

美梓◎编著

精编精释 全彩解读

全新编写彩色图解

全彩图解  
典藏版

# 图解瑜伽与冥想

## 一种神奇的健身和疗法

### 瑜伽经

「瑜伽经」阐述了

瑜伽的定义、内容及给  
身体内部带来的变化等  
知识。

八支行法包括：制  
戒、内制、体式、  
呼吸法、制感法、  
执持法、禅定法、  
三摩地。



### 瑜伽流派

经过几个世纪的发展，  
现存的瑜伽形成了不同  
的流派。

瑜伽六大流派：智  
瑜伽、业瑜伽、信  
仰瑜伽、王瑜伽、  
昆达里尼瑜伽、哈  
他瑜伽。

### 脐轮



火元素，对应视觉。储存着生  
命能量，如同向日葵充分吸收  
太阳的能量一般。

脐轮活跃时，人感  
觉在掌控中且有足  
够的自信心；脐轮  
不活跃时，容易处  
于被动的状态。

### 脊椎健康

脊椎是支撑人体的主  
梁，起着负重、减震、  
保护和运动等作用。



当脊椎有问题  
时，需要在医  
生和瑜伽教练  
的指导下有选  
择性、有针对  
性地练习。

### 骆驼式

骆驼式为哈他瑜伽体式之一，是常见  
的瑜伽体式。如初学者触摸不到脚  
跟，可将脚跟立起来，脚趾着地。

骆驼式对纠正驼背和两肩下  
垂的不良体态有极佳效果。

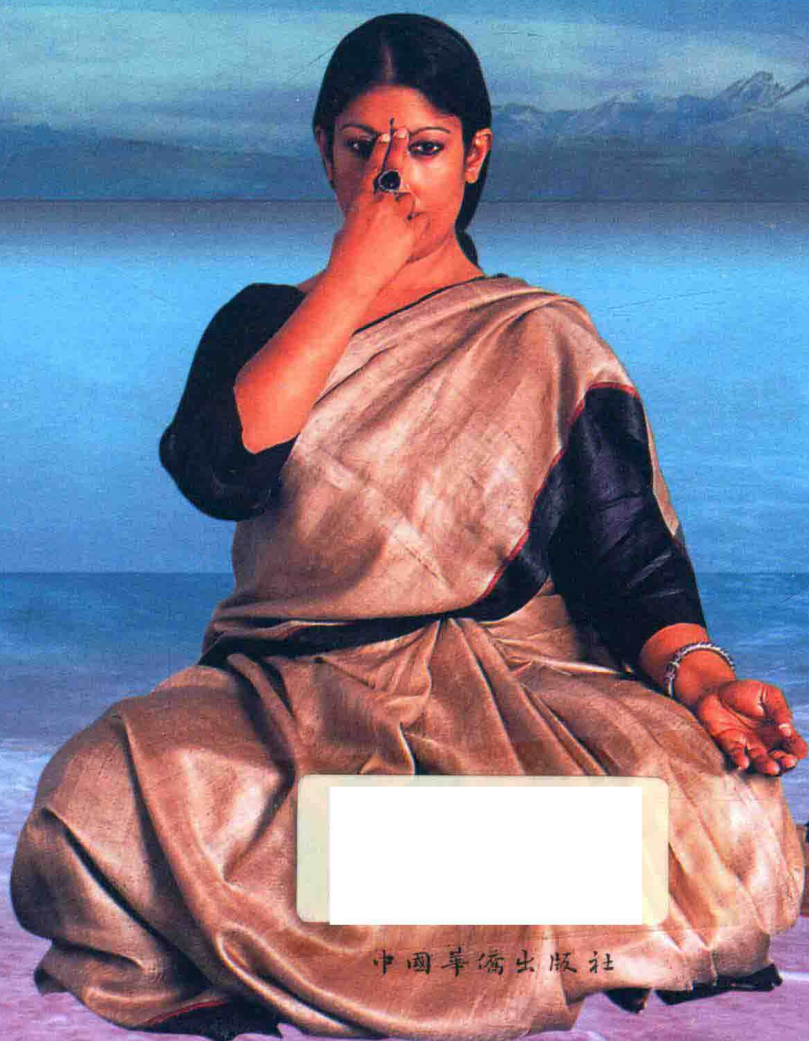
图解



版社

# 图解瑜伽与冥想

美梓 编著



中国华侨出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

图解瑜伽与冥想 / 美梓编著 . —北京 : 中国华侨出版社 , 2016.11

ISBN 978-7-5113-6447-0

I. ①图… II. ①美… III. ①瑜伽 - 图解 IV. ① R214-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 252109 号

## 图解瑜伽与冥想

---

编 著 : 美 梓

出 版 人 : 方 鸣

责任编辑 : 兰 芷

封面设计 : 施凌云

文字编辑 : 史 翔

美术编辑 : 张 诚

经 销 : 新华书店

开 本 : 720mm × 1020mm 1/16 印张 : 29 字数 : 610 千字

印 刷 : 北京鑫海达印刷有限公司

版 次 : 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5113-6447-0

定 价 : 39.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 : 100028

法律顾问 : 陈鹰律师事务所

发 行 部 : (010) 58815874 传 真 : (010) 58815857

