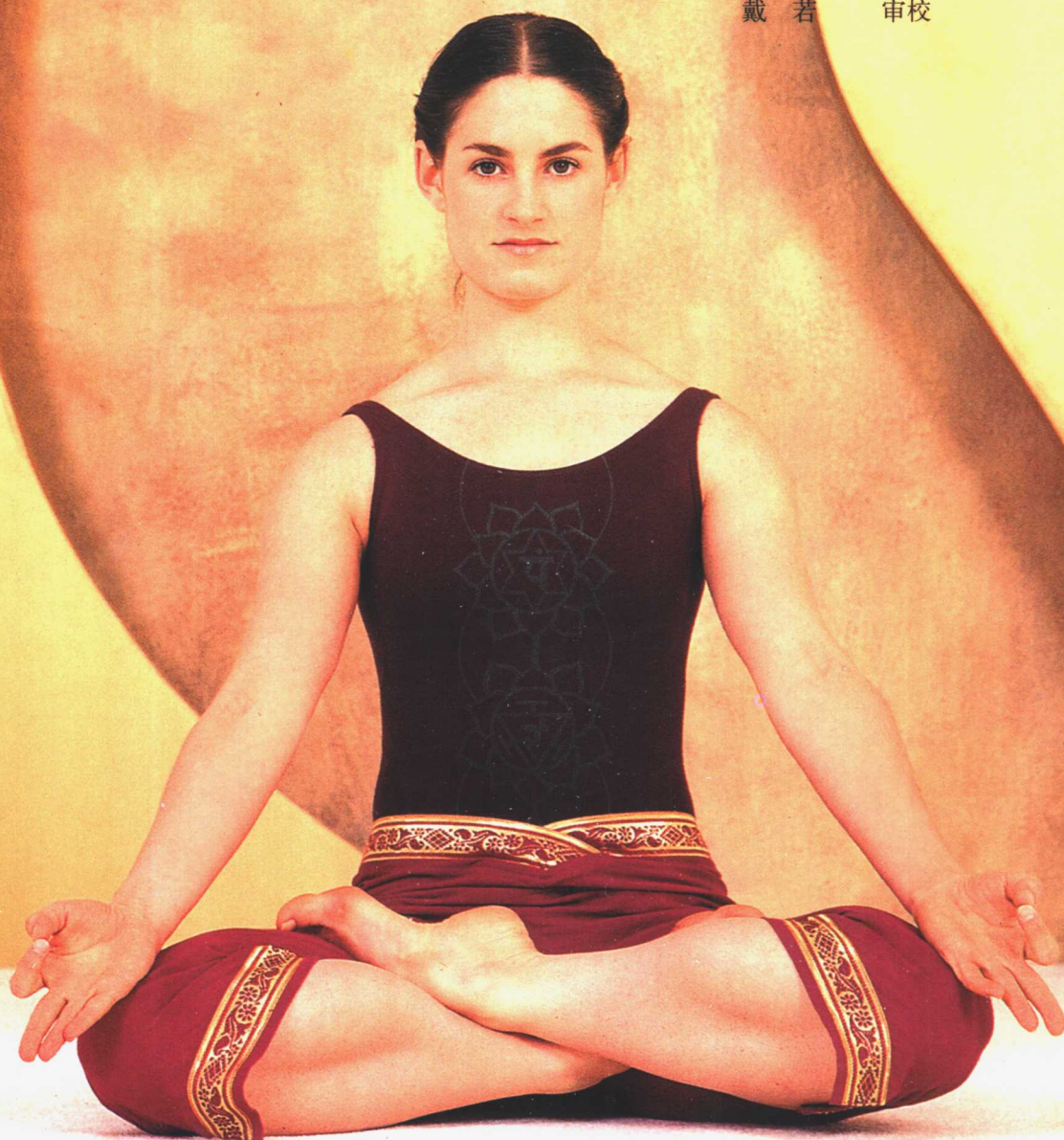


瑜伽手册

循序渐进完全瑜伽指南

诺娃贝琳 著
索娃 编译
戴若 审校



人民日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

瑜伽手册 / (英) 诺娃贝琳著; 张索娃译. —北京:
人民日报出版社, 2004.5
ISBN 7-80153-873-0

I. 瑜...

II. ①诺...②张...

III. 瑜伽术—基本知识

IV. R 214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 035136 号

书 名: 瑜伽手册

责任编辑: 田玉香

封面设计: 海 凝

出 版 者: 人民日报出版社

(北京金台西路2号 邮编: 100733)

