



家庭书架

已印千页 人生必修课

瑜伽起源于印度，是一种行之有效的古老健身术。瑜伽一词是根据梵文音译而来的，具有和谐、统一的意思。

现在世界上很多地方都可以见到瑜伽练习者的身影，这种古老的健身术依然焕发着勃勃生机。



至善坐



上轮式



脚尖独立式

瑜伽

祖本

《家庭书架》编委会 编著



●《瑜伽祖本》介绍的诸多瑜伽功法多源于印度最古老的瑜伽经典《瑜伽经》。瑜伽集科学性、实用性、趣味性于一体，成为日益流行的健身方式。在瑜伽的世界里，年龄、性别、职业、体能等方面的限制相对很少，只要给自己一点时间，即可领受瑜伽的馈赠——身体的舒展、呼吸的顺畅、心灵的喜悦，再配合瑜伽的健康饮食，让你由内而外焕发活力！



鸽子式



全蝗虫式



霹雳坐



YUJIA ZUBEN



瑜伽时刻——当第一缕晨曦透窗而入，当第一声鸟鸣清晰地传来，睁开惺忪的双眼，轻声地对自己说：来吧，这是瑜伽世界，我正迎来充满希望的一天！

瑜伽秘境——在鸟语花香的郊外，在窗明几净的室内，借小小的一点空间，铺一张柔软的地毯，轻声地对自己说：来吧，这是瑜伽世界，我要让喜悦的感觉充斥天地间！

瑜伽私语——你或许正值花季，或已历经沧桑，无论怎样，你都可以稍停匆匆的脚步，轻声地对自己说：来吧，这是瑜伽世界，我要把幸福的钥匙掌握在自己的手上！

ISBN 978-7-200-06697-5



9 787200 066975 >

定价：19.90 元

家庭书架·品质生活



瑜 伽 祖 本

《家庭书架》编委会 编著



YUJIA ZUBEN

北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽祖本 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007

(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06697-5

I. 瑜… II. 家… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第142125号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉 马师雷

装帧设计 黄资喻

插图绘画 张 明

图文制作 王江妹 陈 闯

家庭书架·品质生活

瑜伽祖本

YUJIA ZUBEN

《家庭书架》编委会 编著

出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京雷杰印刷有限公司

版次 2007年1月第1版

2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 16

字数 200千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06697-5 / TS·149

定价 19.90元



 前言

瑜伽是一种行之有效的古老健身术，发源于印度河流域，距今已有 5000 年的历史。在如此漫长的时间里，瑜伽不仅在印度蓬勃发展，拥有大批练习者，而且也逐渐在世界上其他国家流传开来。如今，在世界的很多地方，都可以见到瑜伽练习者的身影。

瑜伽一词是梵文“Yoga”的音译，具有和谐、统一的意思，它最初代表的是一个古老的哲学派别，而如今却成为健身时尚的代名词，重新焕发了勃勃生机。虽然，今天的瑜伽，仍保留了些许传统瑜伽的神秘感，现代科学尚无法对瑜伽做出完美的解释，但无可否认的是，瑜伽创造的健身体系已被很多人接受。

健康是每个人拥有的最大财富，失去了健康，一切都无从谈起。可是，随着时代的发展，人类在创造丰富物质文明的同时，也遭遇众多“文明病”的侵扰，这促使人们去审视自己的生活方式，并努力寻求获得健康的最佳方法。一项全球性调查结果表明，全世界真正健康的人仅占5%，经医生检查、诊断有病的人也只占20%，75%的人处于健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，也就是我们常说的“亚健康”状态。

亚健康现象普遍存在，是因为现代人处于繁忙、高度紧张的生活状态之中。瑜伽正是提高身体素质、摆脱亚健康的一种有效的健身方法。它的健身效果已经广为瞩目，适合于各种年龄段的人练习。

练习瑜伽具有如下作用：

1. 塑造形体并改善身体的柔韧性，使身体各部位协调发展。
 2. 消除压力，调节内分泌系统，有助于消除紧张、压力和负面情绪，缓解失眠、健忘、神经衰弱等症状。
 3. 有利于运动后的恢复。
 4. 帮助练习者培养良好的饮食习惯，养成健康的生活方式。
 5. 帮助提高集中精神的能力，稳定神经并加强内分泌系统的调节，辅助治疗多种疾病，如失眠、偏头痛、脊椎病、肠胃病、哮喘、关节炎等。
 6. 帮助练习者清除杂乱的思想，去发现内心真正的自我，体验平静、安宁、幸福的感受。
- 本书的目标，正是要将瑜伽这一健身术较详细介绍给读者。

