

瑜伽提斯



Standard Course of Jingli

India 印度拉玛摩尼瑜伽学院

Iyengar Yoga 标准课

景丽 能量瑜伽

瘦身
美颜
活力
排毒

全球最多瑜伽学院
瑜伽练习者推崇的标准瑜伽课程
唱颂·冥想·呼吸·体式
四位一体教学法
书 + DVD

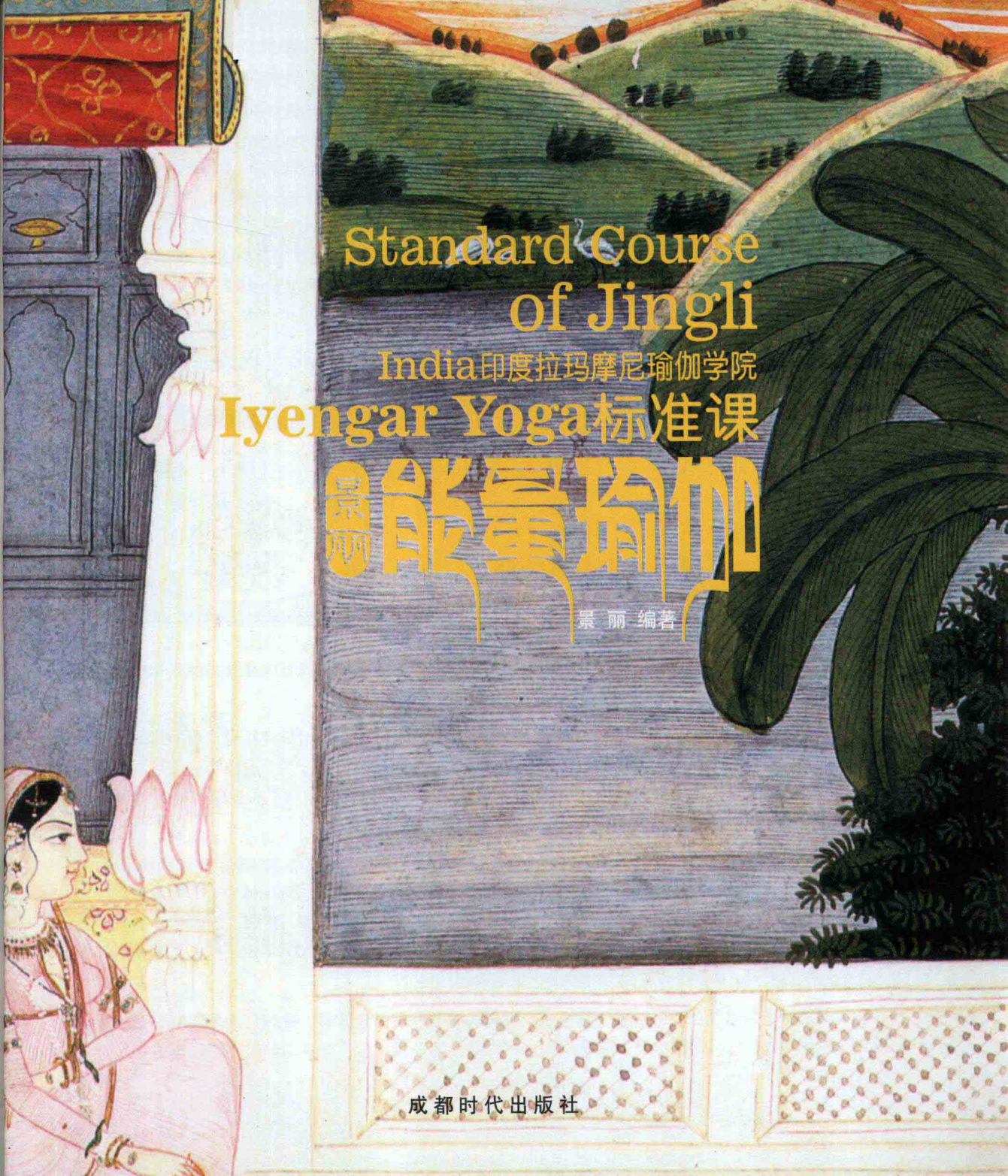


景丽 编著

国际YOGA导师景丽◎百万销售奇迹缔造者

世界技巧比赛全能冠军 国家级全能运动健将

成都时代出版社



Standard Course of Jingli

India印度拉玛摩尼瑜伽学院

Iyengar Yoga标准课

景丽能量瑜伽

景丽 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

景丽能量瑜伽 / 景丽编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.3

ISBN 978-7-80705-700-0

I. 景… II. 景… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 015420 号

景丽能量瑜伽

JINGLI NENGLIANG YUJIA

景丽 编著

出品人	秦明
责任编辑	都玲玲
责任校对	张林
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	4
字 数	100千
版 次	2008年3月第1版
印 次	2008年3月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-700-0
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333



序言 Prologue

沐浴印度阳光， 拥抱生生不息能量瑜伽

Enjoy the Indian Sunshine, and Embrace the Everlasting Indian Energy Yoga

美丽是她本真的原色，
健康是她自信的力量。
如果要用一种颜色来定义她，
那就是白色：
自然、正统、纯净、宁和、优雅、高洁。
她在瑜伽运动领域的专业成就有目共睹，
她亦愿将美丽与健康的本源与我们共同分享。



