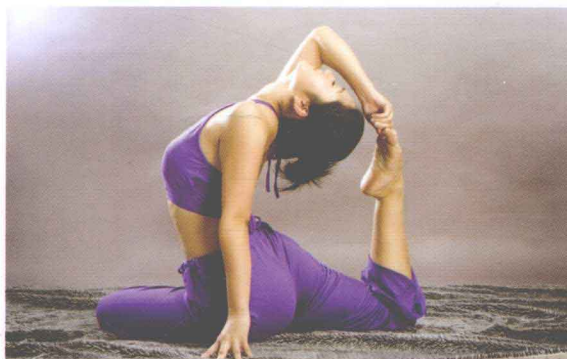


# 瑜伽初级教程

YUJIA CHUJI JIAOCHENG

◎主 编 廖成惠



 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 瑜伽初级教程

瑜伽入门、体式、呼吸、冥想、瑜伽生活

瑜伽入门 体式



# 瑜伽初级教程

主 编 廖成惠

副主编 刘 畅 尹 林 白 红 黄文杰

图片摄影 常能彬

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽初级教程 / 廖成惠主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2012. 8  
ISBN 978 - 7 - 5640 - 6629 - 1

I. ①瑜… II. ①廖… III. ①瑜伽-教材 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 192680 号

---

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775 (办公室) 68944990(批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 9

字 数 / 165 千字

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑 / 廖宏欢

印 数 / 1 ~ 1500 册

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 王美丽

---

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

## Preface 前言

为了适应高等院校体育教育教学改革的需要,结合高等院校体育教学的特点和现代学生追寻时尚健康运动的心理需求,我们组织编写了《瑜伽初级教程》。本书根据高等院校培养特点,围绕“健康第一”的指导思想,结合高等院校学生的心理健康因素开展瑜伽课程教学,通过瑜伽课程的修习,帮助学生平静心神,改善情绪,消除内心障碍,缓解压力,消除因压力带来的不良影响,为加强高等院校学生心理健康教育提供一种新的途径和方法。这也符合高校学生求新求异的心理需求。

为实现上述宗旨,本书在编写指导思想时着重强调教材内容的实用性,以突出瑜伽时尚运动这门课程的教学实践性。主要通过瑜伽练习实现心灵的回归,让每个学生从学习压力中释放出来,掌握冥想的艺术,达到一种有关身、心、灵的不可思议的练习,帮助学生充分发挥潜能。本书分为理论篇和基本技术篇,共6章,侧重于培养学生终身运动的兴趣,促进学生身心健康,改善学生生理、心理、情感和精神方面的能力,使学生掌握一种身体、心灵与精神和谐统一的,既修身又养性的锻炼方式,为教师和学习者的学习锻炼提供了极大的帮助。

本书具有以下特点:

1. 广泛适用。本书适合不同年龄阶段、不同级别、不同体质的瑜伽修习者,书中针对许多姿势都指出了初级姿势的练习方法,便于读者选择。

2. 方便实用。本书在内容编排上,针对身体各部位的动作特点,设计、安排了相当数量的体例进行描述,层次清晰,查阅方便,是现查现用的瑜伽完全指导手册,可使练习者在家都能随时练习瑜伽。

3. 图文并茂。瑜伽体位法的动作技术大多较为复杂,单以语言表达难以详尽其要义,练习者如不能很好地加以理解,将会影响到动作技术并可能使身体部位损伤。为此,本书特别选配了大量的初级技术动作分解图,以图代文,以图解文,分步详解动作要领,文字简明易懂,清晰直观,一招一式循序渐进,帮助读者轻松掌握,快速入门。

4. 科学权威。本书涵盖了瑜伽的方方面面,从瑜伽的历史到现在的分支流派,并以科学的编排方式对瑜伽练习的体位法、呼吸技巧和冥想练习进行

了详尽的介绍，涉及范围广泛。

本书由长期从事教学一线的老师编写，由于编者对高等教育的了解尚不够深入，加之我们对教材的创新尝试也是探索性的，需要有一个不断提高的过程，使得本书难免存在错误或不当之处，恳请各相关院校的同仁在使用本书的过程中给予关注，并将改进意见及时反馈给我们，以便下次修订时完善。



