键之一。身体不紧张，行动必然轻松自如，长期下去，在健康、灵活、舒适上更是胜人一筹。有一个放松的身体，头脑总会比较清醒、沉稳，办事效率也更高。

遗憾的是，许多人从来没有体验过真正的放松。放松是一种安宁的感觉，也是在一种清醒的状态中休息，并不是睡觉，也不是昏昏沉沉或醉意微醺的状态。

"瑜伽放松术"是主动地、特意地放松。它让您有意识地运用身体和心意进入深层的放松状态。它的成效卓越，效果显著，也无须任何的花费。

放松术本身就是一种技法

上完了一节瑜伽课或想把生活步调放慢或是需要补充精力时，您可以运用意念把自己导入放松的状态中。在这个瑜伽技法里，我们使

用意念,逐一地放松身体各个部位。

本书包含了三种瑜伽放松术的变体法,分别放到每节姿势练习的结尾。

放松术配合瑜伽呼吸

瑜伽放松术与呼吸相辅相成。瑜伽呼吸能帮助达到放松的状态,同样,放松又能让呼吸更顺畅、舒适和充分。在练瑜伽呼吸时,要有意识地感受着在胸、肺和小腹的放松。

放松术配合语音冥想

高深层面的瑜伽放松术需经由瑜伽语音冥想的习练才能领会到。

4. 瑜伽语音冥想:内在的安宁和喜悦

瑜伽的赠予种类繁多,其中最珍贵的就是冥想术。瑜伽语音冥想在各种不同的冥想中,是最简单、最有效、益处又是最多的。简单又有深度,对刚开始练瑜伽、气功、太极或已经练习很久、修行高深的人,都是最理想的选择。

瑜伽语音冥想是瑜伽之精华,也是达到瑜伽最高境界之途径。

第二章 如何使瑜伽练习安全有效

瑜伽练习注意事项

修练者不应感到：为了得到益处或把练习做得"正确"，他就必须把身子弯曲、伸展到插图示范者那种程度。不是的。一个人伸展到自己的限度或感到舒适为止，这就是把练习做得正确了。如果为了求得"进步"而逼着身子超越这个限度，那就不是把练习做得正确了。

以上一点无论怎样强调也不会过分。有时候一个肢体僵硬不灵的人对于做瑜伽姿势练习连想也不敢想，因为他误以为自己必须象肢体更为柔软灵活的人那样做这些练习。于是，他就错过了大好时机。

如果在练习一个姿势的过程中或在练完之后，发生肌肉抽筋或痉挛，或某一处感到特别紧绷绷或酸痛，就应该加以按摩。

当你做练习时，集中注意力在这些姿势对自己体内产生的感觉上。

不要勉强用力。

除非另有说明，否则的话，要用鼻而不是用嘴呼吸。

时刻要记住：每一练习都应做得缓慢、步骤说明。不要匆匆忙忙地做。这方面，应该记住每做了几个姿势或感到需要时，就做短暂时间（约五至六十秒之间）的仰卧放松功。

年纪很大或颈、背曾有严重损伤的人应该先征询医生的意见，才决定应否开始做这些瑜伽姿势。

对于任何一种瑜伽练习，修习者都应先读该功法的"警告"一项，然后才开始练。

在做这些姿势的时候，你也许会听到或感到骨节发出"喀喀"声响。别为这些担心。这是说明你身体正在变得松动、灵活的信号。

如果在练某一个姿势时身上有某个地方发生剧痛的话，就应立即停下不做。如果你再次试做这个姿势时，在同一个地方又发生这种剧痛，那就再也不要做它了——至少不做一段时间。当然，我们应该知道，由于身体强直不灵等原因，是会有些不舒服感觉的。在这种情况下，我们就不应该停下不做这些姿势，而且应该把它们做得柔和些就行了。

最理想的是修习者找到了一个安静而有大量清新空气的地方来

练功。这地方可以是户内的,如果天气允许的话,也可以在户外选个平直的地面来做。

由于瑜伽练习是在地板或地面上做的,所以修习者在练习做各种姿势时也许应该铺上一张席子或毡子,以便坐卧。这会垫着他的身子,以免和地板或地下又硬又冷的表面接触。但也不可太厚或太软,这会妨碍他的稳定性。还要确保铺垫物不会滑动。

由于瑜伽姿势涉及大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作,因此最好是穿着宽松的衣服来做。还有,在做瑜伽姿势或冥想坐姿时最好是不穿鞋。当然,有些练习是可以穿着鞋做的,如向太阳致敬式(Surya Namaskara)等就是。但最好是穿轻鞋子,如中国功夫鞋。还有,在做这些练习之前应先除掉皮带、领带,或其它衣物、饰物等等,这些东西可能妨碍练功者的动作。