越来越多的因为独立自信而美丽着的女人，在我们面前闪烁着耀眼的光芒，正如景丽。一份热情、一份决心、一份律己和一份无人可及的韧性，使她成为亚洲瑜伽界的翘楚。

景丽是瑜伽路上的前行者，被誉为“亚洲第一瑜伽导师”。她很小的时候就接受了瑜伽运动的启蒙，并一直坚持修习，还凭着练习瑜伽的优美体魄以及优秀的心理素质成为了一名专业技巧运动员。上天总是眷顾内心充满力量的人，早在1991年，她就获得了远东国际技巧比赛全能冠军和全国技巧锦标赛团体冠军、全能亚军等殊荣，并被国家体委授予“国家级全能运动健将”称号。

在专业领域，景丽先后获得国际Fisas有氧教练和健身教练、IGFI国际有氧运动学院高级瑜伽导师、Les Milles专业教练、瑜伽导师和国家体育总局普拉提斯教练认证。时任IHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师、亚洲大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练。岁月流转，2006年，39岁的景丽已经有了一个10岁的女儿，但她的身材容貌仍保持在少女般的最佳状态，2004年她还戴上了亚太区健康小姐大赛总冠军的王冠，而保持青春活力的妙方，正是瑜伽！

近年来出版的、由她执教的瑜伽书籍已是亚洲最畅销的瑜伽专业教材，受到广大瑜伽爱好者以及众多瑜伽专业教练的追捧。从印度归来，景丽的瑜伽感受又不断升华，应广大读者的要求再度出版专著与大家交流探讨。

自我的修习使景丽拥有了健康、美丽、平和的身心，她期望把这种身心的完美状态传达给更多的人。所以她在近三年间数度远赴印度，全面系统地深研自然纯粹的印度瑜伽课程。这是最早从印度传入欧美的，也是最多正规瑜伽学院教授、全球80%的人热衷练习的印度瑜伽教学体系，其中的体位法更被英国BBC电台评为“完美的艺术”。它充分发挥了印度瑜伽的自然疗能，激发人体潜在的无限能量，纤体、美颜、减压、疗病，全方位打造瑜伽完美生活品质。

本书完全还原印度瑜伽学院的60分钟标准课程，采取唱颂、冥想、呼吸、体位四位一体教学法，回归印度瑜伽的自然原貌。精美全彩BOOK+高清视频影碟，景丽全程亲身示范，展示二十多年的深厚瑜伽功底，面对面、一对一带领你真正体验“身心合一”的瑜伽境界！

◎从唱颂开始 吟诵经过瑜伽圣贤数千年发展来的超然智慧真言，其具有独特灵性节律的音频，能和人体固有的体频产生作用，洁净身、心、灵的能量中心，使人身心相应，达到身体与心灵的双重宁静。

◎语音冥想 选用瑜伽中最神圣的“OM”音，调节情绪，使人免受负面心理影响。三阶段“OM”冥想训练，能增强意识，协助唤醒和导引体内能量，放松精神，平静脑电波，协调呼吸频率，培养专注力、满足感、幸福感。

◎呼吸法 瑜伽深沉缓慢的呼吸方式，调整现代人紊乱浮动的气息，使人获得充足的氧气供给，扩大肺活量，强健心脏，净化血液，按摩内脏，刺激腺体良性分泌，激活细胞活力。正确掌握瑜伽呼吸法，就能控制生命能量，使人健康长寿。

◎体位法 瑜伽体位法是从模仿大自然中的生物发展而来的独特人体姿势，举手投足间配合着呼吸和冥想，将头、身、心同时加以训练。体位组合是科学化、医学化了的完整套路，动作过渡循序渐进、环环相扣。每个体式的由来、练习要领、功效都详尽细致解析，尤其强调姿势的准确性、协调性、功能性，注重对细节的掌握，因此，打好瑜伽姿势良好的基础，才能真正美化身型，解决各种生理病痛。

唱颂、冥想、呼吸、体位，四大体系循序渐进，环环相扣，唤醒人体与生俱来的自我疗愈能力，为你的身体、头脑和心灵都注入新的能量。坚持修习纯粹的印度瑜伽，人人都可获得健康、美丽、智慧随行的和谐生命旅程！



Chapter 1

解构印度瑜伽的神秘面貌



瑜伽是东方最古老的强身术之一，
“瑜伽”一词最初的原意是“驾驭车马”，
在遥远的古代，代表着帮助达到最高目的的某些实践和修炼，
而今逐渐发展成为
一门生理、心理和精神上的治疗科学。

Explore the Mysterious Indian
YOGA



目录 Contents



01 Chapter 1 解构印度瑜伽的神秘面貌

Explore the Mysterious Indian Yoga

- 01 瑜伽发展历史——印度宗教与历史发展的产物 The History of Yoga
- 06 瑜伽的流派——5000多年修炼法的演变与分衍 Branches of Yoga
- 10 瑜伽导师——高举灵性之灯，瑜伽路上的引导者 Yoga Guru