第一章 瑜伽概述 .....	1
第一节 瑜伽的起源与发展 .....	1
第二节 瑜伽的原理及其功效 .....	4
第三节 瑜伽的分类和特点 .....	7
第二章 瑜伽的修持方法 .....	11
第一节 瑜伽基本姿势 .....	11
第二节 瑜伽呼吸法 .....	18
第三节 瑜伽冥想 .....	20
第三章 瑜伽练习入门技能 .....	25
第一节 平衡式 .....	25
第二节 协调式 .....	32
第三节 核心稳定式 .....	39
第四节 力量辅助式 .....	41
第四章 瑜伽体位法的练习 .....	45
第一节 热身体式 .....	45
第二节 站姿体式 .....	51
第三节 坐姿体式 .....	56
第四节 前屈体式 .....	65
第五节 转体式 .....	70
第六节 后仰体式 .....	76
第七节 倒立体式 .....	86
第八节 平躺放松式 .....	91
第五章 瑜伽的常规套路 .....	99
第一节 热身套路 .....	100
第二节 地面套路 .....	107
第三节 活跃套路 .....	115
第四节 力量套路 .....	117

第六章 其他形式的瑜伽运动 .....	125
第一节 普拉提 .....	125
第二节 其他形式的瑜伽运动 .....	127
参考文献 .....	135



# 第一章 瑜伽概述

## 第一节 瑜伽的起源与发展

瑜伽，作为东方文明的文化代表之一，正以蓬勃的生命力和无穷的魅力展示在世人面前。它成为人们养生健身活动中独特的文化现象。以寻求身心合一、回归自然、回归人性为本质的运动瑜伽成为很多青年朋友的健身选择，尤其是女性青年纷纷加入练习瑜伽的行列，以求健美体型、调养身心。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。本章将对瑜伽运动的起源及相关文化背景、发展进行介绍，增进修习者对这项健身运动的领悟。

### 一、瑜伽的起源

瑜伽最早可溯源至约公元前 2500 年，在印度河一带发掘了最早关于瑜伽的记载，随着印度文明的发展，流行于世界。瑜伽最初本是古代婆罗门教（印度教的前身）为了实现解脱而采用的一种修持方式，后来这种方式也被佛教和耆那教所吸纳，故成为印度宗教特有的产物。

“瑜伽”一词，来自于印度古代梵文，是梵文“yug”或“yuj”的音译。此词最早出现在公元前 1500 年的婆罗门教经典——《梨俱吠陀》中。在《梨俱吠陀》中，“瑜伽”的意思是指“轭”或“伽”（牛、马拉车时架在脖子上的器具），具有用轭或伽把“马与车连接在一起”的含义。后来，它的词义逐渐扩大，引申出两种事物相互“连接”“结合”“合一”“化一”等意思。印度圣哲（Rishis）从自然中找到灵感和真理，认识到了生活在世俗中并摆脱尘世眷恋与负累以获得自由的技能。这些从认识人类身心的局限性，到要用何种方法来超越这些限制以让意识接近更高层的真实，经过上师（Guru）一代代口耳相传，成为了通过身体等外在存在的方式，实现内在的意识（Siva）的扩张，释放体内能量（Sakti），这种强身健体的修行术，也就形成了如今我们熟知的瑜伽。

5000 年前，在古老的印度，高僧们为追求进入心神合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。在长时间单纯生活之后，高僧们从观察生物中体悟了不少大自然法则，再从生物的生存法则，验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化。于是人类懂得了和自己的身体对话，从而知道探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理以及对疾病创痛的医治本能。几千年的钻研归纳下来，逐步演化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系，这就是瑜伽。传说古

印度高达 8 000 米的圣母山上，有人修成圣人，亦有人成为修行者，他们将修炼秘密传授给有意追求者，因而沿传至今。

瑜伽修持者开始只有少数人，一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林中心地带修持，由瑜伽师讲授给那些愿意接受的门徒。以后瑜伽逐步在印度普通人中间流传开来。目前，瑜伽已在全世界广泛传播。印度有很多专门研究瑜伽的学校。瑜伽有它一套从肉体到精神极其完备的修持方法，当今的瑜伽不仅只属于哲学和宗教，它有着更广泛的含义，千年不衰，有强大的生命力。在印度，人们相信通过瑜伽可以摆脱轮回的痛苦，内在的自我将与宇宙的无上我合一；通过瑜伽将产生轮回的种子烧毁，心的主体被证悟，一切障碍都将不存在。纵观瑜伽的发展，其早期的修行者主要分为三类：一类是有渴望长生不老的人，起源和人类历史的进步同时孕育奴隶主和祭祀、巫师；二类是对现实生活不满的平民阶层；三类是反抗奴隶主的奴隶。这些最早的修行者，通过观察日出日落、云卷云舒，观摩飞禽走兽、积水中鱼虾等大自然赋予动物的生存活动，植物的本能及自愈能力，结合各种治病、预防、强健的健身术，根据当初自身的身体状况及环境，而创造出适宜修行的体位法。