网 址 : [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail : [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



# 前言

## PREFACE



瑜伽起源于 5000 多年前的印度，原本是印度僧人的一种修行方法，如今已成为风靡全球的健身方式。它是一种将姿势、呼吸技巧和冥想结合起来的修习方法，经常练习不但可增强体力，锻炼身体的柔韧性和平衡性，塑身美体，还能改善身体各大器官的功能，甚至收获防病治病、延缓衰老、增长寿命的功效。同时，瑜伽姿势练习需要配合规律的呼吸和意识的集中，因此它有助于改善人们心理、情感和精神方面的能力，是一种能达到身体、心灵与精神和谐统一的，既修身又养性的锻炼方式。

瑜伽有很多分支，其中经典的便是哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽，这三种分支各有其独特的锻炼益处。哈他瑜伽还分为许多流派，有些流派注重身体塑形训练，有些流派注重心灵训练。阿斯汤加瑜伽是一种与呼吸同步的运动，是所有分支中最讲究体力的，注重力量、柔韧性和元气三者的同等重要性。艾扬格瑜伽旨在放慢并加深呼吸，促使能量在全身自由流动，使身体感到愉悦，让精神得到彻底的休息和放松。

瑜伽还能够与普拉提或健身球相结合而形成另外两种训练体系。普拉提能够使瑜伽更有力量，更具稳定性，而在普拉提中融入瑜伽则有利于身体的放松并协助呼吸。利用健身球练习瑜伽则不但能增加瑜伽练习的趣味性和美感，还能帮助练习者轻松练习较高难度的瑜伽体位，从而达到强化身体肌肉和骨骼力量、提升身体机能的作用。

冥想是瑜伽练习一个非常重要的方面，属于精神层面的修习，用于调心，它能够帮助练习者集中注意力，平静心神，调节情绪，消除内心障碍，缓解压力，消除因压力带来的不良影响如偏头痛、神经衰弱等。《瑜伽经》中则说：“冥想是练习

瑜伽的终极目的，通过冥想训练，帮助深陷重重压力之下的现代人释压，定心，重获身心自由，找寻到爱、快乐和幸福的真谛。”现代人把冥想当作一种心灵养生术，其本质是一种想象性的心理治疗方法，通过集中地观想一个对象，而使人心智专注，并通过积极的想象，将健康、开放的意识注入我们的精神之中。

若想实现身、心、灵的和谐统一，练习者必须了解瑜伽的体式、理论、流派特点和冥想方法，将所有练习融会贯通，才能体会到瑜伽的本质，收获瑜伽带来的巨大益处。《图解瑜伽与冥想》涵盖了瑜伽的方方面面，系统介绍了瑜伽的含义和流派；瑜伽的体位法、呼吸法、凝视法、冥想法，全面收录哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽三大分支的练习套路，将普拉提和健身球与瑜伽相结合，形成两种全新的锻炼体系，使读者获得更好的练习益处；传授利用瑜伽来防病治病的练习方法；详细阐释冥想的原理、准备工作、坐姿、各种练习方式和功效，使读者达到身心俱修、超越自我的境界。

