

Ashtanga Vinyasa Yoga Primery Level I/II Practice Course

阿师汤伽串联瑜伽

初级/二级 练习手册

李晓钟 著

中国青年出版社



Ashtanga Vinyasa Yoga Primery Level I/II Practice Course

阿师汤伽串联瑜伽

初级/二级
练习手册

李晓钟
著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

阿师汤伽串联瑜伽初级、二级练习手册/李晓钟著. —北京:中国青年出版社,2009.12

ISBN 978-7-5006-9078-8

I. ①阿… II. ①李… III. ①瑜伽术—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 219966 号

责任编辑: 彭 岩

Email: pengyan. cyp@gmail. com

*

中国青年出版社 出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: www. cyp. com. cn

编辑部电话: (010) 64034350 门市部电话: (010) 84039659

北京地质印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/16 23 印张 2 插页 380 千字

2010 年 1 月北京第 1 版 2010 年 1 月北京第 1 次印刷

印数: 1—7000 册 定价: 38.00 元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: (010)84047104

目 录

写在前面的话

敬告·····	3
关于本手册·····	4
参考书目·····	5
我写这本书的一些想法·····	6
初识阿师汤伽串联瑜伽·····	10
关于帕塔比·乔伊斯大师·····	12

阿师汤伽串联瑜伽综述

概念介绍和分析·····	23
阿师汤伽瑜伽同阿师汤伽串联瑜伽·····	23
如何用《瑜伽经》来指导阿师汤伽串联瑜伽·····	29
当今阿师汤伽串联瑜伽的技术发展·····	30

身体构成	32
脉和脉轮	33
元素和脉轮	37
拙火	38
生命之气和生命能量	39
甘露和月露	41
关于印	43
阿师汤伽串联瑜伽练习中的喉呼吸 (Ujjayi)	44
关于锁印 (Bandha)	49
关于会阴收束法 (Mula bandha)	50
关于收腹收束法 (Uddiyana bandha)	52
关于收颌收束法 (Jalandhara bandha)	56
阿师汤伽串联瑜伽中的凝视点	57
阿师汤伽串联瑜伽的喉呼吸、锁和凝视点的内涵意义	61
阿师汤伽串联瑜伽初级序列的内涵意义和重要性	63
阿师汤伽串联瑜伽的串联 (vinyasa) 概念	64
阿师汤伽串联瑜伽序列练习中的完整串联和半串联	66
阿师汤伽串联瑜伽序列练习中的计数法则	69
阿师汤伽串联瑜伽序列练习中的串联技术的意义和内涵	73