14 Chapter 2 和景丽一起体验印度能量瑜伽课程

Experience Indian Energy Yoga Course with Jingli

- 17 唱颂 OM——MA LA SHI VA Harināma
- 19 语音冥想——OM三次 Mantra
- 21 呼吸——至善坐 Prānāgāma

25

体位法 Āsana

25

● 猫式 Cat Pose

27

● 猫平衡式 Cat Balance

30

● 半跪舞蹈式 Half Kneeling Dance Pose

35

● 屈膝前伸展式 Bent Knee Forward Stretch

37

● 肩式呼吸 Shoulder Breath

38

● 骑马式 Horse Riding Pose

42

● 头碰地前曲伸展式 Head Touched Floor Forward Bent Stretch

43

● 脊柱扭转式 sping twist

44

● 踮脚蹲式 Raised Feet Squat

46

● 风吹树式 Vrksāsana

48

● 拜日式（一）Surya Hamāskr

55

● 拜日式（二）Surya Hamāskr

62

● 站姿前弯式 Standing Forward Bend

64

● 双角式 Prasārita Pādottānāsana

66

● 脊柱半扭转式 Spine Half Twist

70

● 半蝗虫式 Makarāsana

74

● V式 V Pose

76

● 盘腿大笑 Crossing Legs Laughter

77

● 蹲式 Squat Pose

80

● 肩倒立式 Sālamba Sārvangāsana

82

● 犁式 Halāsana

83

● 鱼式 Matsyāsana

84

● 摇摆式 Sway Pose

86

● 大休息式 Huge Rest Pose

88 Chapter 3

让你的瑜伽练习愉悦、持久、高效的准备事项和练习秘诀

Staff for Preparation&Practice Tips

场所/服装/时间/休息/沐浴/饮食

The History of Yoga

瑜伽发展历史

——印度宗教与历史发展的产物

由于瑜伽哲学有口头传授的传统，所以关于瑜伽的准确出处一直是一个悬而未决的谜。

关于瑜伽的起源，更多的印度人认为：神创立了瑜伽，然后传授给愚钝的人类。而这瑜伽的创立者，正是印度教所崇尚的三大主神之一——湿婆神（SHIVA）。

印度河文明形成于公元前2500年左右，在印度河文明遗址发掘出来的最早关于瑜伽记载的印章是一位有着三个面孔的神祇。从姿态上看，他显然正在进行瑜伽修持。这就是婆罗门（印度教）大神——湿婆。他的神性以及能量都是通过瑜伽的修炼得到的。

传说湿婆神创造了所有的瑜伽姿势，并把它们传授给他的第一个门徒——他的神妻雪山神女。据说原来有840万种不同的姿势，代表了840万个化身，每个人经历生死轮回求得解脱必须通过这些姿势。雪山神女出于对人类的怜悯和爱，把瑜伽的姿势传授给了人类。

【印度教中的女神】

与其他宗教不一样的是：印度有崇拜女神的传统。这起源于古老的《吠陀经》，经典中描述了众多女神。随着印度教的发展，帕尔瓦缇、塔茹阿、琴那玛斯塔、玛哈薇迪和玛特瑞卡等女神变得越来越知名。这种倾向以崇拜玛哈黛薇这位女神达到极致。玛哈黛薇女神还有其他的名字，比如杜尔嘎、卡莉、优摩或者雪山神女等。她是物质创造女神，是湿婆的伴侣，也是湿婆传授瑜伽的第一门徒。



正以莲花坐姿修行的湿婆神

但是古印度还流传着这样一个传说：在高达8000多米的圣母山上有人修成圣人，也有人成为修行者。他们将修炼秘诀传授给有意追随的人，所以将瑜伽传承下来，因而人类才是瑜伽真正的创始者。瑜伽练习者开始只有少数人，那个时代的瑜伽信奉者远离社会，他们一般在乡间小舍、寺院、喜马拉雅山洞穴或茂密的森林中心地带修行，过着一种隐居和简朴的生活，并从大自然获取支持。野兽是这些瑜伽信奉者的良师，因为这些野兽过着一种自然的生活，摆脱了疾病和世俗问题。野兽没有医生或药物治病，大自然是它们唯一的帮手。瑜伽信奉者习惯于非常仔细地观察和模仿野兽，就是这样，瑜伽中的许多技法，从学习森林中的生物而发展起来。

撇开宗教的意义不说，历史终究是我们人类自己创造的，所以瑜伽依然诞生于人类追求自我解脱的过程中。



Yoga一词，是从印度梵语yug或yuj而来，是一个发音，这个词在印度最早的典籍《梨俱吠陀》中已多次出现。这个词具有“轭，给牛马上驾具，及获得神通力”等多种内在相关的含义。到了印度古文学家波尼尼的时代，瑜伽一词具有了专门修行法门的意象。随着瑜伽作为修行法门而愈益发达，它又具有了“结合、合一、融合、统一”等含义。古印度人认为，人的欲望发动时，有如脱缰烈马，难以控制，而制服烈马必须有高超的技巧。因此，原本用于驾驭牛马的瑜伽，转而成为控制人类思想的修行法门。