本书全面、实用、专业，涉及范围十分广泛，各个层次的人都能在其中找到适合自己的练习。一册在手，可令读者尽情畅游瑜伽世界。



# 目录

## CONTENTS



### 第一篇 瑜伽

#### 第一章

#### 科学练习瑜伽

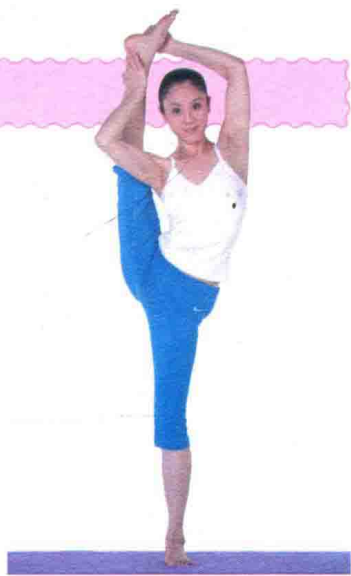
瑜伽基本知识.....	2
什么是瑜伽.....	2
瑜伽的流派.....	3
正解瑜伽六要素.....	4
收束法.....	6
凝视法的应用.....	9
呼吸法.....	11
练习瑜伽的注意事项.....	16
练习前的准备.....	16

练习中的注意事项.....	18
身患疾病的人应避免或慎练瑜伽.....	19
瑜伽练习中的禁忌事项.....	20
月经期要谨慎进行练习.....	20
其他禁忌事项.....	20
<b>瑜伽, 养护身体一生健康.....</b>	<b>20</b>
拒绝伤害, 坚持练习科学的瑜伽.....	20
建立身体各部位的正确中心线.....	22
从基础动作开始练习.....	25
自我检视身体是否端正.....	29

#### 第二章

#### 瑜伽基本体式

站姿体式.....	30	舒缓拉背式.....	37
合掌立脚式.....	30	树式.....	38
站立侧拉腿式.....	31	风吹树式.....	39
山式.....	32	弦月式.....	40
三角式.....	33	手抓脚单腿站立伸展	
反三角式.....	34	式.....	41
三角扣手式.....	35	幻椅式.....	42
半莲花站立前屈式.....	36	加强侧伸展式.....	43



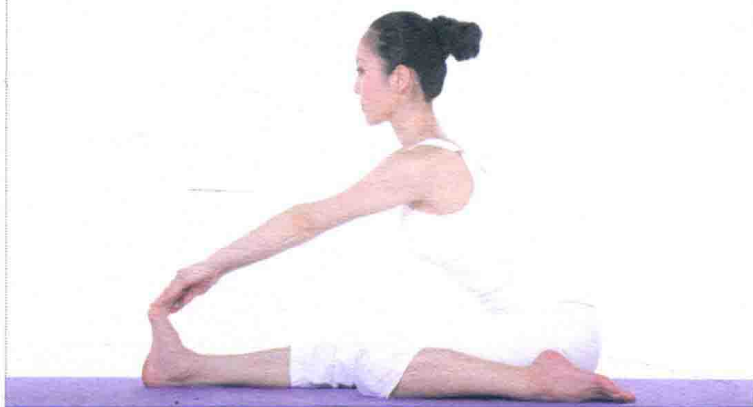
鸟王式 .....	44
双角式 .....	45
站姿炮弹式 .....	46
壮美式 .....	47
脊椎扭转式 .....	48
前蹲式 .....	49
新月式 .....	50
鹰式 .....	51
鸵鸟式 .....	52
舞者式 .....	53
半月式 .....	54
三角转动式 .....	55
侧角伸展式 .....	56
前伸一式 .....	57
叭喇狗 A 式 .....	58
叭喇狗 B 式 .....	59
花环式 .....	60
劈叉式 .....	61
谦卑战士式 .....	62
脚尖式 .....	63

战士一式 .....	64
战士二式 .....	65
战士三式 .....	66
<b>坐姿体式</b> .....	<b>67</b>
简易坐 .....	67
至善坐 .....	68
莲花座 .....	69
手杖式 .....	70
半船式 .....	71
坐广角 A 式 .....	72
坐广角 B 式 .....	73
莲花座前屈扭转式 .....	74
圣哲玛丽琪式 .....	75
莲花式 .....	76
闭莲式 .....	77
头部放松式 .....	78
敬礼式 .....	79
吉祥式 .....	80
坐姿臂前伸式 .....	81