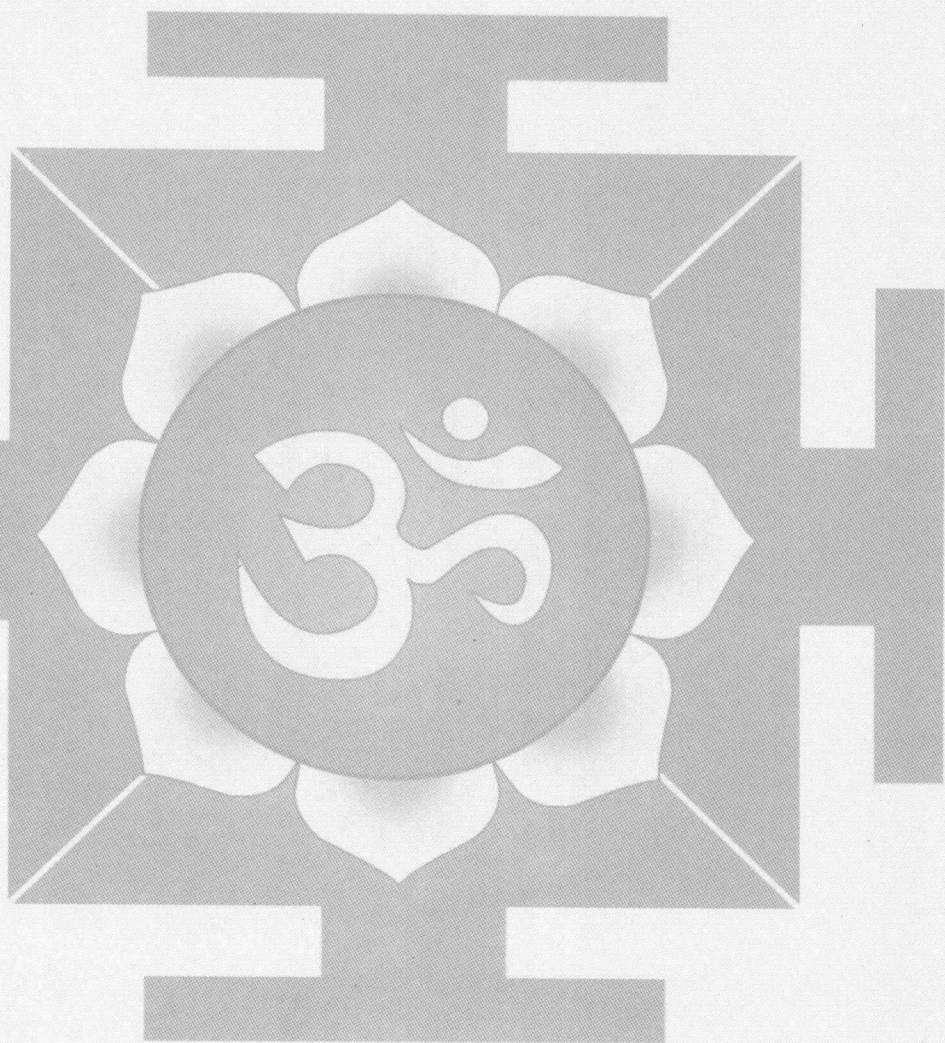
阿师汤伽串联瑜伽初级练习解析

阿师汤伽串联瑜伽初级序列练习的内在精髓	87
---------------------------	----

阿师汤伽串联瑜伽初级序列练习介绍·····	90
第一部分练习：拜日式A/B练习·····	94
拜日式练习的内容·····	96
拜日式中体位练习的重点·····	115
拜日式练习的收获·····	119
第二部分练习：站立体位练习·····	123
站立体位练习的内容·····	123
站立体位练习的具体分析·····	125
第三部分练习：坐立体位练习·····	170
坐立体位练习的内容·····	170
坐立体位练习的具体分析·····	172
第四部分练习：后弯体位练习的内容与具体分析·····	269
第五部分练习：结束体位练习·····	276
结束体位练习的内容·····	276
结束体位练习的具体分析·····	280
阿师汤伽串联瑜伽二级序列步骤	
阿师汤伽串联瑜伽二级序列练习介绍·····	319
二级序列练习的内容·····	319
二级序列练习的具体分析·····	320
阿师汤伽串联瑜伽的教与学	
阿师汤伽串联瑜伽的练习口令·····	351

新月满月休息制·····	353
采取何种方式练习·····	355
如何安排个人练习·····	356
教授和练习阿师汤伽串联瑜伽的心得·····	358
用心感受阿师汤伽串联瑜伽练习中的每一个细节·····	360
北京李晓钟瑜伽之光培训中心教授阿师汤伽串联瑜伽初级、二级和高级序列	
培训课程 ·····	362
致谢·····	364

写在前面的话



敬 告

请在开始练习本书内容之前，仔细阅读以下内容。

1. 本书是完全依照印度大师帕塔比·乔伊斯（K.Pattabhi.Jois）在迈索尔（Mysore）阿师汤伽串联瑜伽研究所所教授的序列练习，并结合阿师汤伽串联瑜伽（Ashtanga Vinyasa Yoga）的前身：《昆仑塔瑜伽》进行讲解。本人建议练习者要遵循这个古老的规则进行练习，这样它的益处才可以体现出来，任何对它的篡改都是不对的。

2. 本书是关于如何练习阿师汤伽串联瑜伽初级和二级序列的专业书籍，请按照书中要求完成练习。练习者需要忘记原来所练习的哈他（Hatha Yoga）瑜伽其他风格体系的特点，这样才能够有利于自己的练习和提高。请记住，现在你是选择了阿师汤伽串联瑜伽的特有的方式来达到瑜伽练习的最终目的。