电话: (010)65369529 65369512

发 行 者: 新华书店

印 刷 者: 北京中创彩色印刷有限公司

字 数: 140 千字

开 本: 880 × 1230 1/16

印 张: 10

印 次: 2004 年 11 月第 5 次印刷

书 号: ISBN 7-80153-873-0/Z · 058

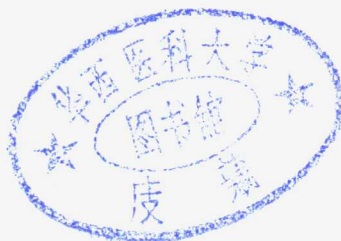
定 价: 38.00 元

291385

R214-62
N555
2004
C.1

瑜伽手册

诺娃贝琳 著
索 娃 编译



00185707

人民日报出版社

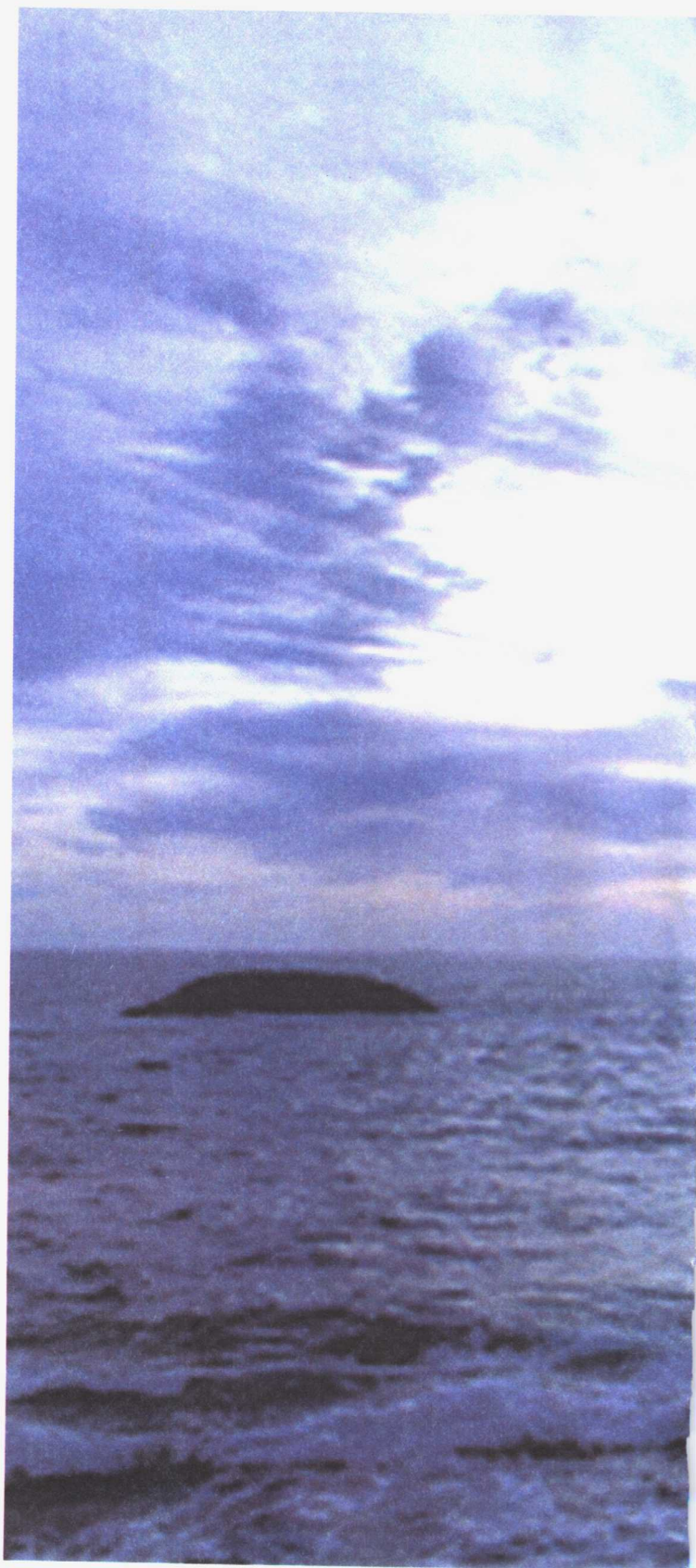


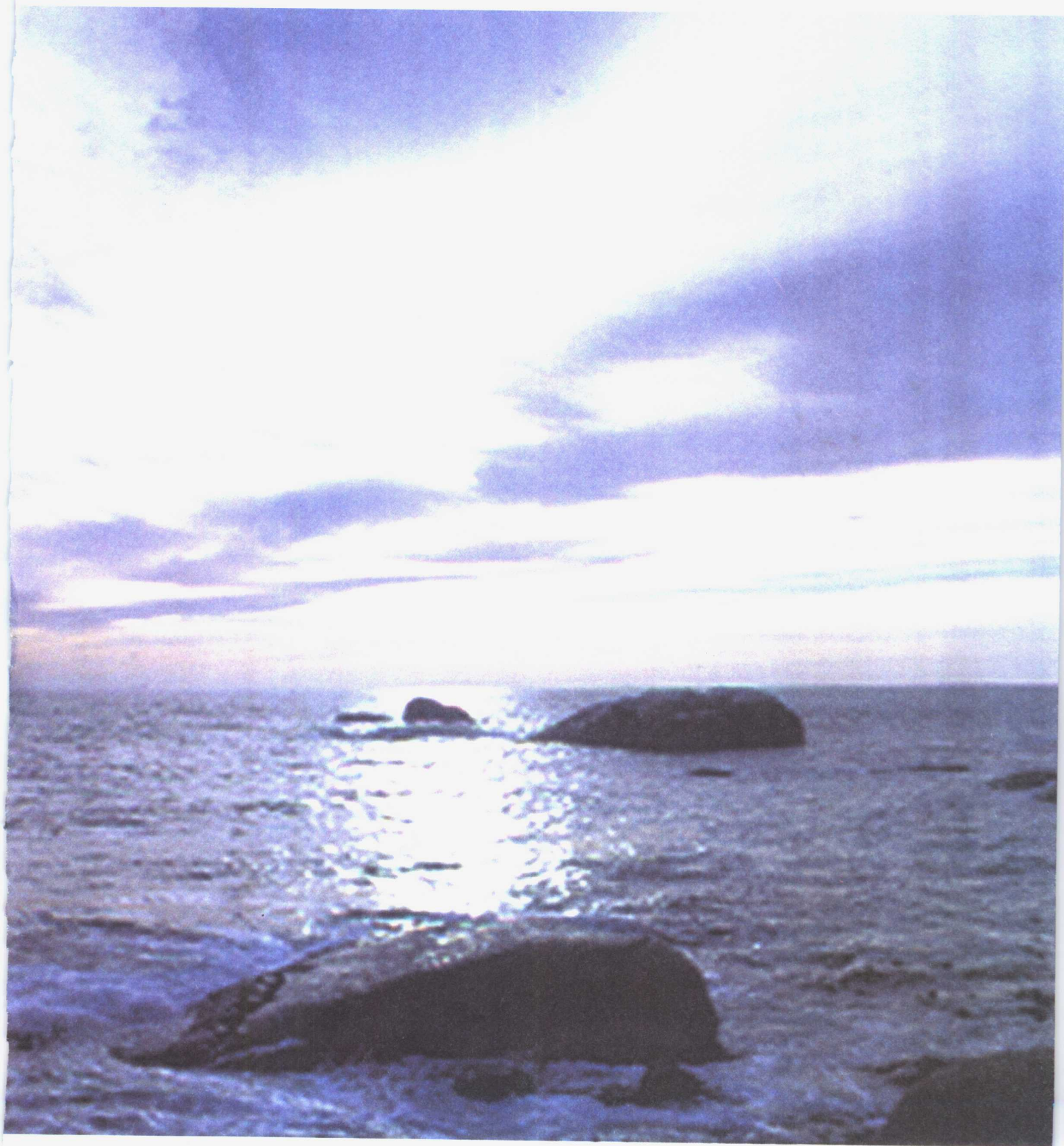
Copyright © 2001 New Holland
Publishers Ltd

