

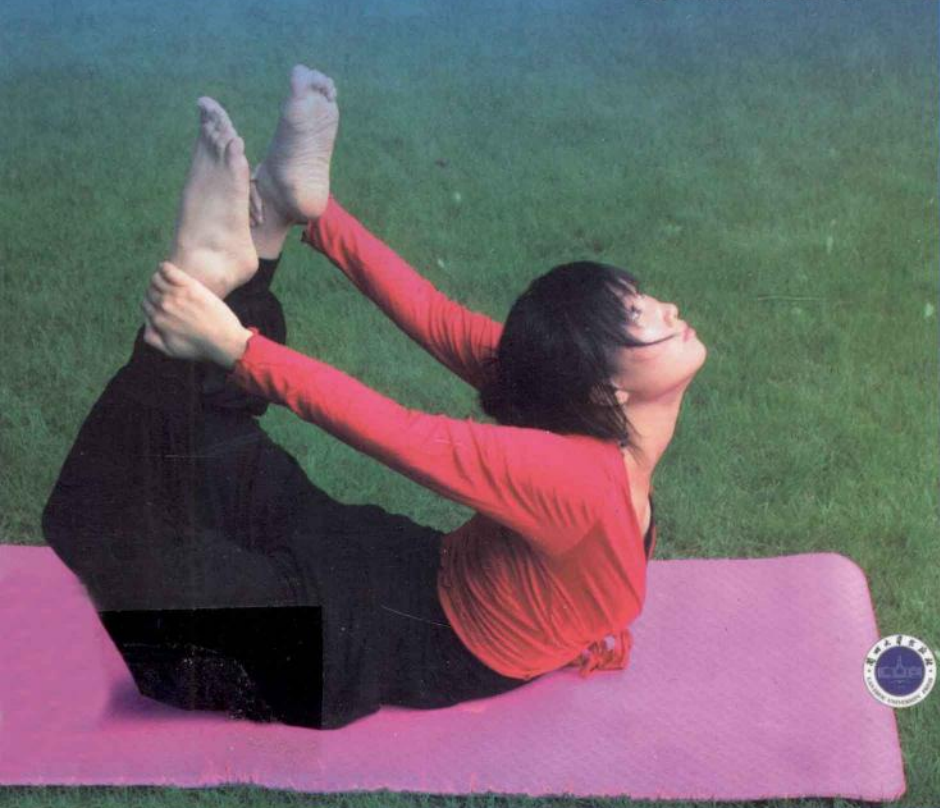
高等院校瑜伽课程中级教程

YOGA

瑜伽90'

中级教程

贾文红 赵俊瑞 王延军 高峰 编著



兰州大学出版社

高等院校瑜伽课程中级教程

瑜伽 90' 中级教程

贾文红 赵俊瑞 王延军 高峰 编著



兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽 90'中级教程/贾文红等编著.—兰州:兰州大学出版社,2010.2

ISBN 978-7-311-03540-2

I.①瑜… II.①贾… III.①瑜伽术—教材
IV.①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 026264 号

责任编辑 郝可伟 陈红升

装帧设计 张友乾

书 名 瑜伽 90'中级教程
编 著 贾文红 赵俊瑞 王延军 高 峰
出版发行 兰州大学出版社
(地址:兰州市天水南路 222 号 730000)
电 话 0931-8912613(总编办公室)
0931-8617156(营销中心)
0931-8914298(读者服务部)
网 址 <http://www.onbook.com.cn>
电子信箱 press@onbook.com.cn
印 刷 甘肃日报印务中心
开 本 787×1092 1/16
印 张 8.25
字 数 220 千
版 次 2010 年 2 月第 1 版
印 次 2010 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-311-03540-2
定 价 28.00 元(含光盘)

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

序

——应在全社会大力推广习练瑜伽

牛年即将过去,虎年即将到来。在这除夕之日,再也不能推拖,此篇文章不得不作。

早在2008年北京奥运会前,我就喜获由兰州大学体育部贾文红、赵俊瑞二位老师编著、兰州大学出版社出版《瑜伽90'初级教程》,读后受益匪浅。而在前几天,他们又拿来《瑜伽90'中级教程》书稿,实感惊讶。真是“更快,更高,更强”。因此,作为一位体育工作者就此谈点自己的认识。