现代学者将瑜伽的发展分为四个时期：

（一）前古典时期

从公元前5000年开始，直到《梨俱吠陀》的出现为止，约有3000多年的时间，是瑜伽原始发展、缺少文字记载的时期，瑜伽由一个原始的哲学思想逐渐发展成为修行的法门，其中的静坐、冥想及苦行是瑜伽修行的核心。

【吠陀经Vedās】

在印度传统中，有关宇宙的神秘知识称为“吠陀”（Veda）。印度那些记述了吠陀知识精华的圣书，都称为《吠陀经》，传说这些经书都由当时印度高僧所完成。《吠陀经》由《梨俱吠陀》、《娑摩吠陀》、《耶柔吠陀》、《阿达婆吠陀》四部梵文经书组成，其后，在公元前1000年到500年之间，又出现了《娑摩吠陀经》（Sama）、《夜柔吠陀经》（Yaju）和《阿达婆吠陀经》（Athar），形成了古印度的吠陀时期。这些经典不但成为印度宗教哲学和文学的基础，而且对瑜伽的影响甚巨。吠陀经典（Vedas）中包含了各种《奥义教法》，对瑜伽的理论和方法作了较为成熟和精要的解释，是古瑜伽理论与实践相互参证的法典。



（二）古典时期

公元前1500年《吠陀经》的出现，使瑜伽开始有系统地记载下来，到《奥义书》的出现，更精确地记载了瑜伽，再到《薄伽梵歌》的出现，完成了瑜伽行法与吠檀多哲学的合一，使瑜伽这一民间的灵修实践

变为正统，由强调行法到行为、信仰、知识三者合一。大约在公元300年时，印度圣哲派帕坦伽利（Patanjali）创作了《瑜伽经》，印度瑜伽在其基础上真正成型，瑜伽行法正式订为八支体系。

【薄伽梵歌Bhagavadgita】

《薄伽梵歌》是一部伟大的圣书，和练习瑜伽的人关系最密切。它讲述的是古代印度的一场大战之前，大神克里希纳和王子奎师那的对话。这些对话中蕴含着瑜伽的哲理，可以说是一字千金。《薄伽梵歌》是当时每一个修习瑜伽的人必读的一本书，是一部通篇充满了智慧、道德、力量的盛典。《薄伽梵歌》现在已经是古印度部族及现代印度民族的最高精神象征，不了解《薄伽梵歌》就难以理解印度民族。早在二百年前，《薄伽梵歌》就已盛传欧美，成为欧美现代瑜伽修持的基础。



有个故事想来大家都不陌生：佛教创始人佛陀访问两位行者，并从他们那儿学到了冥想的行法。这则闻名史话自然使人联想到当时的瑜伽术坐法。

佛陀诞生的年代约在公元前600年～前400年间，于是我们可以确信：至少在这一时期，已经有了瑜伽术特征的冥想坐法。

【佛陀】

在印度，佛教创始人释迦牟尼（也称佛陀、释尊）被认为是三大主神之一——保护神毗湿奴的化身。《薄伽梵往世书》第一篇第三章第二十四节诗歌就预言了他的出现，说他会诞生在一个叫加雅的地方，他的母亲叫安佳娜。然而从历史上来看，他出生于尼泊尔，但是却在加雅得到开悟，他的母亲不叫安佳娜，叫玛雅黛薇，在佛陀出生六天之后就去世了，但是抚养他长大的祖母叫安佳娜。佛陀在开悟之前，也曾跟随瑜伽行者，学习过瑜伽的修行方法。终其一生，佛陀始终没有间断过继续修行。



以“冥想行法”为面貌的瑜伽术，真正见于文字的，是在印度的古代圣典《迦塔·奥义书》里。它的出版时期大约在佛陀最活跃的时期。该书中第六章第十节～第十一节，概括出瑜伽术的总定义：“五官”、“意”齐齐静止，“觉”盘然不动，这种状态是人所达到的最高的“道”。这样，与心相关联的器官都能维持固定的状态，就是瑜伽术。

瑜伽学派在公元前500年终于正式形成，编纂了有名的《瑜伽制度》，于是，以冥想为中心的古典瑜伽术终于宣告确立。

公元前400年的时候，有一哲学学派“数论派”出现了。他们将自我实体，以精神原理及物质原理的二元论来作为解说。于是，瑜伽的理论哲学基础至此才算奠定了下来。

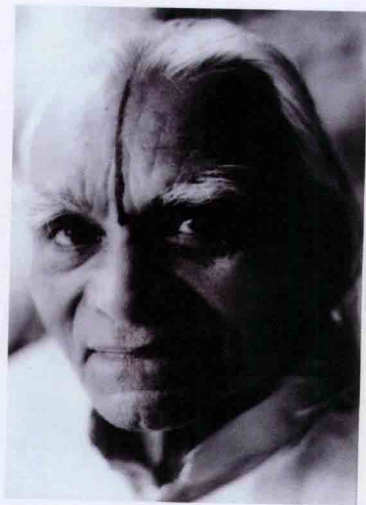
（三）后古典时期

《瑜伽经》以后，为后古典瑜伽发展时期，主要包括了《瑜伽奥义书》、密教和河陀瑜伽。《瑜伽奥义书》有二十一部，在这些《奥义书》中，纯粹的认知、推理甚至冥想都不是达到解脱的唯一方法，它们都有必要通过苦行的修炼技术产生生理转化和精神体会，才能达到梵我合一的境地。因此，产生了节食、禁欲、体位法、七轮等，加上与咒语、手印、身印、尚师的结合，成为后古典时期瑜伽的精华。