Copyright © 2001 in text; Noa Belling
Copyright © 2001 in photographs and
illustrations : New

Holland Image Library(NHIL), with the
exception of the photographs listed
on page 158

All rights reserved. No part of this
publication may be reproduced, stored in
a retrieval system or transmitted, in any
form or by any means, electronic,
mechanical, photocopying, recording or
otherwise, without the prior written
permission of the publishers and
copyright holders.





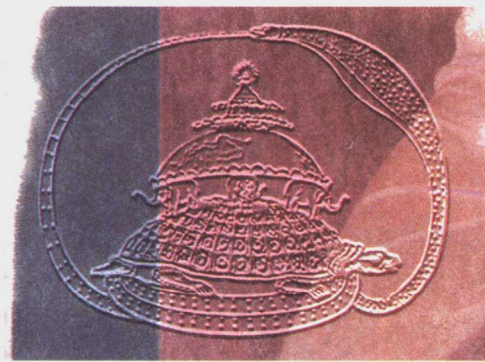
6137731/07

目 录

瑜伽简介	10
瑜伽的六项基本元素	18
姿 势	20
呼 吸	22
放 松	24
冥 想	26
饮食习惯	30
生活中的正确举止	31
在家练习瑜伽	32
热 身	42
向太阳致敬式	52
姿 势	60
气 穴	62
坐姿：前倾式	64
坐姿：后仰式	82
坐姿：脊椎弯曲式	100
站 姿	108
平衡的姿势：站立和手的平衡	126
倒立的姿势	138
休息和放松的姿势	148
呼 吸	
调息法：控制呼吸的艺术	152



第一章



瑜伽简介

瑜伽简介

瑜伽这个词源于梵文，意思是结合（接近中国的“天人合一”），或者和谐。换句话说，瑜伽是指通过练习达到一种大脑活动和身体机能和谐统一的状态。

瑜伽还代表着个体与某种高于一切的东西的结合，它是一种系统，以帮助人们发挥他们最大的潜力，并达到最高精神状态为目的。只要你对此有兴趣，并习练这种古老的技法，便能达到。这些技法能锻炼人类的各方面：无论生理的、情感的，还是智力的和精神上的。

瑜伽这门学科博大精深，为不同的人分为不同体系，每个体系都通过不同的方式达到人类最大潜力的统一。不同体系主要是为了适应不同的人。以下是一些主要的流派：

* 哈他瑜伽 (Hatha Yoga) 帮助你揭开身体和呼吸之谜。它是所有瑜伽体系中最实用的一个体系，也是最为西方所熟知的一个体系。它包括了一系列的练习，通过身体的姿势、呼吸和放松的技巧，来达到训练的目的。这些技巧对神经系统、各种腺体和内脏都大有益处。其目的在于推动有节奏的呼吸和开发身体潜能。有些人还指出，它的目的还包括让身体准备好练习专门锻炼大脑意识的皇者瑜伽，尽管哈他瑜伽本身也具备使身心合一和大脑平静的作用。

