

中国瑜伽行业协会 (CYPA)、北京凭海听风瑜伽教练培训基地 倾力打造
新浪健身频道、搜狐健康频道、网易健康频道、健康时报 鼎力支持

金版 时尚文库
大众书系-A

● 时尚乐活瑜伽 Lohasliving Yoga

瑜伽 yoga 全程自学天书

矫林江 著

权威教程，初学者和瑜伽教练必备宝典，
110个标准体位法，动作要点和功效全面解析。

时尚乐活族必备健康书
做自己的养生师
瑜伽呵护你一生的健康
● 权威瑜伽机构5年研发
● 国际瑜伽导师全程监制
● 时尚明星教练体位示范
附赠自学DVD
极美画面 物超所值



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽全程自学天书/矫林江著. —海口: 南海出版公司, 2009. 9
(大众书系)

ISBN 978-7-5442-3487-8

I. 瑜… II. 矫… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第070436号

DAZHONG SHUXI(A)——YUJIA QUANCHENG ZIXUE TIANSHU

大众书系(A)——瑜伽全程自学天书

- | | |
|------|--|
| 策 划 | 深圳市金版文化发展有限公司 |
| 作 者 | 矫林江 |
| 责任编辑 | 陈正云 |
| 封面设计 | 闵智玺 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行) |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206 |
| 电子信箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 深圳市佳信达印务有限公司 |
| 开 本 | 711mm×1016mm 1/16 |
| 印 张 | 18 |
| 版 次 | 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-3487-8 |
| 定 价 | 238.80元(共6册) |
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

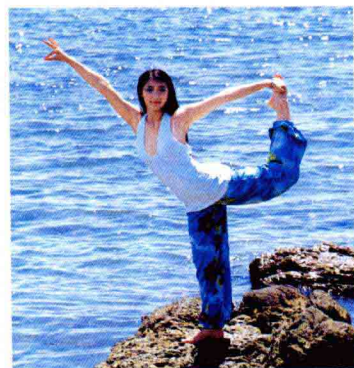
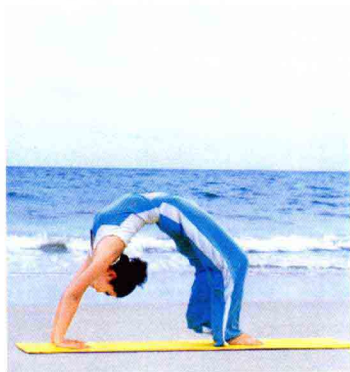
<http://www.ch-jinban.com>

瑜伽 全程自学 天书

矫林江 著

想学瑜伽

南海出版公司



008_ 第一章 瑜伽导论

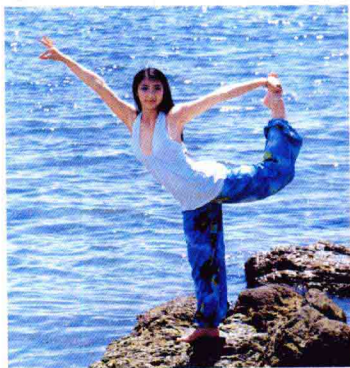
- 010 一、什么是瑜伽
- 011 二、瑜伽的分类
- 014 三、瑜伽的起源及发展史
- 024 四、瑜伽导师制度
- 026 五、瑜伽练习安全手册
- 030 六、瑜伽饮食观
- 034 七、瑜伽课程的编排原理

036_ 第二章 预备课程

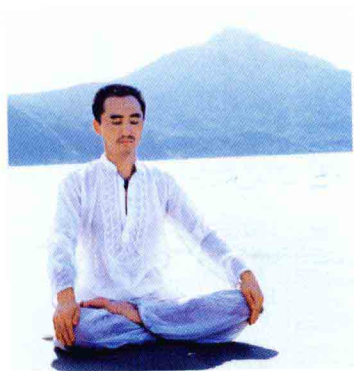
- 038 一、7种瑜伽坐姿
- 042 二、7种瑜伽手印
- 045 三、3种呼吸法