瑜伽这套东方最古老的强身术之一，已经以印度人民几千年来总结出的人体科学的修炼法，广泛传播于世界，成为了一套由肉体到精神极其完备的修持方法。

## 二、瑜伽在中国的传播

大约在公元 4 世纪前后，瑜伽随着佛教而传入中国，早期与佛教思想结合传播。中文“瑜伽”一词早在唐代就出现了，是“yoga”音译，在唐以前意译成“相应”。从佛教的传播过程来看，主要是以语言、文字的形式进行传播，佛教各类典籍被翻译为汉字。随着对佛典的不断翻译，佛教在宣扬自身教理的同时，也在传播着瑜伽的修行方法。在佛教传入之前中国古人的标准坐姿为“长跪”，即双腿跪在地上，上身直立，臀部坐于脚后跟处，没有盘腿静坐的习惯。遗憾的是，中国的修炼者不知道那是瑜伽，称之为“打坐”或“静坐”、“内省”、“冥思”。佛教的传入对道教的建立有着样板的作用，道教注重身体的锻炼，此后我国出现了各种各样的导引按摩术，这些导引术不但体现了古代医学、道教的发展，而且也明显地引进了瑜伽的内容。例如：老子按摩法中的“叉手伸肋”与瑜伽中的“风吹树式”相似；剑子导引法中的“夏季补心三式”与瑜伽“莲花坐”的辅助练习相似；逍遥子导引法中的“引导法二”与瑜伽中的“清理经络调息功”及“八支法”相似。中国古代养生体育得以发展的同时，瑜伽的一些体位、动作及修习方法已经融入到了导引按摩之中，导引术是我国古代体育中最精彩的一部分，被国外学者称为“中国瑜伽”。

瑜伽虽起源于印度，但其核心思想却与有着同样悠久文明史的中国惊人的相

似，并在同一时期出现。如果抛开瑜伽来说冥想的话，我国的冥想在公元前五六百年的春秋战国时期就有相关记载。例如，老子的“致虚极，守静笃”，庄子的“心斋”等，都与冥想类似。而瑜伽强调的天人合一（“yug”或“yuj”相应）思想在我国的《黄帝内经》中早有说道，其思想形成于上古，而成书于周秦，与印度瑜伽“梵我一如”理论形成的《奥义书》时代大致相同。

### 三、瑜伽的发展

瑜伽源自古老而神秘的印度，后流传到欧美发达国家，近些年在我国悄然兴起。这绝不是一种偶然现象，而是一种必然现象。现代学者将瑜伽的发展分为四个时期：前古典时期、古典时期、后古典时期和现代瑜伽。用经典表示的发展顺序为《犁俱吠陀》—《吠陀经》—《奥义书》—《薄伽梵歌》—《瑜伽经》—《瑜伽奥义书》—现代各式各样的瑜伽书籍。瑜伽在南北朝时期传入我国。它有一套从生理到心理的极其完备的修持方法。其中全世界最为流行的是哈达瑜伽和八支分法瑜伽，主要包括呼吸、体位和冥想等练习。随着瑜伽体系与理论的进一步发展，瑜伽已被广泛运用在运动健身、心理治疗、美容健身等诸多领域。尤其是健身领域，瑜伽已被喻为健身领域的“白领”。

如今，各色瑜伽馆一夜之间遍布中国各大城市的大街小巷。目前中国国内的瑜伽取向，大都是丢弃印度古典瑜伽中深层次宗教哲学理念，取其修心健身功能的一面，成为人们塑身美体，放松身心，调节、改善身心状态的一种健康运动。对中国人来说，真正接触并了解瑜伽刚刚起步，一如西方人注重现代瑜伽一样，中国人习惯于用现代生活理念来看待并参与瑜伽，对于瑜伽传统理念中的哲学思想，特别是关于古印度宗教哲学的理义，国人是不以为然的。大家普遍认为中华民族博大精深的儒、释、道传统文化，已足以涵盖世界上任何一种宗教、哲学文化。当代有眼光的瑜伽学者，还有笔者本人，已经注意到了国人的这种瑜伽价值取向，力图借助中国传统文化，特别是佛、道文化中的相关理念，巧妙地将古典瑜伽的真实内涵与体系融于其中，并期望给国人带来真正的受用瑜伽。