* 皇者瑜伽 (Raja Yoga) 帮助你揭开大脑之谜。这个体系通过某些精神约束的方式，来达到控制意识和平息大脑思想的目的。它是瑜伽中的最高境界，而梵文中 Raja 这个词的意思是“国王”或“最高权力”。

* 智者瑜伽 (Jnana Yoga) 是一个探讨哲学，进行思辩（最终获得自知之明）的体系，它要求你研究自己关心的经文，并进行沉思。

* 善者瑜伽 (Bhakti Yoga) 是一个散播爱和奉献的体系。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。

* 译业瑜伽 (Karma Yoga) 是一个无私活动和工作的体系。

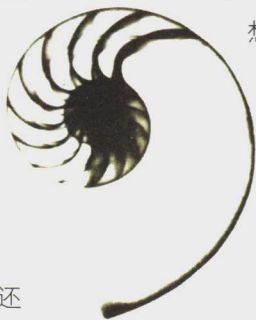
* 语音冥想瑜伽 (Mantra Yoga) 通过发音或在头脑里不断重复神的声音，来达到练习的目的。这种瑜伽的修炼者相信，如果不断重复某些音节、词汇或短语，大脑的意识状态将会改变。这种行为被称之为语音冥想。如果有节奏地吟唱，就被称为“japa”。

* 情者瑜伽 (Laya 或 Kundalini Yoga) 唤醒和提升身体潜在的精神力量 (Kundalini)，并使其通过几个能源中心（气轮）。它需要与哈他瑜伽的技巧结合使用，主要专注于呼吸的延迟和大幅度的冥想练习。

* 密宗瑜伽 (Tantric Yoga) 最常见的修炼方法，就是驾驭性的能量。尽管有时只有一个人单独修炼，它要求修炼者控制性的能量，通过男性与女性的合二为一，来达到与神性的统一。