瑜伽起源于印度,是五千多年前出自印度的一种古老的强身术。它源远流长,是印度优秀文化的重要组成部分,是东方悠久智慧的结晶。据介绍,瑜伽最初的修炼者都是在乡间小舍、喜马拉雅山的洞穴和茂密森林的中



心地带,由瑜伽的传授师传授给那些自愿前去学习的人们。从广义上讲,瑜伽属于印度六大哲学派系中的一大哲学体系;从狭义上讲,它是一种积极强身健体的生活方式。

瑜伽经历了五千多年的时代变迁,从最初的一种修行术,演变成为一种强身健体的科学方法,被越来越多的人所接受,尤其风靡在亚洲许多大都市,被人们公认为一种不花钱的健身术。它之所以能够传承至今,而且受到人们的青睐,是因为:瑜伽经过几千年的传承,万众的实践,证明是一种科学的体育健身活动;瑜伽包含着医学的养生理论,强调了人与自然、人与社会合一,进而达到身心和谐的境界,习练瑜伽不仅可以强身健体,而且还可以接受传统文化的熏陶;瑜伽在当今激烈竞争的社会中,对人们的工作、学习和生活起着减轻压力、自我调节的作用;瑜伽的锻炼方式和动作要求,是人们增强体质、预防疾病的有效方法;瑜伽以调身、调息、调心的习练方法,体现了深刻的“和谐”内涵,是构成和谐社会的内容之一。

与此同时,瑜伽不受年龄、性别、族别的限制,适应于全社会一切愿意接受的习练者。瑜伽不需要专门的特殊高级场地,更不需要什么专门的器械和高档服饰。它适应于机关、工厂、学校,城市和农村,各行各业,各类人群,易于大力推广,广泛传授。

贾文红、赵俊瑞二位老师,我在上世纪80年代初就认识,当时,他们住在现兰州大学医学院校区操场旁的矮小平房内,那里阴暗潮湿,狭小拥挤,条件十分简陋。就在那样的环境中,他们勤奋好学,刻苦钻研,精心工作,教书育人;他们为人诚实,团结同志;做人大大度,处事大气;他们工作出色,成绩突出,受到广大师生的高度称赞。特别是近几年来,他们以高度负责的精神、严谨认真的态度,经过长期的教学实践之后,在全国的高等院校体育教学中首开瑜伽课程,让古老的东方瑜伽以科学合理的方法进入大学课堂,受到广大师生的一致好评。同时,他们还利用课余时间,进机关,到校园,去社会,传授瑜伽,培训社会体育指导员,被称为兰州大学走



出来的科学健身传播者、推广瑜伽的领路人。这次,他们又在总结教学经验和推广实践的基础上,编著高等院校体育课程教材《瑜伽90'中级教程》,这是贯彻落实党和政府关于加强青少年体育、增强青少年体质精神的需要,完全符合大学体育课程要求。它不仅适应对在校学生的教学、习练的需要,而且能够满足社会各界群众习练的要求。尤其是在编著该书中,能够既传承本质,推崇本义,又大胆创新,改革推进;既学习古代瑜伽的基本原理、基本要求,又能结合当代的实际,突出健身养心,因此,《瑜伽90'中级教程》堪称习练瑜伽的一个范本。

我个人认为,学习推广瑜伽是贯彻落实《全民健身条例》的一个具体措施,应该加强组织领导,循序渐进,科学推广。要加强宣传,使大家从理论上认识瑜伽的科学性和积极性。应分期、分批培训骨干,优先培训各级社会体育指导员,使他们成为瑜伽学习、推广的典范。要有计划、有步骤地稳步推进,重在讲求科学健身方法。要在一切愿意接受的地方和人群,有组织地学习推广。要在学习推广的过程中,处理好继承与创新的关系,以科学的态度,推陈出新,不断完善。总之,应在全社会大力推广习练瑜伽,科学健身,增强体质。

我们期盼着更多的人参与习练瑜伽!

我们期盼着推广瑜伽的春天就要来临!