6~16世纪间，各种瑜伽派的哲学家相继出现。13世纪时，哲学家古拉古·夏那达倡导重视肉体行法的瑜伽术，于是十六七世纪时，这方面的代表性经典就出现了。直到如今，现代瑜伽仍然会受到这个时期瑜伽思想的影响。

（四）现代时期

到了19世纪，瑜伽的发展翻开了全新的一页。居住在印度的西方探险家、学者、士兵和官员相继翻译了古代关于瑜伽的文字记录，并研究瑜伽的各种姿势。19世纪90年代，一位名叫卫维卡南达的印度人在芝加哥世界博览会上，第一次向西方人展示了瑜伽姿势，引起了各方兴趣。从此，瑜伽修行者和印度教哲人开始了他们对西方世界的走访。到20世纪中期，著名的《一个瑜伽行者的自传》的作者尤迦南达（Paramahansa Yogananda）定居美国，他所推广的哈达瑜伽这一古典流派，因其所强调的姿势、呼吸法和治愈能力在西方大得人心，因此第二次世界大战以后，许多西方人来到印度研习哈达瑜伽。他们十分尊敬印度的瑜伽导师，其中最为德高望重的就是B.K.S.艾扬格(B.K.S. Iyengar)。



[B.K.S.艾扬格]

1952年，艾扬格结识了世界著名小提琴家耶胡迪·梅纽因。在梅纽因的帮助下，艾扬格开始将瑜伽带入西方。1966年，他的著作《瑜伽之光》首次全面介绍了瑜伽的练习方法，在西方国家引起了不小的轰动，被评价为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径”。这本书被称为瑜伽史上的经典史著，并被译成19种文字在全球出版。2004年，英国牛津词典将“Iyengar”即艾扬格作为辞条正式收录。



1982年，美国瑜伽联盟诞生，成为美国乃至世界权威的瑜伽联盟机构，从此瑜伽走上了规范化的道路。

近年来，瑜伽作为一种健身方式风靡世界，被越来越多的人所接受、所喜爱。从时尚尖端的娱乐圈到财富前沿的写字楼，从梭罗、爱默生这样的学

者到麦当娜、瑞奇·马汀这样的明星，甚至到通用电气CEO杰克·韦尔奇这样的大企业家，再到美国国务卿赖斯，都纷纷为瑜伽所倾倒。仅美国就有超过600万人在学瑜伽，1700万人对瑜伽感兴趣。《Self》杂志统计了2000年美国7种最受人们欢迎的热门运动，瑜伽赫然在列。

[瑜伽明星SHOW]

赖斯

疯狂指数：★★★

这个据称世界上最有权势也最忙的女人，在美国全国广播公司日前录制的一期电视节目中，侃侃而谈如何保持体形。不管有多忙，她都会留给自己45分钟做运动，其中瑜伽是必练项目。

麦当娜

疯狂指数：★★★★★

歌坛皇后麦当娜虽然已是两个孩子的母亲，但其身材依然完美动人。这位已过不惑之年的巨星从不隐瞒她自己在锻炼，而且她每天都练习瑜伽。麦当娜的“Re-Invention”巡回演唱会上，将一些高难度的瑜伽动作加入了表演中，玩得惊心动魄，视觉效果却很棒。芳龄40的麦姐坦言，若不是瑜伽，自己的状态肯定不如今天这般。



赖斯



瑞奇·马汀



麦当娜

瑞奇·马汀

疯狂指数：★★★

瑜伽和狗仔队，听来八竿子打不到一起的事情，瑞奇·马汀偏要扯到一起！“每天打坐冥想、练瑜伽，是保持心平气和的一大法宝！自从我开始练习瑜伽，整天贴身跟在身边，有事没事就烦我的狗仔队，也不像以前那么惹人生气啦！如今，我不再需要保镖像堵墙一样24小时挡在我面前，也能够好脾气地应付记者了！”喜欢扭臀唱快歌的瑞奇·马汀，生活中极端平静的那一刻，原来是从瑜伽中获得的。

瑜伽为什么得以风靡？循序渐进练习瑜伽，它所带来的变化就是最好的理由：

●**活力增加**：得益于瑜伽对脑部与腺体的作用。

●**外貌与心情的年轻**：瑜伽能减少面部皱纹，产生天然的“拉皮”效果，这主要归功于倒立。我们通常的直立体位，促使地心引力将肌肉下拉，而每日倒立数分钟，我们就可以扭转地心引力的作用，令面部肌肉不致松弛，使皱纹减少，皮肤自然拉平。