本书把介绍的重点放在哈他瑜伽上，同时也包括了一小部分皇者瑜伽的成分，这主要是为了对冥想做一个初步的介绍。

在瑜伽的哲学里，身体是大脑与世界接触的一种工具。皇者瑜伽能锻炼一个人的自我控制力：通过大脑来控制身体，再通过意愿来控制大脑。因此，皇者瑜伽能巩固哈他瑜伽的修炼。

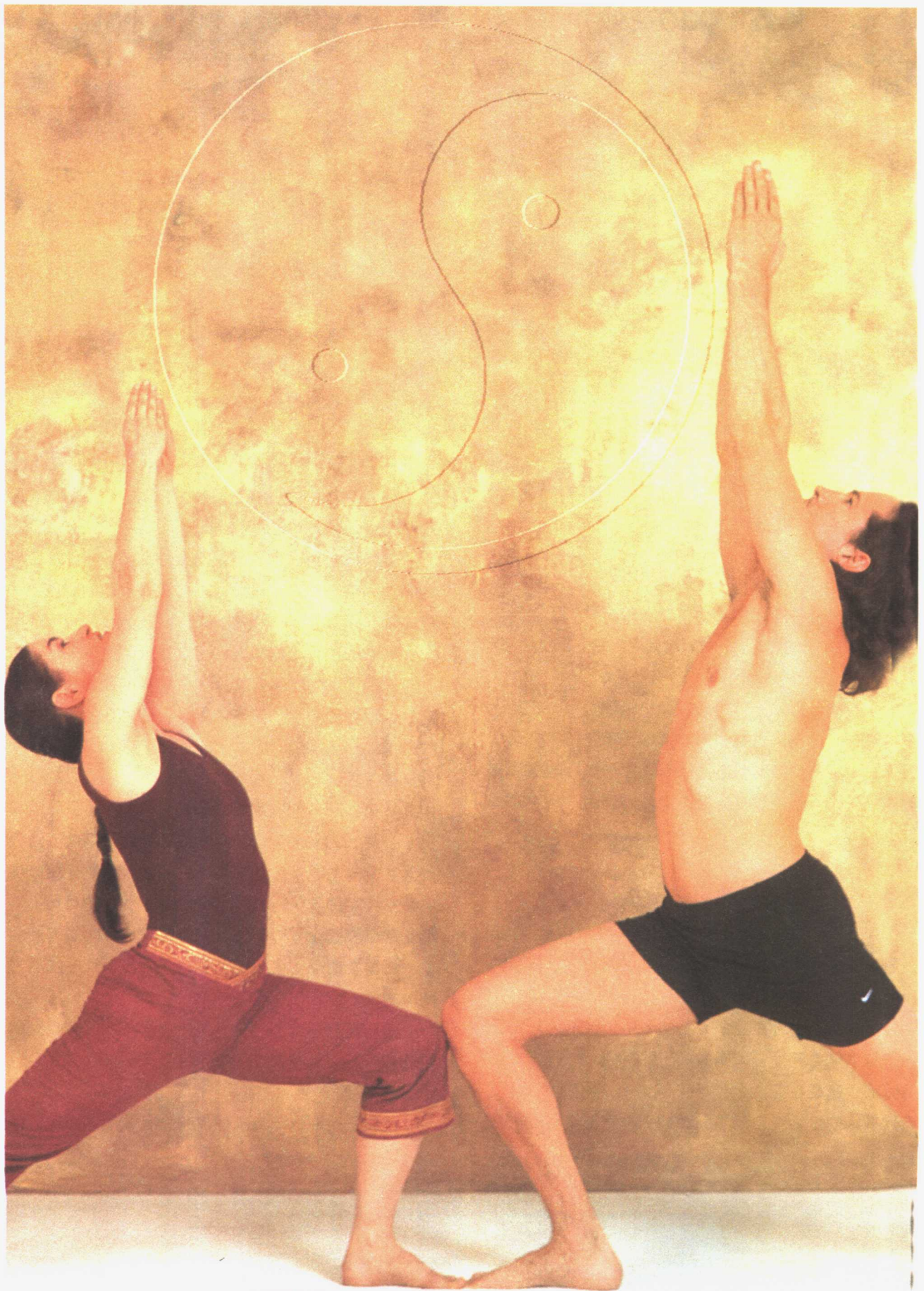


什么是哈他瑜伽？

在哈他 (Hatha) 这个词中，“哈” (ha) 的意思是太阳，“他” (tha) 的意思是月亮。它代表男与女，日与夜，正与负，阴与阳，冷与热，以及其他任何相辅相成的两个对立面的平衡。

在对这个概念加以应用以后，它代表着通过锻炼身体两极相等的灵活性和力量，让它们进入平衡的状态。它也代表着让左右脑处于平衡的状态，从而使逻辑性、算术性的左脑与创造性、直觉性的右脑能和谐地相处，均衡地发挥作用。

在瑜伽中，通过右鼻孔来呼吸被称为太阳的呼吸，而通过左鼻孔呼吸被称为月亮的呼吸。通过某种方式来保持呼吸的顺畅，对所有哈他瑜伽的修炼都至关重要。



修炼瑜伽的益处

瑜伽是一个自我成长和开发的系统。在生活中，无论我们自己是否意识到，每个人都在努力寻找快乐和健康。然而，我们为此所采取的方式常是错误的多，正确的少。人们一般更倾向于选择速成，但对于健康、长久，需要一定程度的努力的方式却置之不理。