3. 书内不是所有的练习都适合每一个人，要根据注意事项安排自己的练习，练习不当有可能导致受伤。

4. 对于患有心脏病、高血压、糖尿病、腰椎间盘突出及慢性病的学员，请在练习前征求医生的意见和建议。

5. 练习时要量力而行，切勿过度扭转或拉伸，觉得疼痛或不舒服时，应立即停下来休息，必要时应该及时去看医生。

6. 对于初次接触瑜伽的学员，最好在老师指导下练习，循序渐进，切勿急于求成，要限制每天的练习不能超量。

7. 在生理期的妇女要停止前三天左右的阿师汤伽串联瑜伽练习。

8. 对于体位练习中所涉及到的难度大的练习要根据自身练习情况来合理选取，不可一味追求难度，安全第一。

关于本手册

近年来，随着瑜伽运动在国内的日益普及，使得练习者从中受益很多，身心更加健康。但是，由于我们国内练习者所接触的瑜伽风格大多是传统的哈他瑜伽体系，而其他风格的瑜伽很少接触，甚至没有练习过。因此大家对于在国际上非常流行的阿师汤伽串联瑜伽知之甚少。本书作为普及读物，尽可能用最简练的语言、最直接的表达方式来描述、来介绍这个已有近千年历史的古老体系。

阿师汤伽串联瑜伽以严格的练习规则，科学的组合排列，完整健康的呼吸，让练习者充分发挥自己的潜能。它在体位、呼吸、凝视、收束法等方面的练习有自己非常独到的特点。阿师汤伽串联瑜伽讲究人体的身体构造、生理特点和气息能量的应用，非常适合大众练习，现在许多健身房中开设了本课程，吸引了众多的瑜伽以及健美操、舞蹈、武术、普拉提的爱好者。

本手册可以作为专业的阿师汤伽串联瑜伽练习者的指导教材，也可以作为教师培训指导教材。

参考书目

1. Svatmarama, 《Hatha Yoga Pradipika》
2. 《哈他瑜伽经详解》繁体中文版
3. 《圣王瑜伽经详解》繁体中文版
4. K.Pattabhi.Jois, 《Yoga Mala》
5. Lino, 《Ashtanga Yoga I/II》
6. Gregor Maehle, 《Ashtanga Yoga practice & Philosophy》

以上这些书籍在多年的练习中伴随着我，它们起到了指明道路的作用。记得第一次阅读《瑜伽经》时，中文字都认识，但却读不懂，感觉深奥至极。然而随着系统的练习和悟性的积累，我发现可以读懂一部分了，而且读懂的内容在练习中会有深刻的感悟，同时又会引发我更深层次的认识。

在此，我非常感谢以上书籍的作者，他们的书给了我练习的力量和方向，是练习的航标灯。因此，在我的论述中引入了他们对要点的精辟解释和感受。

我写这本书的一些想法

我本人原来从没有想过要去练习瑜伽。我出生于知识分子家庭，父母希望我上大学当工程师。这个愿望实现了，从1991年开始我在IT行业从事了八年的软件技术开发工作，经历了中国股市从手工操作到计算机自动交易的过程。在1998年一个很特别的情况下，我由于身体长期透支、疲劳造成腰椎间盘突出，之后又加上一次运动性骨折。在恢复期间接受了瑜伽治疗性的练习，效果非常好。从那时我开始关注瑜伽，并开始忘我地去学习练习，包括在国内和国外的进修学习。

从一个计算机软件开发工程师，到一个走遍中国20个城市推广瑜伽的瑜伽行者，这是多么大的反差和行业跨越，究其原因，只因为瑜伽给我带来了无穷的快乐和人生的改变。

我始终认为帕塔比·乔伊斯大师传承的阿师汤伽串联瑜伽在中国的发展前途是光明的，但是道路是曲折的，在推广中是步履艰难的。之所以这么说，是因为我5年间在20个城市不断地推广中看到很多曲解和误区。同当初阿师汤伽串联瑜伽在印度推广时遇到的情况差不多。在中国，多数人认为瑜伽应该如同张惠兰老师一样教授，而阿师汤伽串联瑜伽简直是体操和杂技。其原因之一是他们被这种练习的外在形式吓倒了；其二，他们根本不了解阿师汤伽串联瑜伽的精髓，只是用传统瑜伽练习方法的眼光去分析阿师汤伽串联瑜伽。另一部分练习者非常喜欢练习阿师汤伽，但是他们不知道细节内容，只是看图练习；他们也不知道什么是喉呼吸、三个收束和凝视点，不知道什么是计数法则，不知道练习序列背后的哲学内涵和练习的最终目的；他们不知道练习序列的医学治疗效果，可能会受伤而停滞不前。他们只是在垫子上一味的追求所谓的轻盈跳跃，或者练习一些本不属于他练习的高难度体式。这些练习不是建立在理解内涵意义的基础上，是没有效果的，也是危险的。乔伊斯大师说：阿师汤伽串联瑜伽的练习者必须要通过练