瑜伽倒立体位能使灰发恢复其原来色泽，并延缓灰发现象。因为倒立使流向头皮内发囊的血流量增加，发囊得到更多营养，产生更健康的头发。

●**增加疾病抵抗力**：瑜伽能锻炼出一副健壮的体格，免疫能力也会增加。这个加强的抵抗力可以对付感冒和诸如癌症等各种严重病症。

●**改善视力与听力**：正常的视力与听力主要是由于眼睛与耳朵得到良好的血液供给和神经传

送，这些神经与血管必须通过颈部。年龄增长时，颈部如脊柱其他部分一样失去弹性，神经与血管经过颈部时就有可能遇到滞碍难行的状况。瑜伽体位与瑜伽颈部运动能改善颈部状况，进而加强视力与听力。

●**心智情绪的改善**：由于瑜伽使包括脑部在内的腺体神经系统产生回春效果，心智情绪自然会呈现积极状态。它使你更有自信，更热诚，更乐观，每天的生活也会变得更有乐趣。

●**延年益寿**：瑜伽影响所有决定长寿的器官：脑部、腺体、脊柱与其他内部器官。在你开始感觉良好，并开发出你完全的潜能时，这些正面的心智与情绪状态自然会出现。你要有耐性，瑜伽需要时间展现效果。

瑜伽是肉体与心智的自然修习系统，能增进脑部、脊柱、腺体与内部器官的健康，能按摩不同部位的内脏器官，进而增加生命的活力。瑜伽在自我改进与开发潜能方面的功能无与伦比。

Branches of Yoga

瑜伽的流派

——5000多年修炼法的演变与分衍

大树成根，随着时光的流逝，枝叶自然繁茂纵横。瑜伽衍生出很多的派别，但它们发展的方向和目的始终是一致的。西方有很多人在练习哈达瑜伽，这种现象似乎遮住了瑜伽其他形式或流派的光芒。但事实上，瑜伽博大精深，每一枝都值得我们探究和了解。

哈达瑜伽 (Hatha Yoga, 又称河陀瑜伽)——是集呼吸、身体洁净和各种体格锻炼方法为一体的体系。在帕坦伽利之后，不同的瑜伽师开始研发可以让身体回春、延年益寿的瑜伽术，这一派人士排拒了古代吠陀经修炼身心灵的教导，而是尽情拥抱身体的锻炼。类似这种凸显身心链接和以身体为主的瑜伽练习，慢慢发展成现在所谓的“哈达瑜伽”。哈达瑜伽认为，人体包括两个体系：一为精神体系，一为肌体体系。人的平常思想活动大部分是无序而杂乱的，是能量的浪费，比如疲劳、兴奋、哀伤、

激动等，人体只有一小部分用于维持生命。在通常情况下，如果这种失调现象不太严重，通过休息就可自然恢复平衡；但是如果不能主动地自我克制和调节，这种失调就会日益加剧，最终导致精神和肌体上的疾病。而体位法可以消除肌体上的不安定因素，通过调息来清除体内神经系统的滞障，通过生命之气控制身体的能量并加以利用。

智瑜伽 (Jnana Yoga)

——是思考真与假、长久与短暂、生命力与物质等问题的哲学思辨体系。智瑜伽认为，知识有低等和高等之别，寻常人所说的知识仅仅局限于生命和物质的外在表现，这种低等知识可以通过直接或间接的途径获得。然而智瑜伽所寻求的知识，



则要求瑜伽练习者转眼向内，透过一切外在事物的本质，去体验和理解创造万物之神梵；通过朗读古老的、被认为是天启的经典，理解书中那些真正的含义，获得瑜伽的真谛。

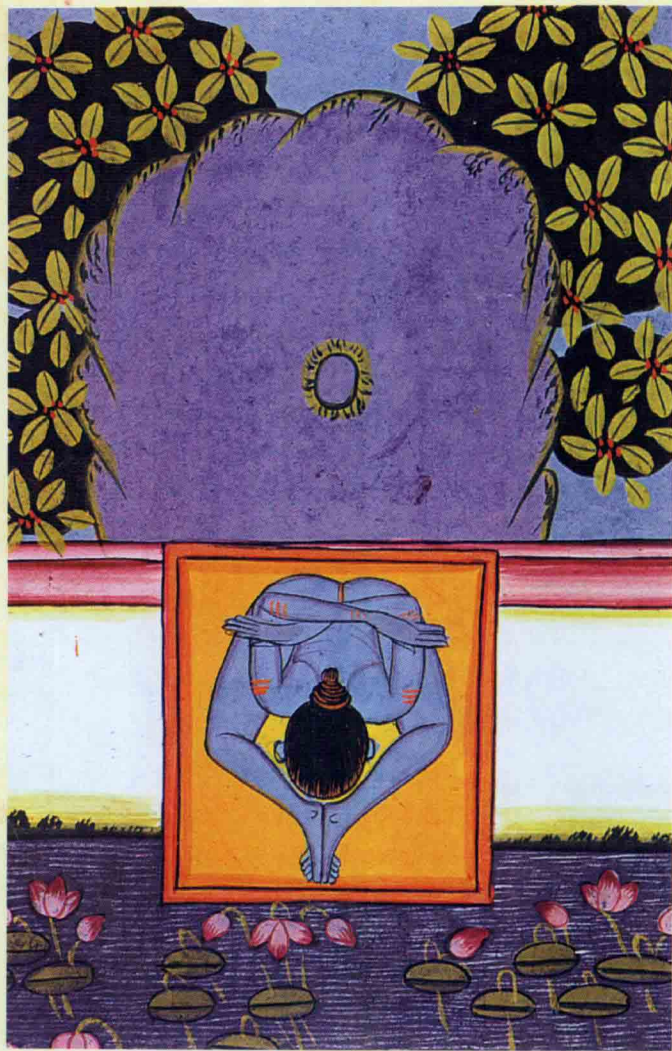
王瑜伽（Astanga Yoga，又称八支分法瑜伽）——是瑜伽流派中最难的一支，是由呼吸、姿势锻炼、冥想等八部分组成的瑜伽体系。如果说哈达瑜伽是打开瑜伽之门的钥匙，那王瑜伽就是通往精神世界的必由之路。哈达瑜伽重在体式 and 制气，王瑜伽偏于意念和调息，通常使用莲花坐等一些体位法进行冥想，摒弃了大多数严格的体位法。王瑜伽积极提倡瑜伽的八支分法，即禁制、尊行、坐法、调息、制感、内醒、静虑、三摩地。王瑜伽冥想方法很多，但体位姿势大都采用莲花坐，练习冥想时通过意念来感受实体的运动，控制气脉在体内流通，产生不同的神通力。一点凝视法是瑜伽者非常喜爱的一种冥想练习方法，通常是在环境幽静的地方，或在山林湖海边，将注意力集中在某一固定的实体上，比如蜡烛、树叶、野花或是瀑布、流水等，使自己的精神完全沉浸在无限深邃的寂静中。