手背交叉式 .....	82
弯腰变形式 .....	83
“V” 字式 .....	84
鹭式 .....	85
牛面式 .....	86
半闭莲变体式 .....	87
鸽子式 .....	88
射手式 .....	89
摇篮式 .....	90
细腿变化式 .....	91
身印式 .....	92
磨豆式 .....	93
蝙蝠式 .....	94
双腿头碰膝式 .....	95
后视式 .....	96
<b>跪姿体式</b> .....	<b>97</b>
抬腿式 .....	97
跪姿伸腿式 .....	98
骑马式 .....	99
骑马变形式 .....	100
下犬式 .....	101
蜥蜴式 .....	102
塌式 .....	103
跪姿背部舒展式 .....	104
骆驼式 .....	105
髋屈肌伸展式 .....	106
猫式 .....	107
猫式变形式 .....	108
鹭鸟变形式 .....	109
脚尖跪式 .....	110
狗变式 .....	111
门闩式 .....	112



海豚式 .....	113
婴儿式 .....	114
半脚尖式 .....	115
英雄式 .....	116
英雄伸臂式 .....	117
英雄前屈式 .....	118
英雄转体式 .....	119
简单坐转体式 .....	120
半英雄式全伸展式 .....	121
手臂旋转式 .....	122
跪坐式 .....	123
<b>仰卧体式 .....</b>	<b>124</b>
鱼式 .....	124
仰卧扭转放松式 .....	125
炮弹式 .....	126
犁式 .....	127
肩立菱形 .....	128
扭腰式 .....	129
肩倒立式 .....	130
手肘轮式 .....	131
美臀式 .....	132
半莲花脊椎伸展式 .....	133
鱼式变形 .....	134
船式 .....	135



侧躯单腿伸展式 .....	136	半弓式 .....	150
肩桥变形式 .....	137	眼镜蛇式 .....	151
斜面式 .....	138	眼镜蛇变形式 .....	152
拱桥式 .....	139	桥平衡式 .....	153
桥式 .....	140	菱形按压式 .....	154
卧束角式 .....	141	俯卧抬膝式 .....	155
膝碰耳犁式 .....	142	猫变形式 .....	156
仰卧脊椎扭转式 .....	143	头立三角式 .....	157
仰卧脊椎腿扭转式 .....	144	头倒立式 .....	158
上莲花倒立式 .....	145	头肘倒立式 .....	159
仰卧抱膝式 .....	146	腿分开前俯式 .....	160
<b>俯卧体式 .....</b>	<b>147</b>	伏莲式 .....	161
后抬腿式 .....	147	下犬式变体 .....	162
后板式 .....	148	上犬式 .....	163
弓式 .....	149		

## 第三章

## 瑜伽套路

哈他瑜伽 .....	164	套路 4 柔韧瑜伽 II ..	168	套路 8 拜日式 I .....	174
套路 1 轻柔瑜伽 I .....	164	套路 5 流瑜伽 I .....	169	套路 9 拜日式 II .....	175
套路 2 轻柔瑜伽 II ..	165	套路 6 流瑜伽 II .....	170	套路 10 拜月式 I .....	176
套路 3 柔韧瑜伽 I .....	166	套路 7 流瑜伽 III .....	172	套路 11 拜月式 II .....	178



艾扬格瑜伽.....	180	套路 11 长时间的站 式.....	190	套路 20 俯卧式和基础 站式.....	199
套路 1 简单站式.....	180	套路 12 长时间的坐式 前屈.....	191	套路 21 坐式和膝部练 习.....	200
套路 2 简单坐式.....	181	套路 13 基础站式引入 坐式.....	192	套路 22 站式、站式倒 立和坐式.....	201
套路 3 巩固简单站式..	182	套路 14 转体式和坐式 前屈.....	193	套路 23 放松和调息	202
套路 4 墙肩立式和半 犁式的引入.....	183	套路 15 放松和恢复练 习.....	194	套路 24 巩固站式....	203
套路 5 安宁、镇静练 习.....	184	套路 16 站式和站式前 屈.....	195	套路 25 坐式.....	204
套路 6 伸展腓绳肌腱 的姿势.....	185	套路 17 放松和恢复练 习.....	196	套路 26 站式和俯卧 式.....	205
套路 7 坐式加简单转 体式.....	186	套路 18 逐步加大难度 的姿势.....	197	套路 27 放松练习....	206
套路 8 热烈式和鹰式 的引入.....	187	套路 19 放松练习....	198	阿斯汤加瑜伽.....	207
套路 9 放松练习.....	188			套路 1 15 分钟练习...	207
套路 10 坐式前屈的引 入.....	189			套路 2 30 分钟练习...	208
				套路 3 45 分钟练习...	210