全书主要包含如下内容：

※ 第一篇：瑜伽导论

为初学者提供入门计划，针对不同人群推荐合适的瑜伽功法。

※ 第二篇：瑜伽的全面练习

这是本书最主要的内容，介绍了当前最流行的瑜伽功法。这些瑜伽练习法久经考验，集科学性、实用性、趣味性于一体，以兼顾身体和心灵的特点，区别于现有的其他运动。需要说明的是，虽然本书出现的这些功法是简单、易行而安全的，但读者在练习的时候还是应该抱有谨慎的态度，认真读书中的相关说明和提示，以达到最佳的效果。

本篇出现的瑜伽功法有以下几种：

1. 瑜伽姿势：即瑜伽阿萨那（Asana）练习，这是本书最重要的内容。传统的瑜伽姿势有上万种，但现代常用的只是其中的上百种而已，这些瑜伽姿势能改善人的整体健康，使人充满活力，变得更开朗、更坚强。

2. 瑜伽休息术：这是一种积极的休息方式，通过在休息过程中对自我的心理暗示来获得彻底的放松。瑜伽休息术能缓解紧张的情绪，增强人体的抵抗力，给人一种松弛平和的感觉。它能使我们周围的一切变得更宽容、更自在。

3. 瑜伽洁净功：人体长年积存大量毒素，无法排出体外，若不加以清除，则瑜伽修行不会取得理想的效果。古代的瑜伽行者们采用各种洁净身心的功法，其中有些已经过时了，有些则由于具有一定的危险性，对于现代自修瑜伽者并不适合。本书只介绍其中几种相对容易施行的洁净功法。

4. 冥想坐姿：冥想坐姿是瑜伽冥想前最重要的预备功，在调息法、收束法和契合法以及冥想中，绝大多数都要使用冥想坐姿中的一种来进行。在一些瑜伽姿势练习中，也以冥想坐姿作为起始姿势。因此，冥想坐姿被很多瑜伽师看作瑜伽的入门姿势。

5. 瑜伽调息法：瑜伽调息法改变人们惯用的浮浅式呼吸方法，强调更深沉的呼吸技巧，使氧气充分填满肺部，令整个精神状态变得平静和积极，它甚至可以在缩短睡眠时间的同时，让头脑更加清晰而敏锐。

6. 收束法和契合法：这都是为控制和调节体内气息的流动而设计的。对气息的调节是所

有瑜伽派别的基本行法。收束法的目的是要把生命之气约束在身体的某些部分。契合法的意思为“封印”，部分契合法由不同的瑜伽姿势、调息法、收束法组合而成。

※ 第三篇：瑜伽的健康饮食

瑜伽十分重视日常饮食，认为饮食对于练功效果具有极其深刻的影响。瑜伽提倡天然而健康的素食，这已为现代营养学所借鉴和推崇。虽然，素食并非练习瑜伽的必备条件，但对于那些想从瑜伽中获取最大利益的人来说，不应忽视这部分内容。