语音冥想瑜伽（Mantra Yoga）——是让练习者进入“忘我”状态的体系。

咒多罗瑜伽（Tantra Yoga）——是让练习者保持和利用能量的体系。

业瑜伽（Karma Yoga）——是无私工作和奉献的体系。

奉爱瑜伽（Bhakti Yoga）——是为所有的人谋求



物质和精神福利的体系。

以上这些瑜伽体系中，有一些体系用的是同一种练习方法，也有的体系则强调使用不同的练习方法，还有一些是人们练习其他体系前必须先行练习的基础体系。不管这些体系有何不同，它们最终的方向和目的都是一致的。

哈达瑜伽的分支——

这众多的流派之中，哈达瑜伽（Hatha Yoga），或称为身体层次上的瑜伽，是现今最流行亦最为人熟悉的瑜伽修炼方法。它能够促进个体的健康和安宁，能够减轻现代生活的紧张及压力。

Hatha这个词中，哈（HA）的意思是太阳，达（THA）的意思是月亮，它代表男与女、日与月、正与负、阴与阳、热与冷，以及其他任何相辅相成的两个对立面的平衡。它代表着通过锻炼身体两相等的灵活性和力量，让身体、大脑进入平衡的状态，从而使逻辑性、算数性的左脑与创造性、知觉性的右脑能和谐相处，均衡地发挥作用。哈达瑜伽能帮助解决身体和呼吸之谜。它是所有瑜伽体系中最实用的，也是最为现代人所熟知的。它通过身体姿势、呼吸和放松等一系列的练习，来达到调节神经系统、各种腺体和内脏的功能。它几乎适合所有的人。下面简单介绍一下当今最流行、最为人熟悉的几个哈达瑜伽派系：

1. Iyengar Yoga

Iyengar Yoga可以说是近年西方最为人熟悉的哈达瑜伽学派。它由国际著名的印度瑜伽大师B.K.S. Iyengar创立，将瑜伽科学及医学化，藉以改善个人生理及心理上的种种毛病。这一派导师特别强调做瑜伽姿势时手脚、盆骨、脊椎骨等身体部分的配合、绝对正确的位置和肌肉收紧放松的配合，注重对细节的掌握，因此能为瑜伽姿势打下良好的基础，改善一些身体姿势的问题。这一派也特别重视“站式”的锻炼，呼吸技巧则稍为次要。此外，Iyengar Yoga认为练习时必须适应个人体型上的特点，鼓励学员借道具来提高姿势的准确性，这些道具包括毛毡、砖、揽枕、椅子、绳子等等。

2. Ananda Yoga

这一派认为身体及灵性上的修习同样重要。必须先洁净和提升能量，为冥想作好充分准备。随着脑海内反复地作提示和肯定（Affirmation），每一个瑜伽姿势最终用以扩阔或提升自我意识（Self-awareness）。Ananda Yoga的另一特色是着重一系列“能量法运动”（Energization Exercises），要求身体某部位反复收紧及放松，同时配合呼吸方法将能量带至该处。它强调做瑜伽姿势时必须极度放松，从而为其后的冥想做好准备。

3. Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga又名Power Yoga，是哈达瑜伽中最讲求体力的。它共有240个瑜伽姿势，以六组动作单元结合呼吸串连起来，藉以提升身体的“热力”，从而强化身体。因为强调力量（Strength）、柔韧度（Flexibility）和元气（Stamina）三者同样重要，因此深受运动员或热爱剧烈运动的人所喜爱。

