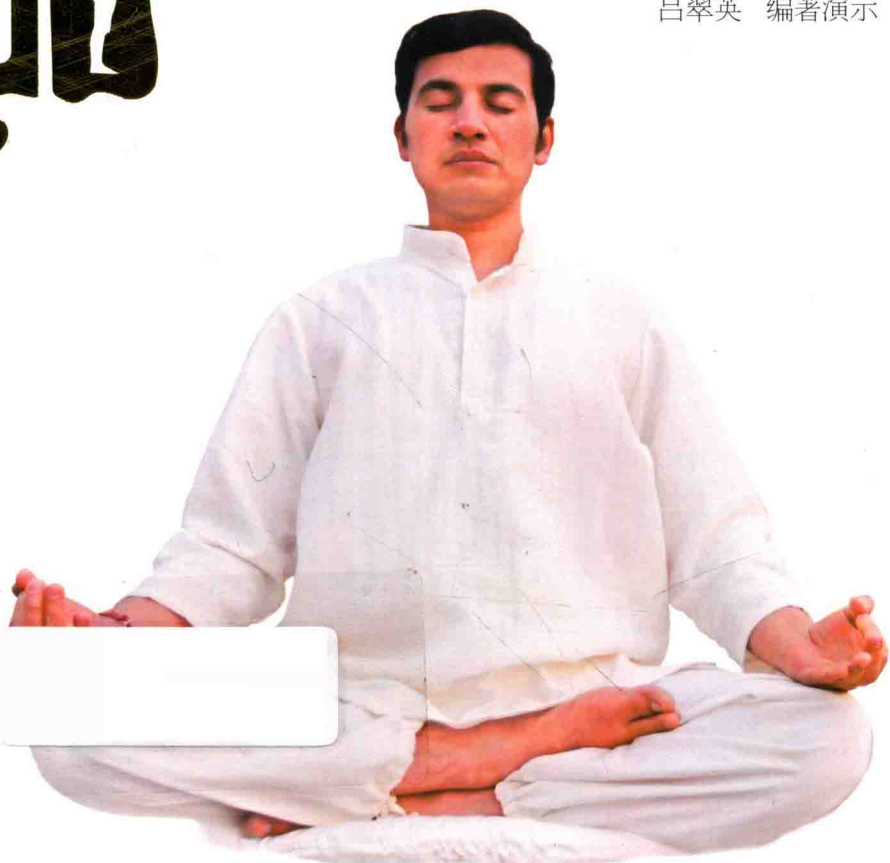


正宗印度 瑜伽

Authentic INDIA YOGA 健身·塑形·养生·祛病

Ambesh Tyagi (印度)
吕翠英 编著演示



世界著名艾扬格瑜伽流派大师
Swami Rudra Dev的嫡传大弟子**Ambesh-**
Tyagi带您畅游瑜伽世界，感受正宗印
度瑜伽的神奇魅力！

本书既适合瑜伽练习者作为**指导书**
使用，也适合专业瑜伽教练作为**参考教**
材使用。

强身健体 练就动人体魄

美体塑形 **打造完美身材**

修身养性 尽享优雅人生

远离病痛 身心健康常在



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



正宗印度 瑜珈

YOGA

编著演示：吕翠英
Ambesh Tyagi (印度)

健身·塑形·养生·祛病



图书在版编目(CIP)数据

正宗印度瑜伽 / 吕翠英编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8604-5

I. ①正… II. ①吕… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第166451号

YOGA 正宗印度瑜伽

书 名 正宗印度瑜伽

编著演示 吕翠英 Ambesh Tyagi (印度)

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 范开玉

责任编辑 王 宁

装帧制作 殷雪娇

摄 影 本色国际传媒 高玉德

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司

出版日期 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

开 本 20开(889毫米×1194毫米)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5436-8604-5

定 价 39.80 元 (附赠超大容量240分钟瑜伽演示光盘)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别:生活类 体育类

前言

本书由瑜伽塑形、瑜伽健身、瑜伽养生、瑜伽祛病四部分组成，由印度瑜伽大师Ambesh Tyagi亲自示范，在体式编排上将正宗的印度瑜伽与人体生理结构相结合，遵循科学、专业、符合医学原理的原则，是一本适合各种级别瑜伽练习者使用的瑜伽书，您可以根据自己的需求和身体状况在本书中找到相应的瑜伽解决方案。另外，此书特别适合想从事及正在从事专业瑜伽教练的朋友，会帮助教练们掌握对不同亚健康及疾病状况的人群，如何通过使用辅助工具进行瑜伽调理，从而使练习者身心受益。