## 第二篇 冥想

### 第一章

### 领悟瑜伽中的精华——冥想

什么是冥想.....	214	帕坦迦利的冥想体系	216	观察和接受.....	218
消除内心障碍.....	214	帕坦迦利其人.....	216	精神的意想.....	218
缓解压力.....	215	帕坦迦利《瑜伽经》 的教义.....	216	用爱来治疗.....	218
		通用的冥想方法.....	217	生活在爱中.....	218
		让身体静止.....	217	达到平衡与和谐.....	219
		呼吸和吟唱.....	217	翳质 (tamas).....	219
		把注意力集中到单个 的物体上.....	217	激质 (rajas).....	219
				纯质 (sattva).....	220



## 第二章

## 冥想前的准备工作

- |                 |                  |                  |
|-----------------|------------------|------------------|
| 呼吸练习..... 221   | 冥想姿势的选择..... 229 | 选择冥想物品..... 232  |
| 五种呼吸方法..... 221 | 简易坐..... 229     | 姿势的伸展..... 232   |
| 配合呼吸的伸展运动 225   | 佛教徒坐式..... 229   | 放松的水平伸展..... 232 |
| 冥想姿势..... 227   | 早晨冥想..... 230    | 积极做准备活动..... 233 |
| 冥想练习与放松练习 227   | 选择冥想时间、地点 231    | 滑雪式运动..... 233   |
| 坐在椅子上..... 227  | 在固定的时间冥想... 231  | 放松脊椎和颈部运动 234    |
| 席地而坐..... 228   | 创建你的冥想空间... 231  |                  |

## 第三章

## 动用五官感觉

- |                  |                  |                 |
|------------------|------------------|-----------------|
| 冥想与五官..... 235   | 味觉和嗅觉..... 238   | 占主导地位的感觉... 241 |
| 制感法——集中意识... 235 | 听觉和触觉..... 239   | 调动各种感官深入        |
| 普拉纳手印法：能量        | 听觉..... 239      | 冥想..... 242     |
| 流过脊柱的姿势... 236   | 触觉..... 241      | 意想艺术..... 243   |
| 视觉、味觉和嗅觉... 237  | 五官感觉的结合..... 241 | 确立一个内心宣言... 243 |
| 视觉..... 237      |                  | 意想旅行..... 245   |

## 第四章

## 日常冥想练习

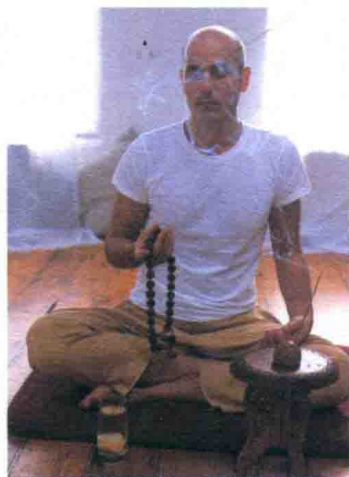
- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 日常生活中的冥想... 248  | 重复性的工作与冥想... 252 |
| 关键元素..... 248    | 专注..... 252      |
| 感受自己..... 249    | 笔头曼特拉..... 252   |
| 主奎师那 (Krisna) 的舞 | 爱好、技能与冥想... 253  |
| 蹈——培养和谐与         | 忘我境界..... 253    |
| 平衡..... 249      | 把工作变成娱乐..... 253 |
| 活力运动与冥想..... 250 | 集中注意力..... 254   |
| 培养空间意识..... 251  | 注意力功能分类..... 254 |
| 交叉练习..... 251    | 引导注意力..... 254   |