### 四、瑜伽练习的价值

瑜伽作为一种传统的印度哲学，其通过身心结合获取健康和幸福意识（古代印度人相信天人合一，他们将瑜伽修炼方法融入生活，奉行不渝），这种肉体与心灵的机密练习和高度统一，与个人意识的关系相当密切。练习瑜伽，可以使人的身体、动作、思想和呼吸相互联系，能产生一种平衡、放松、和谐的感觉。通过这种彻底的身心训练，肉体 and 灵魂的每一个细胞都会被唤醒。不仅如此，瑜伽肢体姿势的练习能够治疗多种疾病，增强身体肌肉力量，提高柔韧性。肢体中的各种动作能使血液达到饱和状态，并流遍身体最细微的部分，使之获得充分的营养。从心理学的角度来说，瑜伽还可以使人集中注意力，镇定心灵，并产生平

衡、宁静、满足的感觉。瑜伽和其他体育运动的不同之处在于，瑜伽既有生理的因素，又有心理的因素，而肢体拉伸仅仅是外部的。瑜伽姿势不仅能锻炼肌肉，提高身体的感知力和柔韧性，还能生成内在意识，稳定心态。使其得到深层次的感知，带动身心的全面平衡。

不仅如此，瑜伽还具有减肥美容的功效，它将生理、心理、生活哲学完美地融合，从瑜伽体位练习中，人们可以逐渐改掉使人精神衰弱与身体不安的坏习惯，感悟瑜伽引导大家顺应自然的魅力。瑜伽是一种纯天然的防病祛病疗法，比如失眠、抑郁、头昏、食欲不振等生活中常遇到的小病症，通过练习瑜伽，都会在一定程度上有所缓解，对便秘、肠胃病、关节炎等一些常见病还能起到一定的预防作用。只要以瑜伽的方式来生活，身心会满溢着幸福感，逐渐变得更健康、更优雅、更美丽。

瑜伽练习不可能一步到位，这对瑜伽练习者提出了挑战。瑜伽练习每天坚持当然很好，但是人们更愿意改变计划来适应自己的可支配时间。最好的办法就是每天早晨或晚上腾出一段时间，用来做瑜伽，使之成为日常生活的一部分。若能坚持，不仅能使身姿更挺拔，肢体更柔软，更能增强体质，使心智冷静平和。如果你以前没有练过瑜伽，希望通过本书的专业建议，能够为你辅导，激发练习的热情，从中获悉。本章介绍的姿势和动作对初学者和经验丰富的练习者都适用，所以望读者竭尽所能，勤加练习。时间可以从每周一小时到每天数小时不等，只要坚持练习你将在踏上觉悟路的同时，体会到瑜伽带来的无限乐趣和极大幸福。

## 第二节 瑜伽的原理及其功效

瑜伽是一种内外兼修的自然美，它给练习者一种充满朝气、蓬勃向上的力量。越来越多的人了解了瑜伽，瑜伽练习已经成为人们追求生活质量而最热衷的时尚活动。从美国乐坛巨星麦当娜、NBA 球星迈克尔·乔丹、好莱坞影后哈丽·贝瑞，到都市里的青年男女，都难以抵挡它的迷人魅力。那瑜伽到底能给我们带来什么？

### 一、瑜伽的原理

#### 1. 大脑

瑜伽对大脑的作用是直接且明显的，尤其是瑜伽中的冥想，使大脑产生新的兴奋点，让练习者头脑清晰、精力充沛、心旷神怡。谁不想有清晰的大脑、敏捷的思维。可现实中的工作压力、紧张快节奏的生活很容易使人陷入疲惫、无精打采的亚健康状态。而瑜伽正是一种有意识调整呼吸，以身体姿势达到全身平衡，并恢复身体自愈能力的训练。瑜伽的深呼吸有助于集中注意力。