习去理解圣哲帕坦伽利《瑜伽经》的内涵，要遵守不伤害等10条戒律，并把它们应用到练习过程中，否则你将一无所得。

我也一度执着地去追求动作的轻盈，追求从下犬式向上飞行到手倒立式，再从手倒立式穿过双臂轻盈地坐到地面，最后再从地面提起身体向上回到手倒立式。当我不断地通过练习去领悟和理解什么是《瑜伽经》所提倡的“不伤害”、“不执着”、“不偷窥”等戒律后，我知道了需要把这些外在的轻盈看淡一些，把执着的练习看淡一些，执着意味着损伤。只有看淡了，才能放下沉重的包袱，而真正的轻盈会自然的进入你的内在，进而外在的轻盈会自然达到，这种轻盈如同从心中开放的花朵。真正的轻盈来自于谦卑的心态，每天在垫子上只练习如何从坐立式仅仅靠双臂提升到手倒立式并不是谦卑的心态，反倒是一种执着和伤害的表现。

我受益于帕塔比·乔伊斯大师所传承的阿师汤伽串联瑜伽，也希望能把练习的心得体会告诉大家，也让更多的修习者从中受益。

基于以上的原因，我要写一本关于如何用《瑜伽经》的戒律去规范自己的阿师汤伽串联瑜伽练习的书，这本书将完全继承传统的阿师汤伽串联瑜伽典籍，也遵照帕塔比·乔伊斯大师的传承要求和标准，而更多的是如何能够保持正确的心态去挑战身体和内在。

每当我早上五点半准时站在瑜伽垫子的前端开始一天的阿师汤伽串联瑜伽练习的时候，都能感受到身体内在气息能量的流动，这种流动的能量是有序的，是平缓的，不是汹涌澎湃的，这种感受与日俱增。十年如一日的练习，见证了瑜伽的魅力所在。我一直想把这些心得体会写出来与朋友们分享，现在终成现实，非常满意，但内心却很平静。因为所写的内容没有浮夸的字句，没有包装的词语，都是我多年练习的亲身感悟。这是用我的身体写出来的阿师汤伽串联瑜伽，更是用内心写出来的感受，这种感受来自于千万次练习的积累。从身体的移动之中，从内在气息能量流动之中，从凝视点有序移动之中，让我的内在意识得以专注，让我纷乱的心得以平静。在行云流水的移动过程中，我感悟到身体、内在气息能量和意识灵性之间不断融合，有时候在练习中，体式的流动是不经过大脑思考和控制的，是让内在气息能量和意识带领自发完成的。

在约两平方米见方的垫子上将身体不停地从前向后，从后向前移动，在移动之中和身体内在意识进行连接和结合，对于普通人是何等的困难和枯燥。如果让你在垫子上十年如一日不停地流畅移动你喜欢吗？靠的是什么力量和信念？我觉得是日积月累的内在之力的作用，是瑜伽内在精髓的引导，千百次在垫子上前后如流水一般移动，如云一样飘到前面，又飘到后面，在前后轻盈如鸿毛般的移动之中，我深深地体悟到瑜伽的精髓：连接。这不光是身体肌肉层面的连接，也是内在气息能量的连接，最终是内在意识和灵性的连接。我用近十年的时间不断地连接着身体的每一个部分，从僵硬到柔韧，从畸形到端正，从无力到有力，从而知道了如何控制身体的方方面面和枝枝节节。细节的控制是我练习的主要内容，它让我的洞察力不断提高。在起初的练习中，我只是陶醉于身体层面的肌肉、关节和骨骼的相互连接，但是这是短暂的、肤浅的。近年的练习是在身体层面的连接基础上去深入到内在，建立内在气息能量的连接，最终将是内在意识和灵性的连接，而这最终的连接就是瑜伽的精髓和追求所在。这一步一步的不断提高，也是智性和灵性的积累，其中的奥妙难以言表，每日早上五点半的准时练习，延续至今，已经让我的身体记忆下了其中的规则。我说过瑜伽不需要身体的准备，不需要所谓悟性，需要的是不断长期的实践。我拒绝理论家的瑜伽大师，实践中我们的悟性才得以提高，实践中我们才可以提高对灵性的认识，实践中我们才可以真正认识我们的身体。