※ 第四篇：常见病症的瑜伽疗法

瑜伽的成就，还体现在它能增进健康、预防疾病、有助于某些疾病的康复上。本篇针对目前常见的诸多病症，提出了一些瑜伽功疗法和瑜伽饮食疗法，可以作为疾病的辅助疗法。

最后，我们衷心希望在本书的帮助下，读者能走进瑜伽的世界，并通过勤奋不懈的练习，改善自身的生理和精神状态，获得幸福的人生！





contents 目录

第一篇 瑜伽导论 13

第二篇 瑜伽的全面练习 25

一、瑜伽姿势 26

导言 26

初级瑜伽姿势 31

► 放松姿势 31

仰卧放松功 (The corpse pose) 31

俯卧放松功 (The reversed corpse pose) 31

鳄鱼休息式 (The crocodile rest pose) 32

鱼扑式 (The flapping fish pose) 32

► 活动关节的姿势 33

屈肘练习 (Elbow bending) 33

旋肩练习 (Shoulder socket rotation) 33

颈部运动 (Neck movement) 34

半蝶式和旋膝 (Half butterfly & Knee rotation) 34

屈膝和摇膝练习 (Knee bending & Knee crank) 35

屈趾和屈踝、旋踝 (Toe bending & Ankle bending and rotation) 35

旋腿式 (Leg rotation) 36

► 面部练习 37

眼睛保健法 (Yoga eye exercise) 37

摩面法 (The facerubbing pose) 37

隆鼻法 (The high nose pose) 38

狮子式 (The lion pose) 38

► 站立进行的姿势 39

手臂伸展式 (The arms stretching) 39

擎天式 (The heavenly stretch) 39

风吹树式 (Wind blows tree) 40

铲斗式 (The scraper bowl pose) 41

下蹲起立式 (The squat and rise) 41

双角式 (The double angle) 42

转腰式 (The waist rotating) 42

扭脊式 (The spinal twist) 43

三角侧屈式 (The triangle side bending) 43

三角屈体式 (The triangle stretching) 44

三角转动式 (The triangle rotating) 45

直角式 (The right angle pose) 45

战士第一式 (The warrior I) 46

战士第二式 (The warrior II) 47

幻椅式 (The fancy chair pose) 47

弓箭式 (The bow and arrow pose) 48





► 坐（跪）地进行的姿势 48

- 猫伸展式 (The cat stretch pose) 48
- 天线式 (The aerial pose) 49
- 兔子式 (The rabbit pose) 49
- 杜鹃式 (The cuckoo pose) 50
- 虎式 (The tiger pose) 50
- 推磨式 (Churning the mill) 51
- 顶峰式 (The summit pose) 51
- 山式 (The mountain pose) 52
- 前屈式 (The forward bending pose) 52
- 半侧式 (Half side pose) 53
- 前伸展式 (The forward stretching) 53
- 单腿前屈式 (One leg forward bending) 54
- 简易乌龟式 (The simple tortoise pose) 55

► 卧地进行的姿势 55

- 婴儿式 (The baby pose) 55
- 船式 (The boat pose) 56
- 简易鱼式 (Simple fish pose) 56
- 半蝗虫式 (Half locust pose) 57
- 人面狮身式 (The sphinx pose) 57
- 仰卧单侧抬腿式 (Lie face up and raise one leg) 58
- 狗伸展式 (The dog stretch pose) 58