瑜伽是适合男女老少练习的既自然又平衡的养生健身法，它可以从内到外综合调理人体九大系统。科学练习瑜伽，可以助您排解压力、保养器官，有效地缓解和改善头疼、失眠等身体亚健康状况，并辅助治疗肠胃类疾病、便秘、腰椎类疾病、关节类疾病、痛经、月经不调、内分泌紊乱、前列腺类疾病等身体疾病。坚持练习瑜伽，能为您带来身心健康，提升全身能量，打造健康优雅的精品人生。

瑜伽文化博大精深，本书亦无法包罗万象，加之每个人身体又有个性差异，我们特别提醒，高难度的瑜伽动作应在专业教练的指导下进行。练习者应该严格遵循本书提示的练习原则和禁忌，有些体式做不到时，不要心急，要循序渐进，将瑜伽作为一种生活方式，坚持每天练习，每天进步，保持平和的心态才会从瑜伽中真正受益。

编者

2012年7月



目录

第1章 瑜伽导论

※ 什么是瑜伽	12
※ 八支分法瑜伽	14
※ 练习瑜伽的注意事项	19
※ 瑜伽基本呼吸法	
腹式呼吸法	22
胸式呼吸法	22
※ 瑜伽手印	
智慧手印	23
秦手印	24
禅那手印	24
双手合十手印	24
※ 瑜伽热身体式：拜日式	
拜日12式	25

第2章 瑜伽健身

※ 瑜伽体式分组	
※ 站姿体式：增强身体稳定性	
山式	33
加强脊柱前屈伸展式	34
下犬式	35
三角伸展式	36
幻椅式	37
树式第一式	38
双角第一式	39

三角扭转伸展式	40
三角侧伸展式	42
三角扭转侧伸展式	44
战士第一式	46
战士第二式	47
战士第三式	49
※ 坐姿体式： 对生殖和内分泌系统有益	
手杖式	50
英雄式	51
简单坐姿	51
至善式	52
莲花式	53
※ 前屈体式： 放松神经系统，保养器官	
头碰膝前屈伸展坐式	54
半英雄前屈伸展坐式	56
半莲花加强背部前屈伸展坐式	58
坐立前屈扭转式	60
※ 螺旋体式： 滋养脊柱神经，改善血液循环	
半鱼王第一式	62
巴拉瓦伽第一式	64
巴拉瓦伽第二式	66
※ 后弯体式： 缓解和治疗腰背类问题	
弓式	68
骆驼式	70
上犬式	71
单腿鸽王第一式	72
轮式第一式	74
蝗虫式	76
单腿桥式肩倒立	77

※ 倒立体式：提高大脑和身体的平衡力

犁式	78
膝碰耳犁式	80
肩倒立第一式	81
头倒立第一式	82

※ 放松体式：让身体从内到外综合放松

挺尸式	84
放松束角式	87

第 3 章 瑜伽塑形

※ 美肩美臂瑜伽

四肢支撑式	90
上犬式	92
侧板式	93
后仰支架式	95

※ 胸部保健瑜伽

牛面式	96
巴拉瓦伽第一式	98
圣哲玛里琪第三式	99

※ 美背瑜伽

蝗虫式	100
骆驼式	102
弓式	103
单腿鸽王第一式	104

※ 美腹瑜伽

背部前屈伸展坐式	106
半船式	108

半莲花加强背部前屈伸展坐式	109
祛风式	111
双角犁式	112
❖ 纤腰瑜伽	
三角扭转伸展式	113
三角侧伸展式	116
三角扭转侧伸展式	118
坐立前屈扭转式	121
❖ 翘臀瑜伽	
战士第一式	122
战士第二式	124
幻椅式	126
下犬式	127
束角式	129
❖ 美腿瑜伽	
三角伸展式	131
加强脊柱前屈伸展式	134
束角坐式	135