阿师汤伽串联瑜伽的练习方式让我受益，它的体式编排的严谨改善了我身体的僵硬，它的有力的胜利呼吸法让我内心火热持久，它的收束法让我内力大增，它的凝视法让我内在意识专注，所有的这一切的感悟都来自于千百次的重复练习。每一次练习虽然形式上一样，但是对于我内在的感受是不一样的，让我越来越能感受到身体内外细微之处的点滴变化。

众所周知，瑜伽意为连接、结合和统一，这些意思早已在各种瑜伽书籍中谈到，但是并不是所有瑜伽爱好者能够理解其中连接和结合的意义，更缺乏对统一的认识。在阿师汤伽串联瑜伽练习中体现出身体的连接，气息的连接，身体同气息的结合，身体内外整体的统一。如何具体建立身体的连接，如何建立气息能量的连接，如何建立身体内外的统一，需要深入阿师汤伽串联瑜伽练习中，在练习中体会，在练习中连接，在连接

中感悟身体内外的统一，这是我多年练习的切身感受。只有理论是无法亲身享受其中奥妙的，瑜伽需要实践。

这本书的手稿是我从2005年开始在国内各地培训瑜伽老师和自我练习过程中一点一滴积累起来，大部分是在从一个培训城市赶往下一个培训城市的飞机和火车上完成的。如果说瑜伽的修炼是一种享受，那么用心写出它真实的感受则是一种欣慰和责任。

李晓钟2009年5月24日完稿于珠海

初识阿师汤伽串联瑜伽

从1990年中央电视台播放张慧兰教授的传统哈他瑜伽开始，中国人开始接触瑜伽的练习。瑜伽给人一种安静、柔软和舒缓的感觉，达到健身和静心的目的。1998年，我在伤病恢复期间接受了瑜伽治疗，才第一次进入瑜伽的大门，感悟到它的巨大魅力。

2003年，通过朋友购买了美国阿师汤伽串联瑜伽老师大卫·史文森的《阿师汤伽串联瑜伽练习手册》一书，书中的介绍让我第一次知道除了传统瑜伽之外还有个如此神奇的瑜伽练习方法。它行云流水般地飘来飘去，神态的镇定自如，如中国的太极一般阴阳结合天衣无缝，我被阿师汤伽这种练习方式所震撼和吸引。当时这种练习方法还没有被中国大众所认可，但是，我从那年就开始了系统的练习。我2004年参加了大卫·史文森、Lino Miele的密集指导课程，之后去印度迈索尔（Mysore）阿师汤伽串联瑜伽研究所，在帕塔比·乔伊斯及其嫡传孙子Sharath指导下练习了一个月，这都为今后的正确安全练习打下了基础。

虽然参加了很多大师的课程和练习，但是给我的感觉只是一时的新鲜，他们的练习是他们的，我的是我的，我必须通过练习来体会大师所述的内涵。要想深入理解阿师汤伽串联瑜伽的精髓，必须用每日的练习来感悟其中的奥秘，练习可以解决一切你对阿师汤伽的误区。之后每日早上五点半起床练习就成了我的必修课程，至今风雨无阻，我身体的生物钟已经调整到那个时刻。几年积累的感受，让我知道了瑜伽不需要天才，也不需要努力。天才不会体会到内涵精髓，而过度的努力会造成身体和内在的伤害。名师的指导是必要的，但是也不是绝对的，更不要以参加名师课程而自居清高。阿师汤伽串联瑜伽练习让人变得谦卑而不是高傲，谦卑可以品尝到练习中的每一个细节带来的美妙，而高傲只能束缚我们的内在意识，让心永远浮动不停，看不到自己的不足。

通过不断地深入练习，越发感觉到阿师汤伽串联瑜伽的美妙，被它的气息能量精