蹬车式 (Ride a bike) 59

摇滚式 (Rocking and rolling) 59

眼镜蛇式 (The cobra pose) 60

蛇伸展式 (The snake stretch pose) 60

卧英雄式 (Sleeping hero pose) 61

下身侧滚式 (Lower body rolling) 61

简弓式 (The easy bow pose) 62

手枕式 (Rest the head on hand) 62

► 蹲下进行的姿势 63

排浊气式 (Gas releasing pose) 63

腹部按摩功 (The abdominal massage) 63

乌鸦式 (The crow pose) 64

鸭行式 (Duck walking pose) 64

礼拜式 (The salute pose) 65

► 平衡的姿势 65

平衡式 (The balance pose) 65

树式 (The tree pose) 66

屈腿式 (One leg bending) 66

中级瑜伽姿势 67

► 站立进行的姿势 67

钟摆式 (The pendulum pose) 67

鹤式 (The crane pose) 67

向太阳致敬式 (Solution to the sun) 68



脊柱伸展式 (Spine stretching pose) 69

侧角伸展式 (Side stretching pose) 70

加强侧伸展式 (Intensive side stretching) 71

鸵鸟式 (The ostrich pose) 72

► 坐 (跪) 地进行的姿势 72

蝴蝶式 (The butterfly pose) 72

牛嘴式 (Bull's mouth pose) 73

半莲坐前屈式 (Half lotus and forward bending) 73

莲花坐狮子式 (The lotus lion pose) 74

半舰式 (Half vessel pose) 74

鱼式 (The fish pose) 75

扭背伸腿式 (The back twist and legs stretching) 75

兽弛式 (Animal relaxation pose) 76

莲花坐伸臂式 (The lotus and arm stretching pose) 76

扭脊俯卧式 (The spinal twist prostration) 77

月亮式 (The moon pose) 77

英雄式 (The hero pose) 78

天鹅式 (The swan pose) 78

鱼王式 (The king of fish pose) 79

单腿及头式 (Raising one leg to head) 79

坐角式 (Seated Angle pose) 80

蛇击式 (The striking snake pose) 81

骆驼式 (The camel pose) 81

门闾式 (The bolt pose) 82

► 卧地进行的姿势 82

眼镜蛇扭动式 (The twisting cobra pose) 82

屈脊式 (The spinal bending) 83

仰卧抬腿式 (Lie face up and raise two legs) 83

鳄鱼式 (The crocodile pose) 84

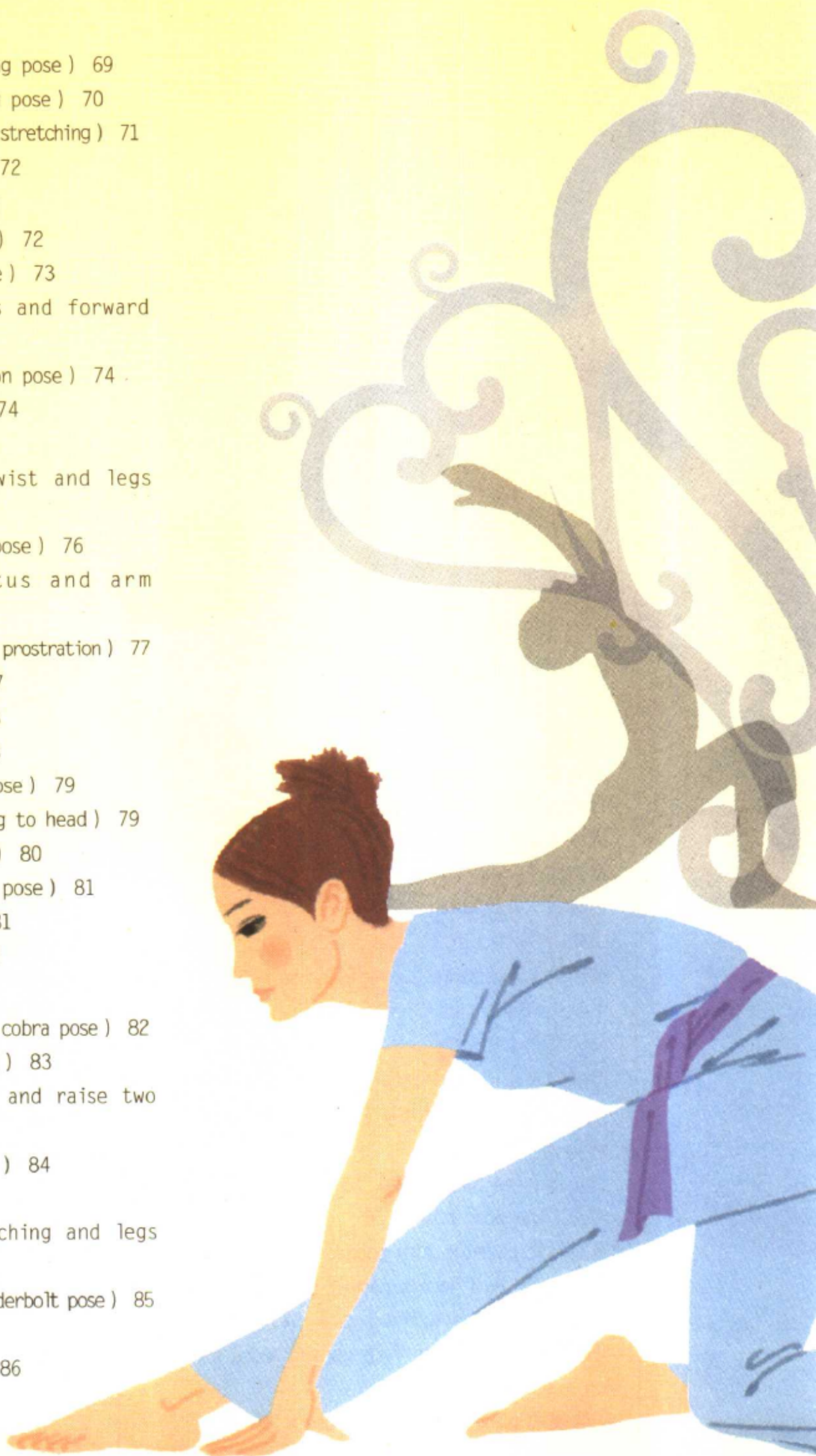
轮式 (The wheel pose) 84

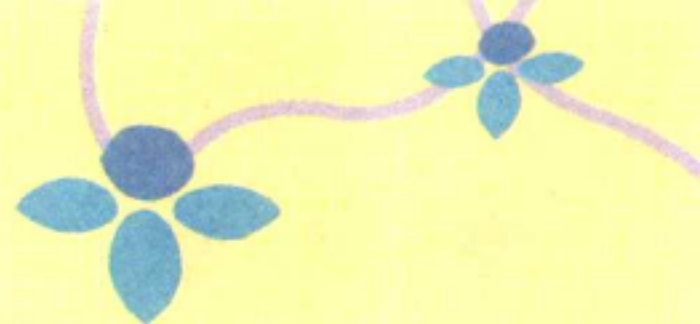
拱背升腿式 (The back arching and legs raising) 85