048_ 第三章 初级教程

- 050 一、向太阳致敬（初级拜日式）
- 054 二、颈部练习
- 056 三、肩部环绕
- 058 四、盘坐伸展式
- 060 五、灵活膝盖
- 062 六、半莲花坐膝部练习
- 064 七、半莲花坐
- 066 八、蝴蝶功
- 068 九、猫式
- 070 十、虎式
- 072 十一、扭脊式
- 074 十二、平衡式



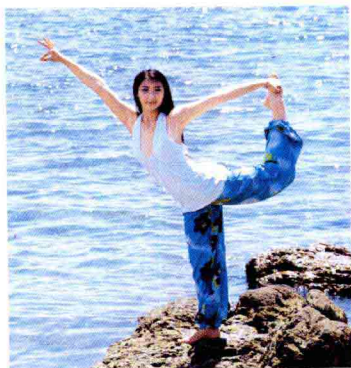
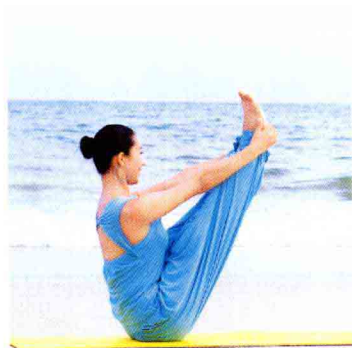
- 076 十三、人面狮身式
- 078 十四、半月式
- 080 十五、眼镜蛇式
- 082 十六、蛇击式
- 084 十七、半箭式
- 086 十八、坐山式
- 088 十九、英雄式
- 090 二十、半蝗虫式
- 092 二十一、全蝗虫式
- 094 二十二、三角伸展式
- 096 二十三、侧角伸展式
- 098 二十四、直角式
- 100 二十五、眼镜蛇扭转式
- 102 二十六、单手弓式
- 104 二十七、树式
- 106 二十八、鸵鸟式
- 108 二十九、抱膝压腹式
- 110 三十、半脊柱扭动式
- 112 三十一、三角转动式
- 114 三十二、敬礼式
- 116 三十三、花环式
- 118 三十四、幻椅式
- 120 三十五、摇摆式
- 122 三十六、船式
- 124 三十七、桥式
- 126 三十八、叩首式
- 128 三十九、鱼式
- 130 四十、步步莲花



- 132 四十一、顶峰式
- 134 四十二、铲斗式
- 136 四十三、动物放松功
- 138 四十四、双角式
- 140 四十五、鸭行式
- 142 四十六、门闩式
- 144 四十七、后腰预备功

146_ 第四章 中级课程

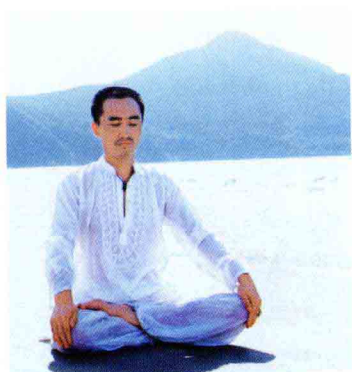
- 148 一、向太阳致敬（中级拜日式）
- 155 二、榻式
- 156 三、战士一式
- 158 四、战士二式
- 160 五、战士三式
- 162 六、前伸展式
- 164 七、磨豆功
- 166 八、鸽子式
- 168 九、回望式
- 170 十、舞者式
- 172 十一、蹲式
- 174 十二、鸟王式
- 176 十三、直挂云帆
- 178 十四、乾坤扭转
- 180 十五、单双腿背部伸展
- 182 十六、骆驼式
- 184 十七、轮式
- 186 十八、弓式
- 188 十九、小桥式