健康和快乐

瑜伽是一种长期保持健康的系统，并能培养人乐观和满足的精神。它通过教授修炼者如何挖掘出自身体内的能量储备，从而达到由内至外地散发出健康和快乐的瑜伽气质。

瑜伽能提升身体的健康和年轻程度，还能净化大脑。因此，持之以恒的修炼能帮助延缓身体的老化，减轻体内聚集过多的压力。

加强身体的意识

瑜伽是一种能让你更了解自己的身体（无论是内在，还是外在）的方式，不同的瑜伽姿势组合到一起，就能让身体的每一个生理系统和器官受益。

学习如何帮助身体组建健康机能的过程，就是一个提高自己能力的过程。它教修炼者学习如何去改变身体、大脑和情绪的状态，从而能控制自己的生活和健康（无论是在生理上、智力上、心理上，还是在精神上）。

减轻和预防压力

今天，生活的节奏越来越快，竞争越来越激烈，压力越来越大，尽管并非所有压力都是有害的。适当的压力可以让人变得积极向上，倍受鼓舞。

然而，当加诸在我们身上的要求已经远远超出我们正常的能力和适应范围时（无论这种要求是生理上、情绪上，还是在智力上），我们会感觉到不适和紧张，而且身体的机能变得超负荷和疲劳。其副作用还包括

沮丧，肌肉紧张（特别会导致背部的问题），消沉，焦虑，喘不过气来，以及无法集中精神。瑜伽能让身体从这些压力症状中解脱出来。首先，深度放松训练会把精力集中在身体、大脑和情绪上，这些技巧在抗击许多压力症状时都非常有效。

其次，灵活性训练能防止或缓和肌肉的紧张。

再次，在进行姿势训练时使用适度的深呼吸，能杜绝压力造成的胸闷气短。它还能帮助修炼者达到和保持一种宁静祥和，情绪稳定的状态，因为呼吸与情绪和大脑状态紧密相关。

最后，皇者瑜伽的冥想训练，特别是在结合了其他种类的瑜伽技巧时，能提升修炼者的耐心和大脑的清静，而且还能加强应付压力的能力。

为什么选择瑜伽，而不是其他锻炼方式？

许多练习的方式只注重锻炼身体的表层肌肉，而忽略了人体的灵活性。

瑜伽是一种很容易理解的锻炼系统，能伸展、巩固和调整整个身体，从而调整和增强身体的健康。它还能培养精神宁静祥和的状态，以及情绪的稳定。因此，瑜伽的独特之处在于，它注重整个身心的健康。

许多传统的练习方式只带有纯粹的运动目的。然而根据瑜伽的哲学，健康首先是一种内在的状态。也就是说，神经系统、腺体和内脏的健康，决定着一个健康的气色。

把瑜伽和其他锻炼方式区别开来的，还有呼吸与每个姿势和动作的配合。有意识地操纵呼吸能够让大脑注意到当前手头上的任务。由于这么做能促使修炼者注意练习的整个过程，从而防止了受伤的可能。这能帮助肺和整个呼吸系统更好地工作，还能增加肺活量，最重要的是，这么做能够提升一个人集中注意力的能力。