## 2. 心脏

瑜伽使心脏的跳动平稳、缓和。心脏是血液循环的中心，它像一个不知疲倦的水泵一样不停地舒张与收缩，推动着血液在人体中周而复始地循环，确保着基本生命活动的正常进行。一旦它跳动得过快过慢，血液循环将受到破坏，生命就会受到威胁。对于心脏的这种认识只是在近代，在人类很长的一段时间里认为心脏是思考问题的器官，这种认识在汉语依然可见，如：“心想事成”“心不在焉”“眉头一皱，计上心来”。心脏跳动的快慢与呼吸有着紧密的联系，瑜伽中认为，人一生的呼吸量是有一定限度的，呼吸又快又匆忙，人一定早逝。相反呼吸缓慢，犹如在品尝空气的人，可获得长寿。例如，脾气暴躁的猴子，呼吸频率极快，寿命不长，而鹤与龟，则以缓慢温和的长呼吸法而长寿，自古有千年鹤、万年龟说法，可见缓慢呼吸是长寿的关键。缓慢的呼吸使心率降低，不仅可以长寿，也有利于美容。当人喜悦时呼吸平稳、面部红润；当人生气、焦虑、紧张不安和狂怒时，呼吸则变得迅速、表浅和混乱。连续不规律的呼吸，不仅损害神经系统，而且妨碍内分泌的固有功能。瑜伽“吐气呼吸法”和“胸式呼吸法”可使人的呼吸均匀深长。

## 3. 胃部

胃有很强的消化功能，靠的是胃内的盐酸、胃蛋白酶和黏液。盐酸是一种腐蚀性很强的酸，食物进入胃里，盐酸就会把食物中的细菌杀死。黏液能把食物包裹起来，既起到润滑作用，又能保护胃粘膜，使它不受食物引起的机械损伤。胃里的盐酸、胃蛋白酶和黏液联合起来，有强大的消化功能。为保护胃部的功能不受损害，平时避免食用有刺激性的过酸、过辣、寒凉的食物。就餐要有规律，不可暴饮暴食。瑜伽姿势中的“肩倒立”“头倒立”对治疗胃下垂有显著效果。

## 4. 肠道

食物残渣滞留在大肠内，在细菌的发酵和腐败作用下形成粪便等有毒物质，若不及时排出体外，毒素就会被身体再次重新吸收。为使肠道清洁顺畅，要养成规律排便的习惯，缩短粪便在肠道内的停留时间，最好多喝水，多吃粗纤维食物、水果。瑜伽姿势中的“船式”“腹部按摩式”可以促进肠道蠕动，防止便秘。

## 5. 肺部

肺的主要功用是呼吸，当我们吸入新鲜的空气之后，空气会经过呼吸道直达肺部，然后在肺泡中进行气体交换，血管中的二氧化碳有扩散作用，扩散到肺泡中，然后排出体外；相反，氧气则从肺泡中扩散到身体的血管里，然后输送给体内各个细胞，供它们进入细胞呼吸。其实我们每呼吸一次，就是进行了一次气体交换，正常成年人每分钟约呼吸12~20次左右。肺部也是人体容易积存毒素的器官之一，因为一个人每天可吸入约1 000 L空气，空气中飘浮的病毒、

粉尘等有害物质也随之进入到肺脏。同时，人能依靠肺来呼气，排出外部入侵和体内代谢的废气。为使肺部的功能不受损害，可在空气清新的公园或绿阴小道，雨雪后空气清新时练习“清凉呼吸法”“经络呼吸法”。瑜伽姿势中的“海龟式”“鳄鱼变化式”也能有效吐出肺部的浊气。

#### 6. 肝脏

肝脏是人体最大的腺体，它在人的代谢、胆汁生成、解毒、凝血、免疫、热量产生及水与电解质的调节中均起着非常重要的作用。它的解毒功能也是最强的，它所产生的酶会对食物进行加工处理，并对人体有用的食物进行吸收转换成物质，使食物中的某些毒素就有可能被留存下来。为使肝脏功能不受损害，平时保持喜怒有常，避免情绪波动太大导致肝火上升。尽量不要熬夜，通过放松舒缓的运动，改善器官的紧张状态。瑜伽中的“脊柱扭转式”“鸽子式”对肝脏有保护作用。