- 190 二十、简易倒立
- 192 二十一、犁式
- 194 二十二、肩倒立
- 196 二十三、身腿结合
- 198 二十四、兔式
- 200 二十五、顶礼式
- 202 二十六、半莲花前伸展
- 204 二十七、仰卧扭脊式
- 206 二十八、半莲花单腿独立伸展式
- 208 二十九、半脊柱扭动式
- 210 三十、莲花内撑式
- 212 三十一、莲花外撑式
- 214 三十二、神猴哈努曼式

216_ 第五章 高级课程

- 218 一、高级拜日式——太阳式
- 224 二、双莲花鱼式
- 226 三、高级船式
- 228 四、蛙式
- 230 五、蝎子式
- 232 六、侧腿平衡
- 234 七、双手蛇式
- 236 八、单手蛇式
- 238 九、袋鼠式
- 240 十、头倒立
- 242 十一、全蝙蝠
- 244 十二、束角式
- 246 十三、鸽王式



248	十四、侧乌鸦
250	十五、全舞王
252	十六、蛇王式
254	十七、平衡单腿压腹式
256	十八、三角转动式
258	十九、射手式
260	二十、头入双腿式
262	二十一、单腿压腹
264	二十二、前伸展
266	二十三、全骆驼
268	二十四、轮式变体
270	二十五、云雀式
272	二十六、起重机式
274	二十七、侧腿抓脚
276	二十八、单腿鸽王
278	二十九、反转蝗虫式
280	三十、反手弓式