2010年2月13日(农历己丑年除夕)

石生泰(甘肃省体育局副局长、研究员)



目 录

-
- 一 瑜伽的含义及演变 / 1
 - 1. 瑜伽释义 / 1
 - 2. 瑜伽的形成 / 2
 - 3. 瑜伽的演变 / 2
 - 二 瑜伽的流派 / 4
 - 1. 智瑜伽 / 4
 - 2. 业瑜伽 / 5
 - 3. 奉爱瑜伽 / 5
 - 4. 王瑜伽 / 5
 - 5. 哈他瑜伽 / 5
 - 三 瑜伽——全面健康的生活艺术 / 7
 - 1. 瑜伽的练习 / 7
 - 2. 瑜伽的理念 / 8
 - 四 瑜伽手印 / 10
 - 1. 手印：手部的瑜伽 / 10
 - 2. 手指的象征：手印的意义 / 10
 - 3. 几种常见的手印 / 10



五 调息和悬息 / 13

1. 调息 / 14

2. 悬息 / 14

六 冥想 / 15

1. 呼吸冥想 / 15

2. 语音冥想 / 16

3. 烛光冥想 / 16

七 瑜伽体位 / 17

1. 坐姿：安定心神，滋养神经 / 18

2. 跪姿：调整背部和脊柱 / 28

3. 站姿：伸展脊柱，放松身心 / 37

4. 卧姿：增加脊柱弹性（俯卧）；有益腹部内脏器官（仰卧） / 46

5. 支撑平衡：强壮手臂，培养平衡感，增加稳定性 / 57

6. 倒立：延缓衰老，促进血液循环 / 62

八 瑜伽动作组合 / 67

第一组合 坐姿组合 / 68

第二组合 门闩式组合 / 74

第三组合 胸式组合 / 79

第四组合 韦史努式组合 / 88

第五组合 扫转式组合 / 95

九 后记 / 105

参考文献 / 107

附：瑜伽心得 / 108

走进瑜伽，享受生活

——兰州大学教工瑜伽练习场景 / 112

示范动作学员介绍 / 115

练习瑜伽需掌握的医学常识 / 120



一 瑜伽的含义及演变

瑜伽，作为现代社会流行的一种健身运动，已为越来越多的人熟悉。其实，它不仅是一种源自 5000 多年前印度的古老强身术，更是一套古老的哲学，是印度文化的瑰宝和重要组成部分。瑜伽悠久的历史 and 科学的锻炼价值，也是其被传承至今的理由。瑜伽在当代的价值，不再被视为哲学去思考和推理，人们更愿意取其有效的成果去实践和练习。

1. 瑜伽释义（瑜伽同源词）

瑜伽 (yoga) 一词，来自词根“尤之” (yuj)，意思是“连接、使有密切的关系、联系”，后引申为“统一、归一”，特别是“拓展灵性的方法”等含义。而在英文中有一个发音相近的词 yoke，意为“牛轭、韧带、联结”，其拉丁文字源也是“联合、结合”之意。大约在公元 4 世纪前后，瑜伽随着佛教的传播而进入中国，中文“瑜伽”一词早在唐代就出现，是“yoga”的音译，在唐代以前意译成“相应”。



瑜伽源于古印度，是古印度六大哲学派别中的一系，探寻梵我相连的道理与方法。而现代人所称的瑜伽则主要是一系列的修身养性方法，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等。

2. 瑜伽的形成

据说在 5000 多年前，一群修行者曾静坐在印度喜马拉雅山麓地带的原始森林中，思索人类的痛苦和烦恼的根源。在冥想中他们明白，只有回到真实的自我，才会获得永恒的安宁。他们无意中发现，各种动物发病时能够不经过任何治疗而自然痊愈，于是模仿各种动物的姿势，将这些方法运用于人体，这就是瑜伽体位法的源头。此外，他们发现如果能够控制呼吸，就能控制生命，于是瑜伽呼吸法也随之产生。同时，他们通过解析精神如何左右健康，探索出控制心理的手段，追求使身体、心灵和自然和谐统一的方法，这便是瑜伽冥想法的缘起。

3. 瑜伽的演变

传统意义上的瑜伽是一种针对内心灵魂的修持术，而经过几千年的演变，现代人更多地把瑜伽当成一种健身的手段。



传统意义上的瑜伽是灵魂层面的，它意味着人们可以通过修习瑜伽，解决内心的冲突，发挥自身的潜力，并通过灵魂的修炼超越肉体，达到“小我”（个体自我）与“大我”（自然，宇宙，宇宙创造者）的结合。传统瑜伽如图1。