正确应对生活事务 ... 255	肢体语言和古那 ..... 255	手印法 ..... 256
学会使用手印语言... 255	手印法的目标 ..... 255	

第五章

冥想示例



不纵欲 (brahmacharya) ..... 258	冥想脉轮 ..... 264
不贪婪 (aparigraha) ... 258	感知脉轮 ..... 264
冥想相反面 ..... 259	吟唱脉轮 ..... 267
好的感觉与坏的感觉... 259	冥想与宇宙共鸣 ..... 268
硬币冥想 ..... 259	与宇宙相联系 ..... 268
冥想通向自由之路... 260	聆听纳达 ..... 269
克服障碍和干扰 ..... 260	脉轮吟唱 ..... 269
海鸥：向着自由翱翔 261	冥想心灵和思想 ..... 269
冥想“噢姆” ..... 261	心灵冥想 ..... 269
用念珠来吟唱 ..... 262	冥想在灵魂层次上的生活 ..... 270
一群人一起冥想时吟唱 ..... 262	疗养群体冥想 ..... 271
	闪耀精神的光芒 ..... 272

冥想五持戒 ..... 257
不杀生 (ahimsa) ..... 257
不妄语 (satya) ..... 258
不偷盗 (asteya) ..... 258

第三篇 瑜伽、普拉提、健身球

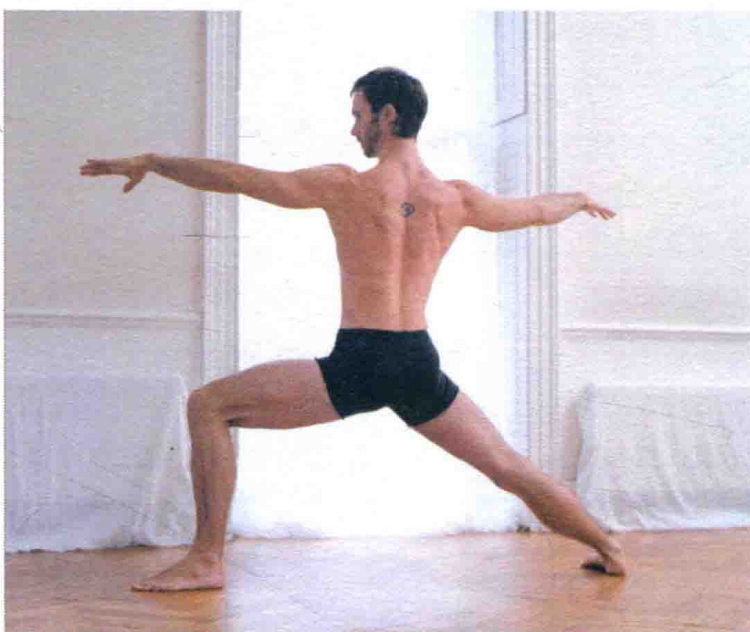
第一章

瑜伽 - 普拉提

什么是普拉提 ..... 274	收腹 ..... 283
普拉提的益处 ..... 275	卷胃 ..... 284
把普拉提引入瑜伽... 277	
轴心力量 ..... 279	
柔韧性与力量 ..... 279	
猿还是人 ..... 282	



提肘 .....	285
髋屈肌 .....	286
菱形卷曲 .....	287
集合姿势 .....	288
提阴 .....	289
关注背部 .....	290
猿背 .....	291
挺胸 .....	292
举臂 .....	293
弯背 .....	294
从前到后 .....	295
平衡脊柱 .....	296
稳固 .....	297
平足 .....	298
脚踝、膝部和髋部 ...	299
“吉米·周”练习 ...	300
<b>站式</b> .....	<b>301</b>
站立开始 .....	301
弓步式 .....	302
战士二式 .....	303
侧弓步式 .....	304
大腿弓步式 .....	305
下犬式变体 .....	306
四肢支撑式 .....	307
上犬式 .....	308