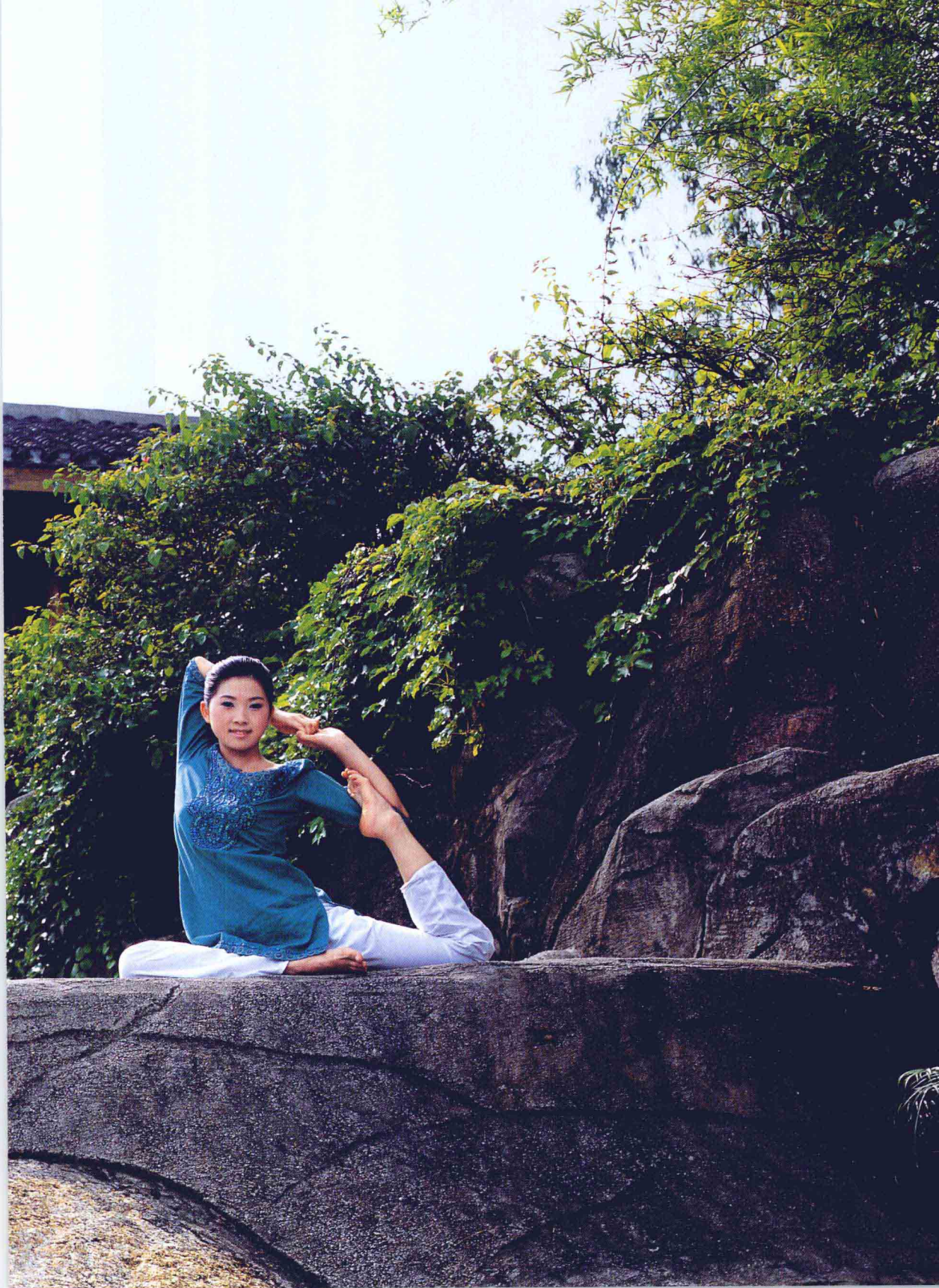
Yoga



第一章 瑜伽导论

瑜伽，意为“结合”，即自我原始动因的一致，
提倡人体自身与周围环境的和谐统一，
使心灵、肉体和精神结合到最和谐的状态。
瑜伽源于5000多年前的古印度，
一直在印度文化中扮演着重要的，
被作为一门生理、角色、心理以及精神上的学问。
在今天，瑜伽被看作是一种心态和生活方式，
它不仅让你更健康，
还让你真正地看清楚财富、地位、权势、感情……





一、什么是瑜伽

瑜伽是什么？

瑜伽，驾驭牛马或给牲畜套上用具；

瑜伽，自我与原始动因的一致和结合；

瑜伽，对心灵变化的抑制作用；

瑜伽，联系、结合、和谐；

.....



瑜伽有许多不同的定义，这些定义从严格意义上来讲都具有局限性和片面性。作为一种至少有五千年历史的文化，瑜伽涵盖的知识包罗万象，不是一两句话就能够概括出全貌。

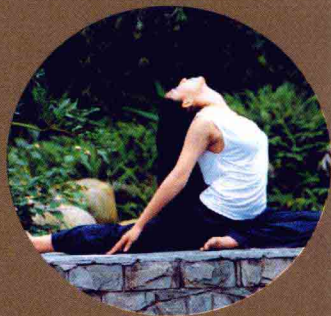
瑜伽起源于公元前2500年的印度河文明。Yoga一词，是从印度梵语yug或yuj而来，是一个发音，其含意为“一致”“结合”或“和谐”。瑜伽就是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。古印度人更相信人可以与天合一，他们以不同的瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝：道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想和宇宙的自然和创造。

瑜伽作为一门综合了生理、心理、精神和哲学以及健身术的悠久的修身养性方式，一直在印度文化中扮演着重要的角色，后来也对其他国家的文化产生了深远影响。人们通过瑜伽的练习帮助自己达到与自然的和谐与统一，通过身体与呼吸的调节、大脑与情绪的控制，获得身体和心灵的健康。

近年在世界各地兴起和大热的瑜伽，并非只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。瑜伽是一种非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以完全控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。

二、瑜伽的分类

瑜伽，经过五千年的演变及发展，
加上传统的瑜伽教授方法是口头传授，而非书面传授，
它的博大精深导致了其在传授过程中的不确定性，
因此瑜伽产生了很多的分类。
瑜伽相对而言可分为智瑜伽、业瑜伽、信瑜伽、王瑜伽、
休闲瑜伽、哈他瑜伽、昆达里尼瑜伽、
恒多罗瑜伽、语音冥想瑜伽、
阿师汤加瑜伽、流瑜伽、热瑜伽等。
不同的瑜伽体系，练习方法也不同，
但它们最终的方向和目的都是一致的，
就是帮助人们实现自我与自然的和谐统一，
让我们更深入地了解宇宙和生命，感恩生活，
感悟生命所带来的生生不息的活力。