第4章 瑜伽养生

※ 减压瑜伽

半英雄前屈伸展坐式	138
背部前屈伸展坐式	140
加强脊柱前屈伸展式	142

※ 排毒养颜瑜伽

英雄式	144
下犬式	145
犁式	146
经络清洁法	148

※ 久坐人群瑜伽

树式	150
三角侧伸展式	152
战士第一式	154
战士第二式	156

※ 减缓腰背疼痛瑜伽

弓式	158
背部前屈伸展坐式	160
瑜伽枕辅助桥式肩倒立	162
放松束角式	164

※ 女性经期瑜伽

挺尸式放松	166
放松束角式	168
束角式	170
束角坐式	171

※ 孕产妇瑜伽

三角伸展式	172
-------------	-----

犁式.....	174
双角第一式	175
靠墙辅助上伸腿放松式	176
船式.....	177

✧ 男士性能量提升瑜伽

双脚内收直棍式.....	178
背部前屈伸展坐式	179
坐立前屈扭转式.....	180

✧ 男士前列腺保养瑜伽

背部前屈伸展坐式	181
半鱼王第一式.....	182

✧ 更年期瑜伽

六头战神式.....	184
瑜伽枕辅助放松束角式	185
巴拉瓦伽第一式.....	186

第5章 瑜伽祛病

✧ 调理亚健康状态

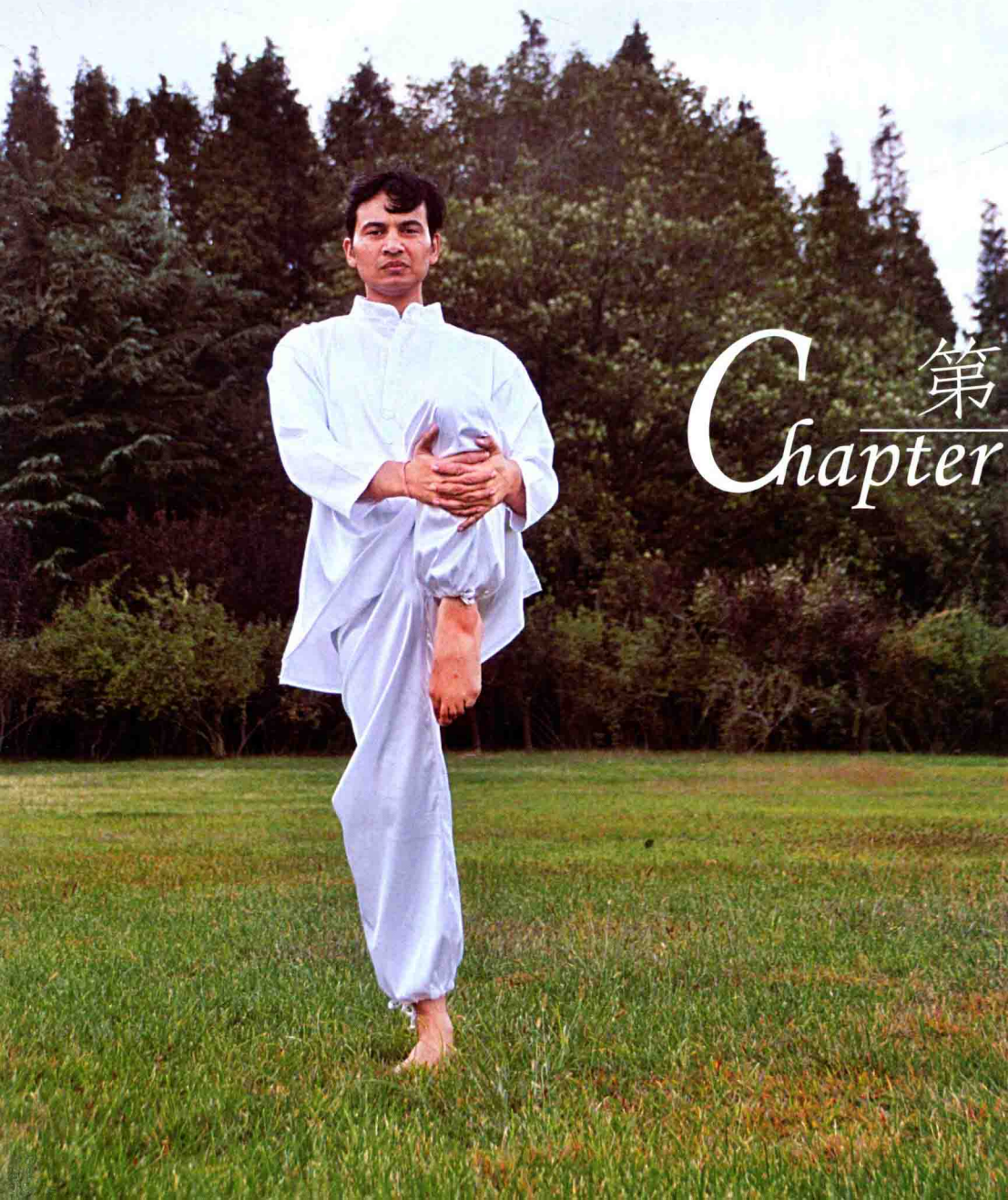
束角式放松.....	189
辅助双角第一式.....	190
直角式放松	192
瑜伽枕辅助挺尸式放松	194
上伸腿式.....	196