下犬式 .....	309	站姿炮弹式 .....	319
跳跃式 .....	310	空手道孩子式 .....	320
鸵鸟式 .....	311	鹰式 .....	321
<b>转体式</b> .....	<b>312</b>	火箭人式 .....	322
脊柱扭转式 .....	312	<b>坐式</b> .....	<b>323</b>
扭转弓步式 .....	313	双腿头碰膝式 .....	323
侧三角式 .....	314	斜面式 .....	324
三角式 .....	315	吉祥式 .....	325
三角转动式 .....	316	蝙蝠式 .....	326
<b>平衡式</b> .....	<b>317</b>	双鸽式 .....	327
三角前屈式 .....	317	乌龟式 .....	328
飞牛式 .....	318		

## 瑜伽和健身球

利用健身球来练瑜伽 .....	329	健身球的选择 .....	331
什么是健身球 .....	329	瑜伽与健身球的结合是必然的 .....	332
选择健身球的 N 个理由 .....	329	认识健身球之外的其他辅助工具 .....	333

瑜伽和健身球，开启女人健康美丽的密码 ..... 334

**坐球热身组合——要健美身体，不要运动伤害** ..... 338

坐球弹球式 ..... 338

坐球转动式 ..... 339

坐球呼吸式 ..... 340

坐球脊椎扭转式 ..... 341

坐球头碰膝式 ..... 342

坐球前俯左右开臂式 ..... 343

坐球双角式 ..... 344

坐球侧腰收紧式 ..... 346

坐球腹式呼吸 ..... 347

**站姿纤腰细臂组合——不要“蝴蝶袖”，拒做“小腹婆”** ..... 348

站姿侧腰推球式 ..... 348

幻椅变体式 ..... 349

站姿前推式 ..... 351

推球三角式组合 ..... 352

推球战士一式 ..... 353



**坐姿美胸收腹组合——凹凸有致，有线条才有魅力** ..... 354

战士二式① ..... 354

战士二式② ..... 355

战士二式③ ..... 356

**平衡细腿组合——平衡美人最健康最活力** ..... 357

侧腰摆腿式 ..... 357

侧腰腿绕圈式 ..... 359

旁腰交叉腿式 ..... 360

侧腰踢腿式 ..... 361

侧腰半月式 ..... 362

跪姿推球呼吸式 ..... 363

跪姿猫变形式 ..... 364

**卧球健脊美背组合——强健脊柱，优雅体态** ..... 365

卧球跪姿单腿蝗虫式 ..... 365

卧球单腿平衡式 ..... 367

卧球后弹腿式 ..... 368

卧球燕子式 ..... 369

卧球扭臀式 ..... 370

下犬变形抬腿式 ..... 371

卧球猫式 ..... 372

卧球对折式 ..... 373

蚱蜢式 ..... 374

卧球揉腹式 ..... 376

卧球扩胸式 ..... 377

**伸展放松组合——柔软肢体，舒缓身心** ..... 379

脊椎前推式 ..... 379

坐姿锯子式 ..... 380

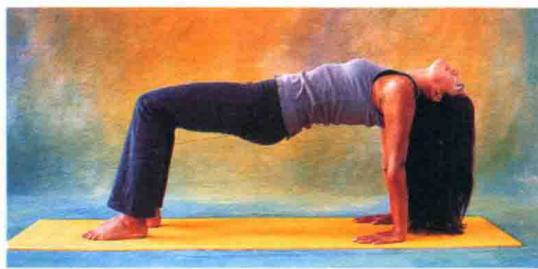
仰卧腿夹球式 .....	381	骆驼变形式 .....	394
夹球犁式 .....	382	倚靠伸展式 .....	395
仰卧夹球收腹式 .....	383	休息式组合 .....	396
卧夹球环绕式 .....	384	<b>塑造全身形体的经典组合 .....</b>	<b>397</b>
仰卧桥式 .....	385	回控球式 .....	397
单腿离地式 .....	386	天鹅式 .....	398
仰卧头碰膝式 .....	387	跪姿单腿侧腰伸展式 .....	399
仰卧头碰膝扭腰式 .....	388	跪姿单腿侧腰推球式 .....	400
船变形式 .....	389	跪姿转腰细臂式 .....	401
靠球抬肩式 .....	390	跪姿踢腿式 .....	402
单抬腿式 .....	392		

## 第四篇 瑜伽疗法

### 第一章

### 呼吸系统疾病的瑜伽疗法

基本瑜伽的动作序列 .....	406
中级瑜伽动作序列：坐式 .....	407
中级瑜伽动作序列：站式 .....	408
高级瑜伽动作序列 .....	409
脑部净化调息法 .....	410
平静的腹式呼吸法 .....	410
生命气契合法 .....	411



站式脊柱扭转式 .....