#### 7. 肾脏

肾脏是重要的排泄器官。它的主要功能是排泄废物及维持机体内环境的稳定。肾脏俗称“腰子”，人体的肾脏位于腰背部脊柱两侧，左右各一，两侧肾脏形似蚕豆，每个肾脏大小约10~12 cm，宽5~6 cm，厚3~4 cm，与成人的拳头大小相仿。肾上端达第11、第12胸椎水平，下端与第3腰椎齐平。由于右侧有肝脏的关系，右肾比左肾略低。肾脏不仅将血液中的毒素通过尿液排出体外，还可以保持人体水分和钾钠平衡，控制着和许多排毒过程相关的体液循环。为保护肾脏的健康，每天清晨可空腹喝一杯温水，适量饮水不仅可稀释体液中的毒素浓度，将毒素排出体外，还能促进肾脏新陈代谢。瑜伽中的“莲花坐”“后桥式”可增强肾功能。

#### 8. 皮肤

皮肤具有保护、感觉、调节体温、吸收、分泌与排泄、新陈代谢等生理功能。皮肤覆盖在人体表面，表皮各层细胞紧密连接。真皮中含有大量的胶原纤维和弹力纤维，使皮肤既坚韧又柔软，具有一定的抗拉性和弹性。当受外力摩擦或牵拉后，仍能保持完整，并在外力去除后恢复原状。皮下组织疏松，含有大量脂肪细胞，有软垫作用。皮肤的汗腺可分泌汗液，皮脂腺可分泌皮脂。皮脂在皮肤表面与汗液混合，形成乳化皮脂膜，滋润、保护皮肤及毛发。皮肤通过出汗排泄体内代谢产生的废物，如尿酸、尿素等。为使皮肤不受损害，要尽量避免长期使用碱性肥皂洗手、接触汽油等脂溶性物质，这些物质不但损伤双手皮肤，也容易使有毒的物质侵入体内。冬天温度太低会影响皮肤胶原组织，使表层出现断裂，也易使有害物质通过破损的皮肤进入体内。冬天要保暖，以保证皮肤润泽，夏天要避免强烈阳光。尽量不化浓妆，以避免阻塞毛孔，导致皮肤无法呼吸。瑜伽中的“狮子式”“兔式”对消除脸部皱纹，光洁皮肤有特效。

## 二、瑜伽的功效

经过数千年的洗礼，经过无数人的亲身验证，现在瑜伽已被公认为一种具有预防和治疗效果的体育活动，属于最自然和有效的物理治疗方法之一。经常进行瑜伽练习可以维持人体良好的生理状态，增强体质，预防疾病和促进康复期身体机能的恢复。坚持按正确的方法练习瑜伽能使你的身心获得如下益处：

- (1) 保持和促进系统发挥正常的功能。
- (2) 加强内分泌系统的功能。
- (3) 按摩和强化各部器官，使其机能平衡。
- (4) 促进血液循环、新陈代谢。
- (5) 瑜伽呼吸法，能调整心灵，延长生命力。
- (6) 调整脊椎，增强其柔韧性。
- (7) 减肥和保养皮肤。
- (8) 提升心理、精神能量，使内心和平、宁静。
- (9) 排除体内毒素。
- (10) 减缓和消除慢性疾病。

## 第三节 瑜伽的分类和特点

### 一、瑜伽的分类

瑜伽一般可分为智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达利尼瑜伽、正法瑜伽等七大类，还有一些瑜伽体系并不占主流，本文不进行介绍。

#### 1. 智瑜伽

智瑜伽提倡培养知识理念，从无知中解脱出来，达到神圣知识，以期待与梵合一。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，则要求练瑜伽者转眼内向，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奥义，获得神圣的真谛。瑜伽师凭借瑜伽实践提升生命之气，打开头顶的梵穴轮，让“梵”进入身体获得无上智慧。

#### 2. 业瑜伽

“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、举止等等。业瑜伽倡导将精力集中于内心的世界，通过内心的精神活动，引导更加完善的行为。瑜伽师通常采取极度克制的苦行，历尽善行，崇神律己，执著苦行，净心寡欲。他们认为人最好的朋友和最坏的敌人都是他本身，这

全由他自己的行为决定。只有完全的奉献和皈依，才能使自己的精神、情操、行为达到与“梵”合一的最终境界。

### 3. 信仰瑜伽

专注于杜绝愚昧杂念，启发对梵的敬仰之心，以期与梵同在。信仰瑜伽中认为智、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。一个人如果没有知识，会陷入极大的盲目性，行为也失去了依托。但无论是知识，还是行为，都应该受到信仰之心的指导，否则，知识便成了粗朴无用的知识，行为便成了低劣愚昧的行为。信仰瑜伽师奉行“以仁爱之心爱人，以虔诚之心敬神”，出没于山林或身居闹市，终身目的是纯洁自己的灵魂，杜绝杂念，把精神寄寓于梵中。