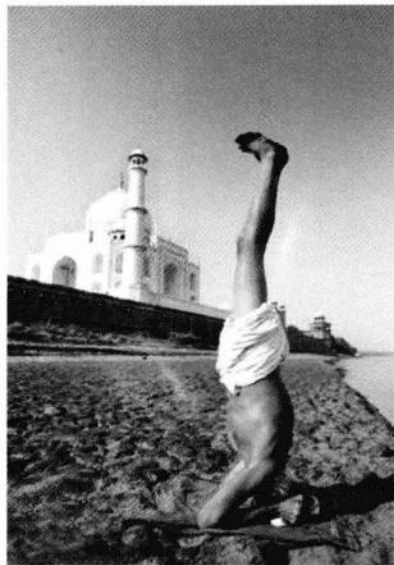


图 1



图 2

现代社会，人们生活节奏加快，瑜伽的身体练习层面也更注重实用，如健康养生、美容减肥等，而注重心灵的瑜伽修炼也走出深奥和苦修，成了现代的“心灵鸡汤”。现代瑜伽如图2。



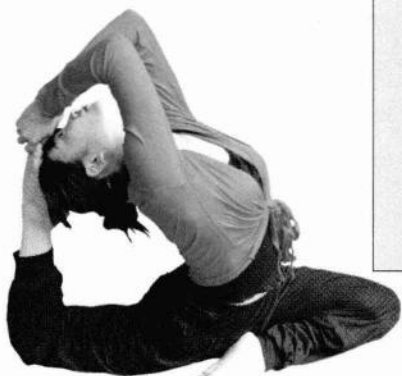
二 瑜伽的流派

几千年来，瑜伽在其发展过程中形成了各种流派，传统流派主要包括智瑜伽、业瑜伽、奉爱瑜伽、王瑜伽、哈他瑜伽等五大类，还有一些瑜伽体系不占主流，此处不作介绍。

按瑜伽的真正意义，瑜伽是不可分的，因为任何一种瑜伽对修炼者来说，都是一种通往练习目的的工具和习练方法，在这里的区分，只是让练习者能够了解各种流派的瑜伽所具备的特点和要点，也因此提示所有的习练者，不要因注重某一方法而忽视了更为重要的东西。

1. 智瑜伽 (Jnana yoga)

智瑜伽是一个探讨哲学、进行思辨的体系，它要求修行者热心于研究工作，用其天赋智慧探求人生的哲理。它提倡培养知识理念，从愚昧中解脱出来，达到神圣。智瑜伽所寻求的知识需要修习瑜伽者通过了解外在事物的本质，去体验和理解生命的真谛。



2. 业瑜伽 (Karma yoga)

“业”是行为的意思。业瑜伽认为，行为是生命的第一表现，比如衣食、起居、言谈、举止等。业瑜伽倡导将精力集中于内心世界，通过精神活动，引导更加完善的行为。其习练过程通常采用极度克制的苦行，来历尽善行。

3. 奉爱瑜伽 (Bhakti yoga)

奉爱瑜伽又称巴克提瑜伽、信仰瑜伽或善者瑜伽，专注于杜绝愚昧杂念。在这个体系的规范里，还要求通过某种宗教仪式、典礼和歌颂等方式，来表达修炼者的全身心的奉献。奉爱瑜伽认为，智、业、信仰是相互联系的。知识是生活的基础，行为是生活的表现。因此，奉爱瑜伽奉行“以仁爱之心爱人，以虔诚之心敬神”的思想，终身的目的是保持灵魂的纯洁。

4. 王瑜伽 (Raja yoga)

王瑜伽是最古老的瑜伽体系，是通往精神世界的必由之路。王瑜伽的习练过程，偏重于意念和调息，通常使用莲花坐等一些体位法进行冥想，摒弃了大多数严格的体位练习。王瑜伽积极提倡八支分发，即：自律，奉行，端坐，控制呼吸，收回感知力，集中注意力，冥想和全神贯注。

5. 哈他瑜伽 (Hatha yoga)