霹雳睡式 (The sleeping thunderbolt pose) 85

弓式 (The bow pose) 86

蜥蜴式 (The lizard pose) 86





摇篮式 (The cradle pose) 87

蝗虫式 (The locust pose) 87

► 蹲下进行的姿势 88

花环式 (The wreath pose) 88

劈柴式 (Chopping wood) 88

► 倒立的姿势 89

肩倒立式 (The shoulderstand pose) 89

► 平衡的姿势 91

半月式 (Half moon pose) 91

奔马式 (The galloping horse pose) 92

壮美式 (The sublime pose) 92

鹭式 (The eagle pose) 93

高级瑜伽姿势 94

► 站立进行的姿势 94

上轮式 (The upper wheel pose) 94

叭喇狗式 (The bulldog pose) 94

► 坐 (跪) 地进行的姿势 95

神猴式 (The monkey pose) 95

乌龟式 (The tortoise pose) 96

弓箭手式 (The archer's pose) 96

秋千式 (The swinging pose) 97

桥式 (The bridge pose) 97

► 卧地进行的姿势 98

鸽王式 (The king of pigeon pose) 98

伏莲式 (The hidden lotus pose) 99

全蝗虫式 (Full locust pose) 99

头足式 (The head and foot pose) 100

犁式 (The plow pose) 100

► 倒立的姿势 101

头倒立式 (The headstand pose) 101

蝎子式 (The scorpion pose) 102

► 平衡的姿势 103

孔雀式 (The peacock pose) 103

上抬脚式 (One leg raising) 104

脚尖独立式 (One tiptoe stand pose) 104

无支撑伸背式 (The unsupported back stretching) 105

蛙平衡式 (The frog balance pose) 105

二、瑜伽休息术 106

引言 106

练习方法 106

三、瑜伽洁净功 107

引言 107

练习方法 108

水洗清鼻术 (Nasal cleaning technique) 108

水洗洁肠术 (Intestine cleaning technique) 108

消化刺激术 (Digestion stimulating technique) 109

一点凝视法 (Gazing at one spot) 110

瑜伽断食法 (Yoga fasting technique) 111

四、冥想坐姿 115

引言 115

练习方法 115

简易坐 (The easy pose) 115

莲花坐 (The lotus pose) 116

半莲花坐 (Half lotus pose) 116

霹雳坐 (The thunderbolt pose) 116

至善坐 (The perfect pose) 117

吉祥坐 (The auspicious pose) 118

五、瑜伽调息法 118

引言 118

练习方法 119

胸式呼吸 (The chest breath) 119

腹式呼吸 (The abdomen breath) 119

完全瑜伽呼吸 (Full yoga breath) 119

冷却调息法 (The cooling breath) 120

蜂鸣调息法 (The humming breath) 121

风箱调息法 (The bellows breath) 121

圣光调息法 (The holy light breath) 122

纳地净化功 (Nadi purification) 122

心灵呼吸功 (The psychic breath) 123

六、收束法和契合法 124

引言 124

练习方法 124

收颌收束法 (The chin contraction) 124

收腹收束法 (The abdominal contraction) 125

会阴收束法 (The perineum contraction) 125

庞达三收束法 (The triple contraction) 125

手指契合法 (Psychic finger lock) 126

凝视鼻尖法 (Nose tip gaze) 126

凝视眉心法 (Eyebrow center gaze) 126

简式舌锁契合法 (The simple tongue lock) 127

大契合法 (The great mudra) 127

乌鸦契合法 (The crow mudra) 127

马式契合法 (The horse mudra) 128

大穿契合法 (The great penetration mudra) 128

第三篇 瑜伽的健康饮食 129

一、瑜伽倡导的饮食之道 130

传统瑜伽的食物分类 130

瑜伽饮食的四大法则 131

瑜伽素食者的营养要点 132

二、四季瑜伽食谱推荐 133



第四篇 常见病症的瑜伽疗法 155

一、瑜伽对疾病的看法 156

二、常见病症的瑜伽疗法 157

- 便秘 (Constipation) 157
- 低血压 (hypotension) 162
- 癫痫 (Epilepsy) 164
- 烦躁 (Fidgety) 166
- 肥胖症 (Obesity) 167
- 肺炎 (Pneumonia) 171
- 腹泻 (Diarrhoea) 173
- 感冒 (Cold) 174
- 高血压 (Hypertension) 176
- 关节炎 (Arthritis of back) 178
- 甲状腺疾病 (The thyroid disease) 186
- 健忘 (Obliviousness) 189
- 结肠炎 (Colitis) 191
- 精神紧张 (Nervousness) 194