智瑜伽 ●

智瑜伽（Jnana Yoga）梵文作智慧、知识的意思。这种智慧不是普通的智慧，而是指能够觉悟、发现宇宙神秘本质的最高智慧。所以，所谓智瑜伽是指通过学习关于世界本源的知识，并在这种知识引导下用各种方法（包括瑜伽冥想）来深入感知大自然最本质的奥秘，探索个体与整体中短促与永恒的关系，也就是瑜伽的泛义定位，自我与原始动因的一致和结合，即后来印度文化的“梵我如一”。

业瑜伽 ●

业瑜伽(Karma Yoga)梵文可译作“羯磨”，原意为行为。印度哲学认为人的行为会引发一种看不见摸不着的神秘东西。这种东西会按照人的行为的善恶性质，带来相应的结果，这种东西就称为业。其实业瑜伽指的是行为本身而不是指行为以后产生的业，所以有人将它译为“行为瑜伽”或“有为瑜伽”。

信瑜伽 ●

梵文意为诚信、虔诚。这种瑜伽理论认为一个人只要保持着虔敬信仰，就能够最终得到解脱和超越。因此与信仰相比，一切关于宗教的知识及各种各样的修持、仪式、繁琐的祭祀，相对来说都是次要的。

王瑜伽 ●

王瑜伽(Astanga Yoga)又称八支分法瑜伽，梵文是国王的意思，所以王瑜伽的意思，就是所有的瑜伽中最高级、最机密的瑜伽。王瑜伽主张对心理活动的控制与修持，从而实现解脱。在以上4种瑜伽中，业瑜伽侧重如法的行为，信瑜伽侧重虔诚的信仰，智瑜伽以智慧为主，只有王瑜伽特别注重对内在精神活动、深层思想的控制，因此这种方法被称为是所有瑜伽中最稳妥、最有效、最具彻底性的方法，这也是它被称为王瑜伽的原因。

休闲瑜伽 ●

休闲瑜伽既吸收了后现代瑜伽健身方面的特点又融合了古典瑜伽的哲学精华，提倡美、健康、愉悦、自然，侧重呼吸、体式及静坐养息，在给人健康身体的同时提倡保持健康的心态。所以又谓：健康瑜伽。

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。这个概念表示通过锻炼身体，使两极相等的灵活性和力量进入平衡的状态，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。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。哈他瑜伽强调通过某种方式来保持呼吸的顺畅，并配合体位法，对身体进行强化训练。

昆达里尼瑜伽 ●

昆达里尼瑜伽又称为蛇王瑜伽。昆达里尼认为人体周身存在72000条气脉，7大梵穴轮，1根主通道和1条尚未唤醒而处在休眠状态的圣蛇。现在练习昆达里尼瑜伽的人是相当少的，因为昆达里尼对人的要求很高，经常练习数十年之久的瑜伽者都还没有办法获得任何神通力或三摩地境界。昆达里尼瑜伽是瑜伽中较难练习的体系，只有持之以恒方可获得力量。