4. Integral Yoga

此派结合所有实践瑜伽的步骤——瑜伽姿势、调息法、无私的奉献、祈祷、唱颂、冥想及自省，特别强调瑜伽是以冥想为最终目的，鼓励学员练习时要“松弛”（Easeful in body）、“平静”（Peaceful in mind）以及“有为”（Useful in life）。每一堂瑜伽练习会长达75分钟，其中45分钟用在瑜伽姿势的锻炼上，紧随其后的是放松、呼吸练习，最后就是冥想部分。具难度之余，却温和而沉静，受喜欢全面地学习传统瑜伽的人士所追隨。

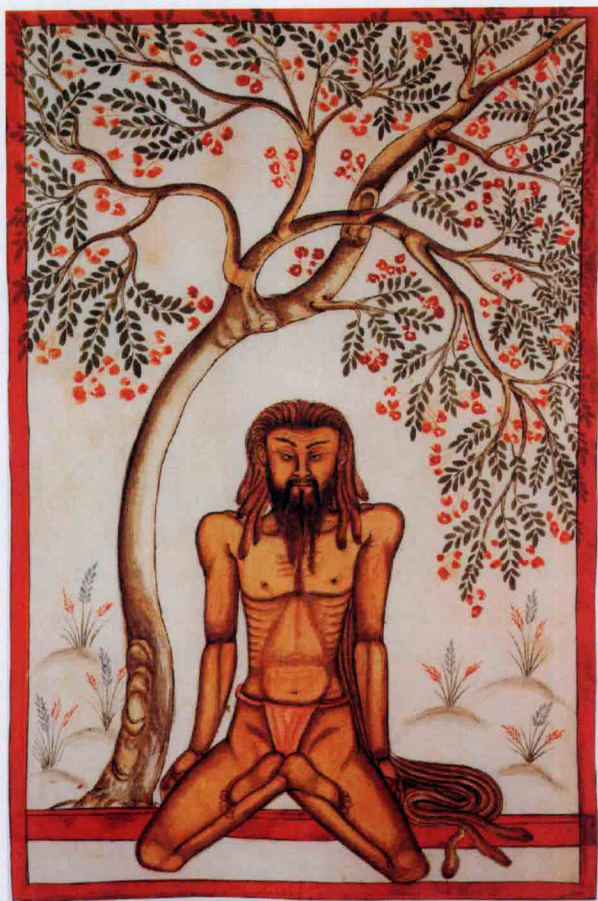
5. Kripalu Yoga

Kripalu Yoga常被形容为“动态的冥想”，较少着重锻炼瑜伽姿势时的生理细节，更多注重瑜伽姿势带给人的感情及心理上的感受，因此要求学员保持温

柔、慈悲及内省的态度。这一派认为，身体有它的智慧，它会发出信息，提示个人应怎样将瑜伽姿势流畅自然地练习下去。每一个瑜伽姿势都会持续一段很长的时间，以求发掘或释放被压抑了的情感。这种内省式的哈达瑜伽由三个阶段组成：持续锻炼（瑜伽姿势）、意志和放下（心灵）、顺从身体的智慧。在这三个阶段里，瑜伽姿势会因不同情况而有不同难度：温和的、中等的，以及剧烈的。

6. Kundalini Yoga

Kundalini Yoga历史久远，深信生命的能量（Kundalini）隐藏于尾椎部位，只要通过各种修行



（呼吸、姿势、唱声及冥想），这能量便会被启发、引导至脊椎的各个“气轮”（Chakras）上。而当“顶轮”（Crown）被打通了，人便能悟道。这一派特别注重几种呼吸的技巧：鼻孔的交替呼吸（Alternate Nostril Breathing）、缓慢、横膈膜的呼吸（Diaphragmatic Breathing），以及一种叫“火焰”（Breath of Fire）的呼吸法。

7. Sivananda Yoga

Sivananda Yoga结合五项特定锻炼方法：适当的运动、呼吸、深度放松、素食、正面思考和冥想。每一课都有特定的进程，包括呼吸练习、拜日式、12个传统瑜伽姿势，以及放松练习，并且在课程开始及结束时，都会有简短的颂唱和祈祷的仪式。

8. Vini Yoga

这一派瑜伽讲求瑜伽姿势的细节，亦讲求体力和耐力。学习瑜伽，必须以“Vinyasa Krama”为原则，即“有组织地研究”（An organized course of Yoga study），结合瑜伽姿势、调息法、冥想、课本研究、辅导、心象、祈祷、唱颂及仪式。它会应学员的个别心理状况、身体限制，以及文化差异而教导瑜伽姿势；脊骨的健康及呼吸，比起怎样完成瑜伽姿势更为重要，而且呼气和吸气会有意识地以不同持续时间进行，以配合瑜伽姿势的锻炼。

9. Bikram Yoga

别号“高温瑜伽”的Bikram Yoga，由瑜伽大师Bikram Choudhury始创，是近年健身界的新宠儿。这种瑜伽要选择一个温度较高的室内进行（38至42摄氏度），令体温快速提升，加速排汗及排毒功能。它有26个瑜伽姿势，帮助提高身体的柔韧度，强化肌肉和各个关节及韧带，最终达到身心松弛的目的。