颈椎病 (The cervical vertebra disease) 197

咳嗽 (Cough) 199

痢疾 (Dysentery) 201

慢性鼻炎 (Rhinitis) 202

泌尿功能失调 (Urinary Disorders) 204

疲劳 (Fatigue) 205

贫血 (Anemia) 207

气促 (Short of breath) 209

前列腺疾病 (The prostate gland disease) 211

疝气 (Hernia) 214

神经衰弱 (Neurasthenia) 215

失眠 (Insomnia) 218

十二指肠溃疡 (Duodenal ulcer) 220

食欲不振 (Lack of appetite) 222

糖尿病 (Diabetes) 223

痛风 (Gout) 226

胃痛 (Gastric distress) 229

消化不良 (Indigestion) 232

哮喘 (Asthma) 236

心悸 (Palpitations) 240

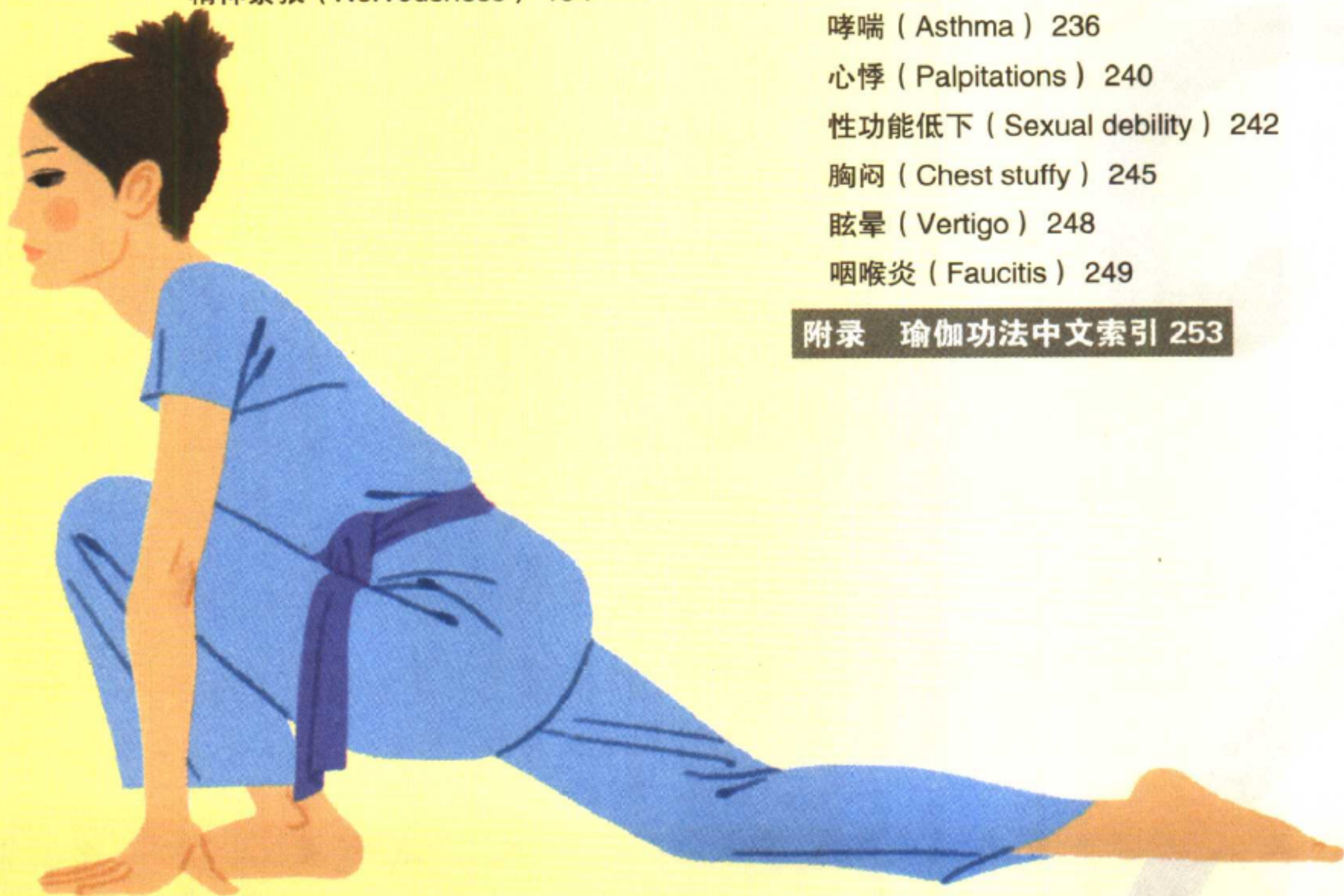
性功能低下 (Sexual debility) 242

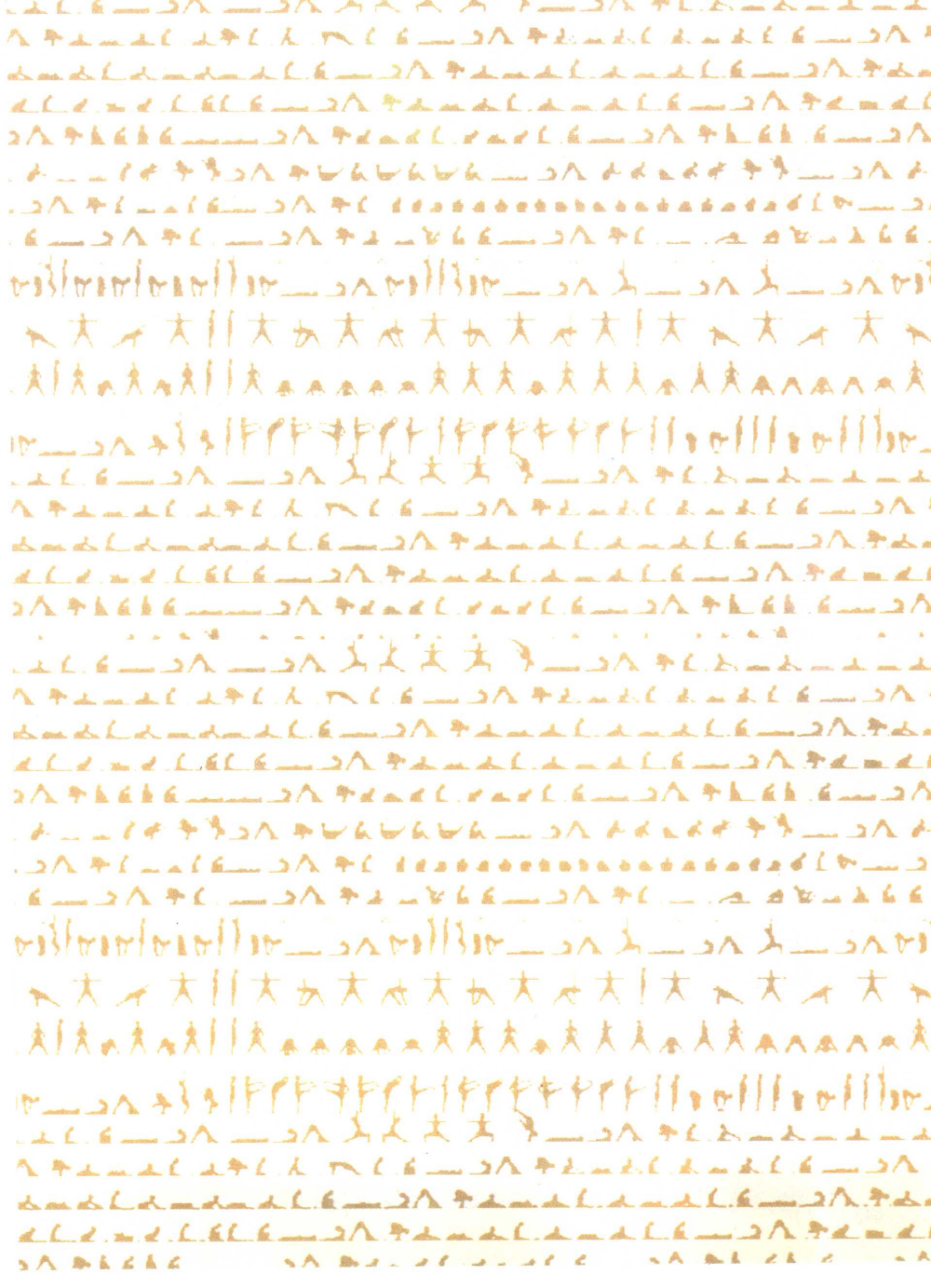
胸闷 (Chest stuffy) 245

眩晕 (Vertigo) 248

咽喉炎 (Faucitis) 249

附录 瑜伽功法中文索引 253





yoga sutra



yoga sutra

第一篇 瑜伽导论