恒多罗瑜伽 ●

恒多罗瑜伽又称密宗瑜伽，主要修炼方法在于把性的能量向上运行，并加以回收。

语音冥想瑜伽 ●

语音冥想瑜伽是意守瑜伽语音的体系。该体系认为，只凭经常修习语言冥想，无须其他，就可以达到提升自我、净化心灵的目的。

阿师汤加瑜伽 ●

阿师汤加瑜伽来源于胜哲瓦玛塔·瑞斯记录的一份古老的手稿《瑜伽合集》中的一种体系。

《瑜伽合集》是有关哈他瑜伽的原文的选集。它包含一系列不同体式的组合，是非常原始的有关串联体位、凝视法、收束法、契合法和哲理的学说。

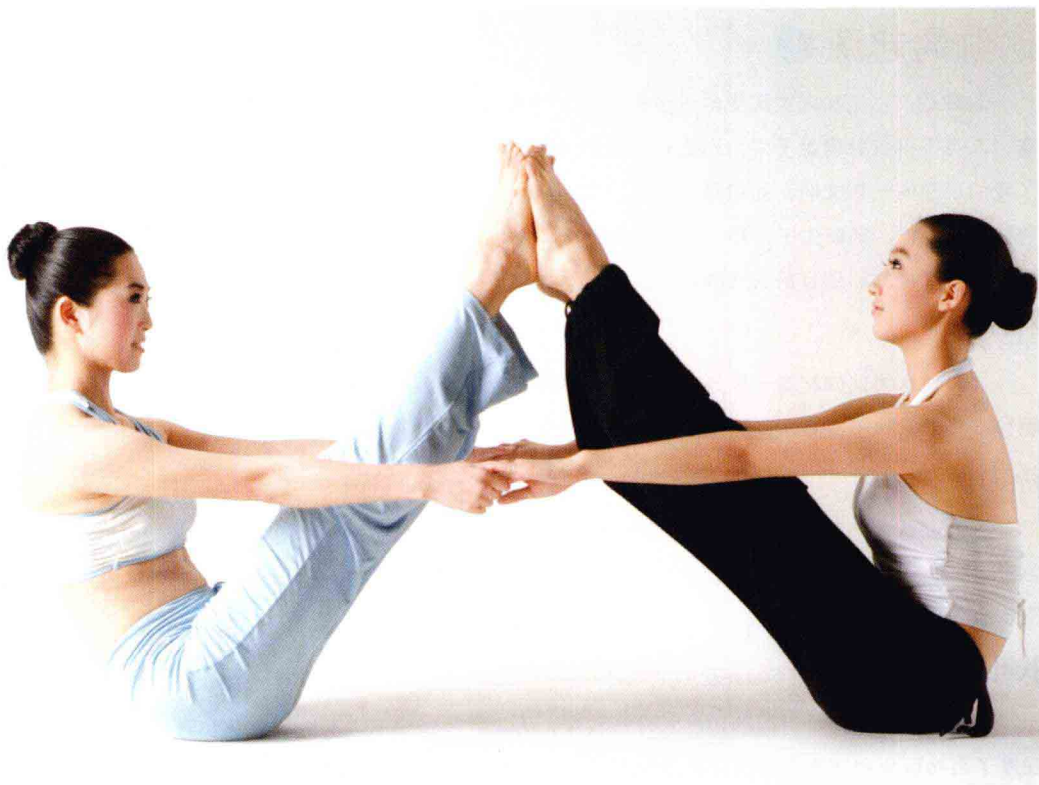
流瑜伽 ●

流瑜伽由阿师汤加瑜伽发展而来，是哈他瑜伽练习风格中的一种。它的体位基础也来自于哈他瑜伽的体位动作，但主要的区别在于流瑜伽以舞蹈般流畅的动作结合强有力的呼吸来强健身体。它的注重点在力量和柔性方面，它能通过呼吸和冥想达到精神的最终释放。练习流瑜伽需要注意动作的连贯流畅，注意力集中，动作准确。

热瑜伽 ●

热瑜伽指在室内38~42℃的条件下，在90分钟内进行的一套共有26种体式的练习方法。其原理是透过高温的环境，提高身体温度，加速排汗，从而推进血液循环及排出体内毒素，增加肌肉弹性。