### 第二章

### 内分泌系统疾病的瑜伽疗法

气轮动作练习 .....	413
轮式 .....	417
婴儿式 .....	418
婴儿起式 .....	418
“王者”式 .....	419



第三章

## 心血管系统疾病的瑜伽疗法

拜日式 .....	420	高级仰卧动作序列 .....	427
复位动作系列 .....	423	支撑仰卧式 .....	428
基本仰卧动作序列 .....	425	高级犁式 .....	429
中级仰卧动作序列 .....	426		

第四章

## 消化系统疾病的瑜伽疗法

基本仰卧蝴蝶扭转式 .....	431	高级扭转瑜伽动作序列 .....	436
中级猫式到英雄式 .....	432	能量控制调息法 .....	438
肩倒立式、半肩倒立式和犁式 .....	433	净化消化 .....	439
摩腹术 .....	435		

第五章

## 生殖泌尿系统疾病的瑜伽疗法

提肛契合法 .....	440	坐式瑜伽动作序列 .....	443
坐式契合法 .....	441	初学者背部瑜伽动作序列 .....	445
蜥蜴契合法 .....	441	中级站式瑜伽动作序列 .....	447
半肩倒立支撑式到蝴蝶式 .....	442		





第一篇

# 瑜伽

YOGA

瑜伽是一门现实哲学，而不是宗教信仰，不需要练习者对某个特定的信念理论体系忠贞不贰。“瑜伽”（yoga）这个词来自梵语“yug”，意思是加入、连接或结合。这是一种传统的印度哲学，以身心结合获取健康和幸福意识（古代印度人相信天人合一，他们将瑜伽修炼方法融入日常生活，奉行不渝）。这种肉体与心灵的紧密联系和高度统一，与个人意识的关系更为密切。



## 瑜伽基本知识



### 什么是瑜伽

瑜伽是人类对真实本性及深层自我的一种追求。有史以来，人类就在不断地超越自我。诸如“我是谁”“我为什么在这里？”之类的问题已经使人类的精神追求穿越千年。每个人的内心都有深层次的渴望，渴望接触更强大的力量，渴望找到归属感和生命的意义，而在这些渴望的中心是超越文化和时代的人类对幸福的基本追求，每个人都想找到它。

追求幸福并不是要得到某些身外之物，而是要发现我们的真实本性。瑜伽的首要的目的是要唤起我们的深层意识和探寻存在的本质。瑜伽之旅就是发现我们存在的本质的内在修习。瑜伽的要旨和其内在精髓的本质就是幸福或喜乐（ananda），每个人内心对幸福的追求其实就是对我们自己的真实本质的探索。

印度人一直在不断追求对人类自身条件的超越，他们的执着和创造性是其他任何国家的人都无法比拟的。在这个国家，有一系列的精神信念及练习方法用来帮助修习者达到更高的觉悟水平。瑜伽已渗入到丰富的印度文化之中，和很多其他同源的精神修习一起不断发展。作为一门古老的科学，它旨在帮助我们在内在修习上达到一个更高水平。

虽然瑜伽艺术通常与印度教相连，但它并不是宗教。宗教强调人生的信仰结构，强调人与神的关系；而瑜伽则通过直接感受我们内在的“神性”来揭示我们深层次的本质。我们不需要虔诚地修习瑜伽，瑜伽也不排除任何虔诚的修习。练习瑜伽只是为了让我们更好地认识自己，认识我们与宇宙的关系。

瑜伽是梵文的译音，意思是和谐、统一、相应、结合，强调灵与肉、意识与行为的统一。大部分西方人认识的瑜伽是一系列的姿势练习，它们能使人的身体更强壮、更灵活。这种瑜伽实际上就是哈他瑜伽（Hatha Yoga），但它又不仅仅只是一些姿势练习。梵语 hatha 是 ha（日）和 tha（月）的组合，是一对矛盾体的统一，太阳代表热烈、阳刚、进取；而月亮代表冷静、阴柔、屈从。哈