练习瑜伽十分强调循序渐进，对于初学者来说，如果不管三七二十一，随便抓几个功法就练，那就很难达到练习的效果。根据修习瑜伽有所成就者的经验，想要练好瑜伽，一套完善的计划是不可缺少的。为了引导读者完成这个重要工作，本书特意提供了以下几个练习计划。需要说明的是，这些计划是根据一般初学者的共性而制定的，因此对于绝大多数的初学者是适用的，但并不是每个人都绝对适合。希望读者把它看作一种参考，然后按照自己个人的体会来增减功法，或自行安排练习的时间和功法。总之要记住：瑜伽并不是一项竞技运动，在练习瑜伽时，请不要盲目去与别人攀比，或勉强自己去完成十分困难的练习，而应根据个人情况选择合适的功法，在自己的能力范围内做到最好，这才是正确的瑜伽练习法。

初学者入门计划

大多数初学者的主要问题在于身体僵硬，因此这些初学者开始练习瑜伽姿势时，应以活动关节和肌肉为主，再配合简单的调息法和冥想坐姿。

❖ 早晨 ❖

最好在日出之前起床，洗漱完毕，进行20分钟左右的瑜伽姿势练习。功法可包括：屈肘练习（33），旋肩练习（33），颈部运动（34），半蝶式和旋膝（34），屈膝和摇膝练习（35），屈趾和屈踝、旋踝（35），旋腿式（36），手臂伸展式（39），推磨式（51），劈柴式（88），礼拜式（65），排浊气式（63），腹部按摩功（63）。

然后做5分钟的仰卧放松功，结束瑜伽姿势练习。



接下来，进行调息的练习（您可以进行“完全瑜伽呼吸”），时间不要超过10分钟。

❖ 中午 ❖

在午饭之前，如果有时间的话，可以练习完全瑜伽呼吸，时间也不要超过10分钟。

❖ 傍晚 ❖

在洗完澡之后，晚饭之前，如果有时间的话，除重复早晨的姿势外，还可增加婴儿式



(55)，摇滚式(59)，船式(56)。

最后以练习5分钟的仰卧放松功结束。

❖ 夜间 ❖

晚饭过后3个小时，除重复练习上面提到的姿势外，还可增加眼镜蛇式(60)、猫伸展式(48)，接着做5分钟的仰卧放松功(或俯卧放松功)，以简易式、半莲花式的坐姿听听冥想音乐，时间自行决定。