### 4. 哈他瑜伽

哈他瑜伽意为“日月”。哈他瑜伽认为，人体包括两个体系：一为精神体系；二为肌体体系。人的平常思想活动大部分是无序骚乱的，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。在通常情况下，如果这种失调现象不太严重，那么通过休息便可自然恢复平衡，但是如果自我克制和调节，这种失调会日益加剧，从而导致精神和肌体上的疾病。体位法可以打破原有的骚乱，消除肌体不能安定的因素，停止恶性循环的运动；通过调息来清除体内神经系统的滞障，通过庞达控制身体的能量并加以利用。

### 5. 王瑜伽

如果说哈他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。哈他瑜伽重在体式 and 制气，王瑜伽则偏于意念和调息。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。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”是瑜伽者常常喜爱的一种冥想练习，这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中，比如克里希那神像或是蜡烛、树叶、野花或是瀑布、流水等等，使自己的精神完全沉浸在无限深邃的寂静中。

### 6. 昆达利尼瑜伽

又称为蛇王瑜伽。昆达利尼证明了人体周身存在 72 000 条气脉，七大梵穴轮，一根主通道和一条尚未唤醒而处在休眠状态的圣蛇。通过打通气脉，使生命之气唤醒那条蛇，使他穿过所有的梵穴轮而到达体外，一旦圣蛇冲出头顶的梵穴轮，即可获得出神入化的“三摩地”。现在练习昆达利尼瑜伽的人是相当少的，因为昆达利尼对人的要求很高，通常练习数十年之久的瑜伽者都不能获得任何神通力或是“三摩地”境界。昆达利尼瑜伽是瑜伽中较难练习的，只有持之以恒，方可获得力量。



## 7. 正法瑜伽

瑜伽之正道，在许多的传说中认为那是维护瑜伽道德的大师，像其他瑜伽一样有许多相同的练习方法和目的，但据说其中存在着无比的力量，获得者能力不可想象，但也居于传说，所以无从考证。

按照瑜伽的真正意义是不可分的，因为不管哪一种瑜伽，对于修习者来说都是通往精神世界的工具，使用的工具不同，方法自然就有许多出处；只是现代人总是希望强调自己的工具特别好，所以不知不觉中就开始排斥其他的工具，这种思想最后影响了更多的人，我在这里进行区分，只是希望大家能够更好地明白瑜伽具有的特点，这些特点使她格外生动，希望大家不要特别注意某一种方法而忽视了更为重要的东西。

## 二、瑜伽的特点

瑜伽能使身体舒缓地伸展，简单易学，无需器械，不会出偏差。它没有健美操、形体操那些剧烈的运动，也不用用力拉伸你的韧带，几乎没有什么受伤的可能。即使你从来没参加过任何其他运动，认为身体僵硬，也可以练习，你只要做到你能够达到的位置就行了。

瑜伽的特点有：

(1) 保持和促进系统发挥正常的功能。

(2) 能消除疲劳，提升心理、精神能量，平静心境。使人保持一种舒畅宁静的状态，充分享受人生。

(3) 能保持姿态平衡。瑜伽师们认为人体的很多疾病，如：颈椎病、腰椎病等，是因为姿势不正确、失调造成的。通过练习，能够使每一个小关节、脊柱、肌肉、韧带和血管处于一种良好的状态。

(4) 能够净化血液，调节体重，有效地消除脂肪，维持饮食平衡。

(5) 刺激内分泌系统，维持内分泌平衡。

(6) 促进血液循环、新陈代谢。

(7) 调整脊柱，增强柔韧性。

(8) 排除体内毒素。

(9) 减缓和消除慢性疾病。

瑜伽锻炼课程是在身心都松弛的情况下完成的，节奏缓慢，重复次数少，瑜伽姿势由蕴藏的身、心整合优化体能因子来实现多种肌体和精神目标，而不是像其他体系只靠强权消耗体能达到单一瘦身的暂时目标。因此，习瑜伽永远不会使人感到紧张或疲劳，而会令人愉快和充满活力。感受肌肉的伸展，并真正意识到全身充分地伸展是建立在精神伸展基础上，并感到轻松、愉快，感到您内在的能量正在释放，感到身心松弛与平和，把注意力深深地集中在正在进行的练习动作