在现代社会紧张的生活节奏下，瑜伽作为一种日益流行的健身方法，能够使练习者保持健美的身体，拥有平和的心态、宜人的气质的功效，因而备受人们欢迎。





三、瑜伽的起源及发展史

瑜伽并不是一套宗教或哲学系统，

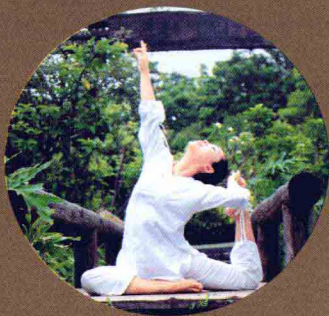
它是一门完善的生命科学。

五千多年来，瑜伽作为传说中印度苦行者获得神力的一种方式，

作为印度先贤取自大自然的礼物，

被人们传承着、发扬着，

直到今天成为全世界共同的健康财富。



瑜伽的起源 ●

瑜伽的产生是和人类历史的进步相随的。随着生产力水平的逐渐提高，剩余产品转换为社会财富，人类不再仅仅满足于温饱和生存，转而追求精神和文化等更高一级的思维享受，由此逐步产生了我们现在的一切文明，如绘画、陶瓷、音乐等。作为古代社会文明发源地的印度，在产生了上述种种文化之外，还萌生了对整个东方乃至世界，影响深远的综合哲学体系之一——瑜伽。

关于瑜伽的起源目前有几种较为值得探讨的假说。

性力说

性力说认为瑜伽起源于原始印度人的生殖崇拜。原始人盛行生殖崇拜，因为只有生殖才能让大地和万物生机勃勃，而通过瑜伽练习能够增加性能力和生殖能力。

热力说

热力说认为几千年前的印度十分炎热，酷热难耐，平均温度都在40℃以上，所以当时的人们为了抵抗恶劣的自然环境，而进行瑜伽练习。现在的高温瑜伽（热瑜伽）据说就是为了还原瑜伽最原始的练习环境。

长生不老说

长生不老说认为是当时的印度人寿命较短，为了寻找长生不老而进入森林和野外进行修行，在观摩了自然现象和飞禽走兽的许多动作后，悟出了瑜伽的体位法和哲学。

这种学说认为最早的修行者通过日出日落、云舒云卷，观摩飞禽走兽及水中鱼类等生命，观察大自然赋予动、植物的本能及自愈能力。从而结合出种种治病、预防、强健的瑜伽健身术，也根据当初身体状况、所处环境的不同，创造出8600种体位法、86000个动作，为人类健康和长寿做出了重大贡献。

瑜伽，古老梵文意思把马套到车上，意为联系、结合。修行者借助这个词义引申为自己的哲学体系名称：瑜伽——自我与原始动因的一致或结合。这里的自我指人这个主体，而原始动因指宇宙、乾坤，即大自然与天地万物的创造者等泛义的世界起因和运行规律。

原始阶段 ●

人类有史记载的文明历史是5000年，而在原始的文献中瑜伽是与人类可记载的其他史料一同出现的。据此，有科学家推断瑜伽至少在5000年以前就已存在。因此，我们把5000年以前的瑜伽称为原始阶段的瑜伽。

瑜伽的原始阶段有如下特征：

成为印度文化的理论基础

印度文化灿烂而悠久，色彩斑斓，神话色彩浓郁，但瑜伽对世界的本质认识和独特的修持方法成为所有印度和宗教取之不尽的源泉：婆罗门教的吠陀文献、印度哲学的开山之作奥义书、佛教的涅槃论等都是瑜伽直接和间接的传承者。

治疗和预防疾病的方法

由于奴隶社会的生产力水平较低，人类预防和治疗疾病的方法是极其有限的，因此瑜伽修行者在大自然中彻悟出的种种修身法就成为当时社会上主要流传的最有效、最广泛的治疗和预防疾病的办法。

保持健康长寿的方式

虽然最早的瑜伽者是为了长生而走进丛林，但当他们悟到人永恒的状态不仅仅是肉体时，他们对单纯的感官满足已没有太多需求。禁行、坐法、素食等瑜伽修持术使瑜