这是一个简单的练习计划，您按此练习不会感到过于疲劳，也不会感到时间被占用了，如果能坚持下去的话，您的感觉会越来越好的。如果您无法严格遵守这个时间安排，也没有关系，只要您在大致的时间段里进行练习就够了。早晨和临睡前是练功的最好时段，一是时间充裕，二是心绪比较平静，因此初学者应



好好利用。这个计划只是帮助您初步接触瑜伽，活化您僵硬的身体，因此，执行这个计划的时间由您决定，一旦您觉得做这些姿势已经游刃有余了，就可以放弃这个计划。

可长期采用的瑜伽姿势练习计划

完成了入门计划之后，读者就可以全面学习瑜伽姿势了。本书的第二篇：瑜伽的全面练习中，介绍了目前最流行的上百种瑜伽姿势，并按其难度分为初级、中级和高级三个阶段(不同的练习者可能对具体姿势的难

度有不同理解)。读者每次需要从中选取几种来进行练习，这样部分初学者可能会感到无从选择。为了避免这种情况，下面提供一种实用的练习步骤。



首先，本书把所有的姿势分成10组，在这10组中，最基本的姿势都是初级功法里面的，这使得每一个初学者都能很好地执行这个计划。您可以每天练习1~2组，或者更多组数，这完全视自己的情况而定。假设您坚持每天练1组的话，在10天之内，就可以把所有的初级姿势都练习一遍了。如果您已经熟练地掌握了初级姿势，或一开始就觉得某些初级姿势对您来说过于简单，那就不妨尝试着做它后面的中、高级姿势。就这样循环下去，直到您学会所有的姿势。即使您没有做到这一点，也没有关系，至少您会知道自己真正喜欢的是哪些姿势，把这些姿势记下来，作为您平常练习的固定姿势，这就达到本计划的目的了。需要提示读者的是：每次练功以后，最好记录下自



己的练功进度，这样即使练功中断了一两天，仍可接着上次中断之处练下去。

下面每一组姿势，都是经过合理编排而成，可以让练习者每一次都能充分活