瑜伽没有任何竞技性，这使它与其他所有类型的运动和娱乐活动都不同。它让每个人在自己的能力范围之内活动。

瑜伽适合任何年龄、任何身体状况的人练习，你

既可以把它当成一种温和的运动方式，也可以把它当成一种剧烈的运动方式，完全取决于运动者自己的意愿。

普通的瑜伽练习可以与体操、心血管锻炼课程、运动、舞蹈或任何其他活动共同进行，这点非常重要。

为什么选择这本书作为你的瑜伽训练教材？

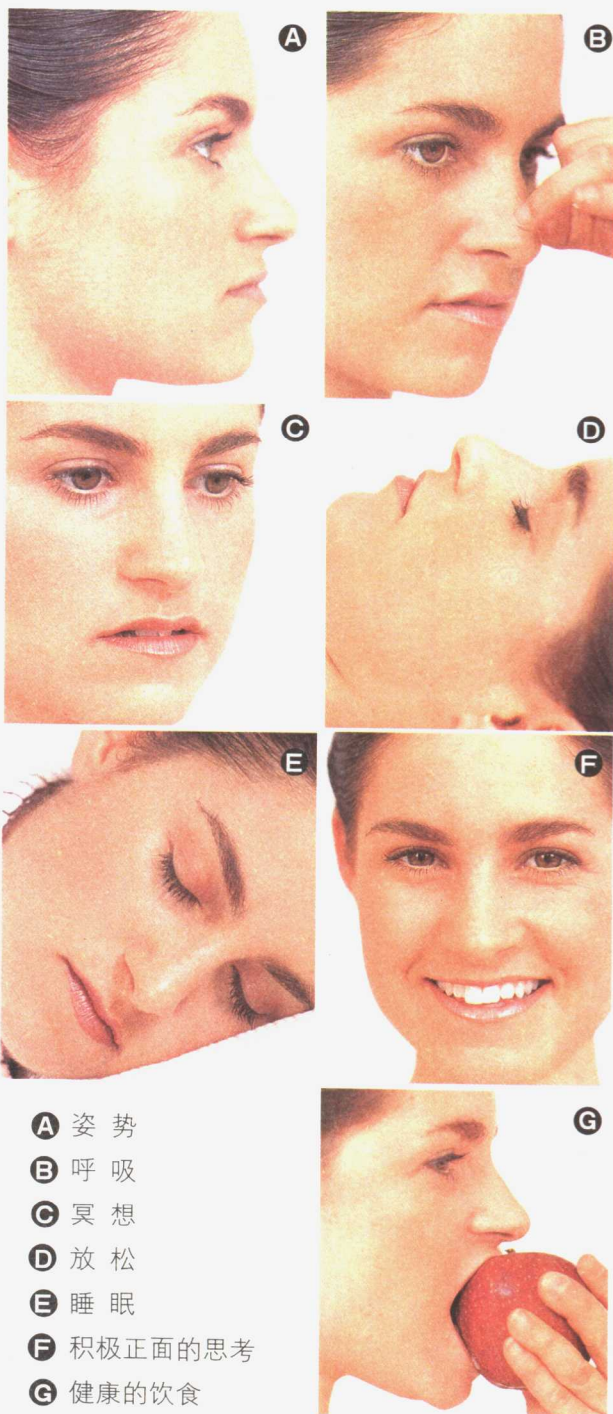
- * 本书深入浅出，提供循序渐进的清晰指导，无论对于初学者，还是水平较高的人。
- * 本书适用于任何年龄、任何身体状况的人，它提供每一个姿势的几种不同版本，从最简单的版本到最困难的版本。
- * 本书不为任何瑜伽训练组织和宗教作宣传。
- * 本书介绍了适用于大多数瑜伽训练组织的瑜伽基本元素。
- * 本书集中介绍各种姿势带来的生理、心理、情绪和精神方面的益处。
- * 本书指出做某些姿势时需要注意的事项。
- * 本书可以作为你参加瑜伽课程的辅助材料，让你能够安心在家练习，帮你熟悉各种姿势的名称和操作步骤，并使你快速得到提高。

如何使用这本书？

- * 当书中提到某个姿势的一系列步骤，请按照标出的顺序从步骤 1 开始往下练习。
- * 当某个姿势具有各种不同版本的选择，或有不连贯的步骤，请按顺序从 A 开始往下练习。

按照瑜伽的哲学理论，组成健康的元素包括：持之以恒的身体姿势训练，正确的呼吸，充足的休息和放松，通过冥想来达到的精神专一和宁静，积极正面的思考，以及健康、均衡的饮食。瑜伽是具备所有元素的锻炼方式之一。

瑜伽，健康生活



- A 姿势
- B 呼吸
- C 冥想
- D 放松
- E 睡眠
- F 积极正面的思考
- G 健康的饮食