姿势可以单人做或以群组形式集体做。

如果可能的话,最好在做姿势练习之前先解小手,清清膀胱。

在做绝大部分这些姿势练习的过程中,练功者在眼睛方面怎样感到自然就怎么做。换言之,如果他感到喜欢闭着双眼、或半闭、或向上看、或向下看、或向前直视,那么他在练这个功法时就该这么做。但是,也有几种功法却是具体地指明练习时眼睛应该怎么做的。

时常记住食后至少过三四个小时方可做这些练习。在饮用流体之后至少要等三十分钟才做练习——但如在练习中另有规定则不依此。

虽然瑜伽练习极为有益,而且甚至还能够治愈某些身体的毛病,人们还是不应该糟踏自己的身体,然后指望光凭做一点瑜伽练习就把它治好。而一个人患了严重病痛,也不应该因为他在练瑜伽就忽视去寻求有效的医疗治理。

虽然瑜伽练习能够起治病作用,但主要还要应该把它看作是一种保健措施——换言之,是预防性的医学措施。

最后一点,修习者在试做每项练习之前总要先仔细阅读解说文字。首要的是,他应仔细按照解说文字的指南去练习。

一般原则

1. 让身体活动自如

多数人身体僵硬,不太灵活,您可能也是这样。初练瑜伽姿势的

人,可能觉得某些动作不太舒服,又害怕受伤,会对做某些姿势犹豫不决。所以开始时的小心谨慎是很自然的。但动得越多,就越有信心,刚开始感觉不舒服的那些动作,很快会让您感觉良好。

2. 放 松

要把有意识的放松当成法宝,用到日常的习练中。在练习时,注意那些紧绷的部位,在心里诱导肌肉放松,轻柔地让关节张开,保持脸、下巴和肩膀的放松。

无论在姿势间或课程结尾的休息,都要有意识地放松,柔和自然地呼吸,感觉紧张都由体内释放。这种放松的状态是瑜伽姿势课程中的登峰造极之势,是舒适无比的状态。

3. 呼 吸

在刚习练时,最好别理会呼吸。在学会并开始熟悉某个姿势后,您应该把注意力集中在肌肉和身体的感受、体位的摆放和其他的细节上。如果太过于注重呼吸,反而可能造成不自然的呼吸。最好的方法是以自然的节奏呼吸着。

一旦姿势练得成熟了,就可以把较多的注意力放在呼吸上。试着遵循每个练习的简易呼吸指导,逐渐地集中在呼吸的深度及速度上。仔细体会着吸入的气息,是如何把精力和体能注入体内,让呼气释放深层的紧张感。怀着这样的意识呼吸,能帮您提高姿势的功效,会让您更安宁,也能提高协调性和注意力。

练习时,除非另有说明,一般都用鼻子呼吸,还要注意别屏气。我们在这儿用"吐气",并不指气由嘴出,而是把不洁的空气由肺部的深处除去的意思。

如果呼吸变得勉强不好受,或者憋住气了,那表示已超过了自身的极限。这时您应减少一点伸展度或由姿势中还原,休息一会儿,直到呼吸恢复正常。

4. 从简入手

本书中的大部分姿势都是相对简单易做的。不过,您还可以缩短保持的时间或减少重复的次数,这不但是从简入手,还能逐渐提高体能和柔韧性。如果有些站式使肌肉颤抖,可试试靠着墙壁或单手扶在椅背上练习。仰卧时若颈的前部有紧绷之感,下巴稍往里就能疏松一些,也可在头下放个枕垫。

大部分的瑜伽姿势都会有"降低难度"的小秘方,因此我有时会建议使用墙壁、椅子、布带、瑜伽砖或几个垫子做辅助的工具,这样的工具能降低练习的难度,使您放松并享受着姿势所带来的感受。瑜伽带能帮您不必过度伸展就能碰到双脚。瑜伽砖和垫子缩短了您和地面的距离,允许您用姿势来迁就身体,而不是让身体去迁就姿势。

5. 为自己度身定制

当您熟悉了书中的各种姿势后,就可随意地搭配,到一定时候您会知道哪些姿势做热身动作,也要加些反向姿势。好比说,您做了一个前弯姿势,就要用一个后弯来平衡它,反之亦然。脊柱扭转式是前弯和后弯的理想反向姿势。在您的练习中,还要加入一个平衡式。