哈他瑜伽是现今人们最为熟悉的瑜伽修炼方法。它注重瑜伽体位的锻炼和调息。“哈他”意为日月，指阴和阳两种力量的结合，达到平衡。

构成哈他瑜伽有三个不可分割的因素：精神控制，调息和瑜伽体式。三者缺一不可。达到和完成三项练习即可产生效果，使



有益于健康的力量传至全身，通过调息，将宇宙的能量转变为人体的能量，才能保持身体内力的平衡。

哈他瑜伽认为，人体包括两个体系，即精神体系和机体体系。人的平常思想活动大部分是无序、混乱的，是能力的浪费，比如：疲劳、兴奋、哀伤、激动，人体只有一小部分用于维持生命。如果不能主动地自我克制和调节，这种失调会日益加剧，导致精神上 and 机体上的疾病。而体位法的锻炼则可消除机体的不安定因素，停止恶性循环；调息则可以清除体内神经系统的滞障，控制身体的能量并加以利用。

古老的哈他瑜伽习练的特征是穿耳环、禁欲、断食、闭气、长时间单脚站立或举手等苦行。而现代的哈他瑜伽锻炼则主要通过身体的姿势、呼吸、放松的技巧和冥想训练来达到身心的和谐。



三 瑜伽——全面健康的生活艺术

瑜伽，最早是宗教用来证悟真理的工具，但是，瑜伽发展到今天，则是现代人根据生活实际和健康需求而创造出来的，更趋向于一种平和心性与健康的运动，与传统的瑜伽修行法并不完全一致，现代瑜伽有其独特的健身理念，是一种全面的、健康的生活艺术。

1. 瑜伽的练习

瑜伽是一种注重心灵、追求身心融合的运动，其修习的目的是达到身心放松、平静和专注的境界。静坐在宽敞的室内，聆听着古老的瑜伽音乐，调整自己的身体与心灵，感觉自己的身体开始发生一些细微的变化，有一种轻松而愉快的情绪蔓延开来，流过手臂，流过身躯，进入大脑，使自己从学习、工作、生活压力中释放出来，身体变得很轻很轻……进入一个愉悦的境界。每一次练习，总是一次美好的体验，这是瑜伽修炼者最为深刻的体会。



2. 瑜伽的理念

瑜伽认为，人的体内具有生存所必需的一切力量，并引导人们不借外力，唤起且提高自己所有的内在力而自然治愈疾病，挖掘潜能。

现代神经免疫学表明：“精神因素能够产生‘自动免疫力’和‘自愈力’，而这种功能是人体与生俱来的一种适应自然环境的生存本能。”我们的体内本来存在着这种强大的力量，只是我们不健康的生活方式和扭曲的心态把这种力量隐蔽或削弱了。

中国的瑜伽探索的是，汲取古印度的瑜伽精华，创编出一套建立身、心、灵整体健康的体系，使传统的瑜伽修持法和现代的科学健身方法结合，唤醒内在的沉睡能量，通过疏通经络、调理气息、平衡阴阳而唤起并促进这种本能的内在力。

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，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，而这些渴望的中心，就是超越人类对幸福的基本追求。

追求幸福并不是得到某些身外之物，而是要发现我们的真实本性。瑜伽的首要目的是唤起我们的深层意识和探寻存在的本质。瑜伽修行的内在精髓就是幸福和喜悦，就是对我们自己的真实本质的探索。

不论你年龄多大，不论你有什么样的文化背景和信仰，只要你练习瑜伽，都会从中受益。也许有些人的身体很健康，而有些人则有各种伤痛和疾病；有些人只练习很短的时间，而有些人则将其作为终生的追求目标。对每个渴望改善健康状况、追求快乐幸福生活的人而言，瑜伽是最好的练习。不论你的起点如何，有怎样的水平，你都可以选择最适合自己的瑜伽练习，开始你的瑜



伽之旅，健康之旅。

许多人认为，瑜伽就是一种姿势和呼吸练习。事实上，瑜伽并不仅仅是身体练习，瑜伽有数千年的历史，是一个完整的系统，有一套自己的道德准则、呼吸原则和冥想技巧，可以促进人的精神修习。实际上，瑜伽就是当我们的的心灵、精神和身体有序融合时进入的优美状态。瑜伽是一种内在的修习方法，唤醒了休眠在人体内的巨大动力，并用其来开发自身独特的潜力，获得自我实现。

无论瑜伽还是其他，只要享受你的练习就可以了，快乐源于过程，而非结果。享受瑜伽之旅，提升全面健康的生活。