✧ 消除肩胛区炎症

辅助下犬式.....	197
骆驼式	198
牛面式	200

✿ 调理颈椎病、关节炎、坐骨神经痛	
三角伸展式	202
三角侧伸展式	205
半鱼王第一式	208
✿ 矫正双臂、双腿畸形	
辅助下犬式	210
三角扭转伸展式	212
双角第一式	214
✿ 调理甲状腺类疾病	
犁式	216
肩倒立第一式	219
桥式肩倒立	220
✿ 调理消化系统疾病	
英雄式	222
加强脊柱前屈伸展式	223
背部前屈伸展坐式	224
半船式	226
半月式	227
✿ 调理糖尿病	
犁式	228
✿ 调理呼吸系统疾病	
坐山式	230
轮式第一式	232
✿ 调理心脏及血压疾病	
头碰膝前屈伸展坐式	234
单腿肩倒立式	236
辅助放松束角式	236
半莲花加强背部前屈伸展坐式	239

YOGA



第1章
Chapter

1 章

YOGA

瑜伽导论

什么是瑜伽

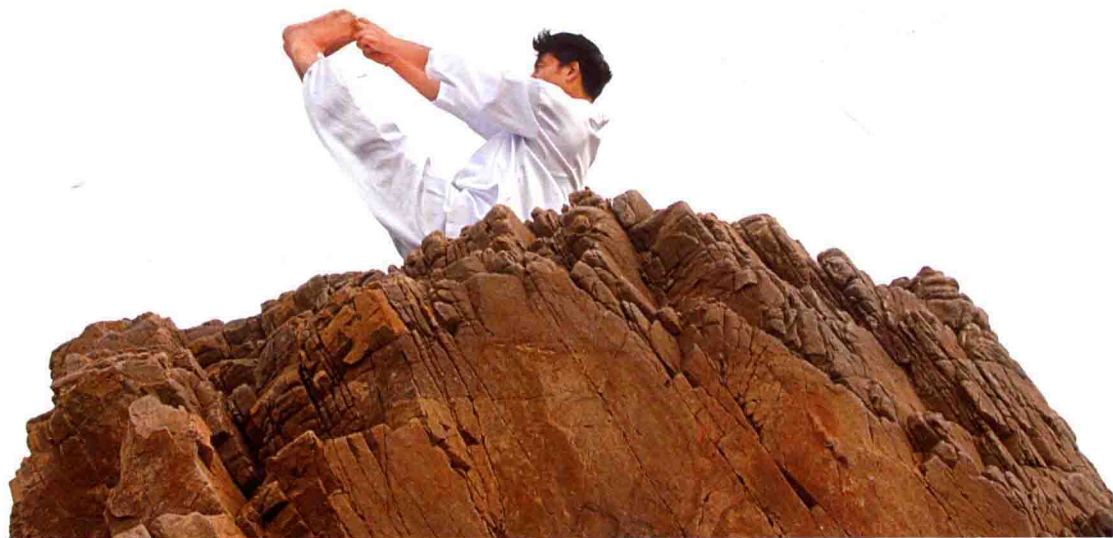
What is yoga

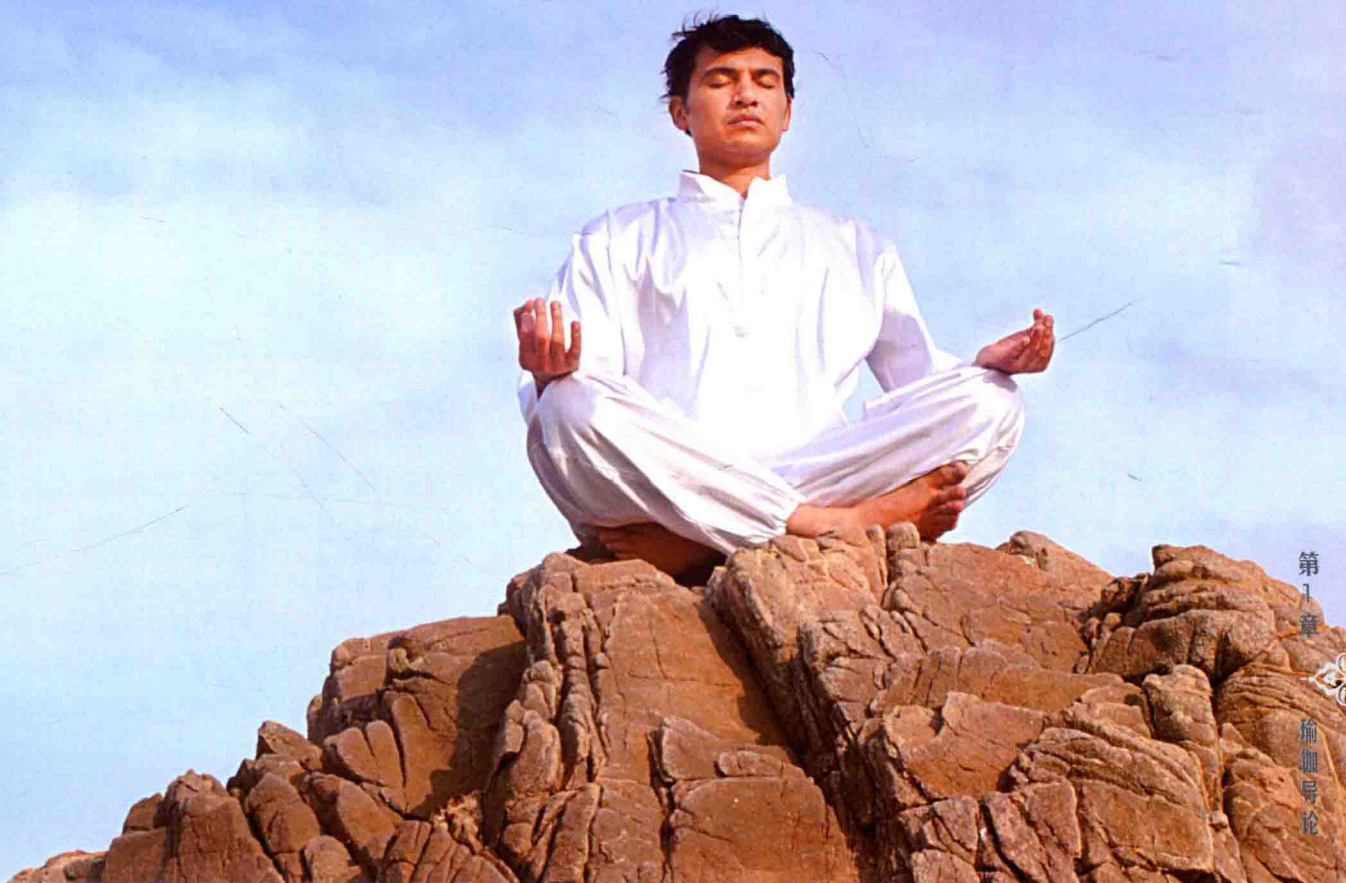


至少五千年前，在古老的印度，圣哲们经常僻居森林中静坐、冥想，以求汲取自然万物之能量，进入心神合一的最高境界。在长时间的修行中，圣哲们观察到生物在受伤后有自愈功能，从中体悟了不少大自然法则，再将生物的生存法则验证到人的身上。通过模仿各种动物的不同姿势，逐步地去感应身体内部的微妙变化，探索人类如何对自己的身心进行维护和保养，以预防疾病的发生，并调动身体的自然恢复机能和对创痛、疾病的医治本能。圣哲们几千年的钻研成果经过后人的归纳整理，逐步衍生出一套理论完整、切实有效的纯自然养生健身体系，这就是瑜伽。



瑜伽（Yoga）一词，是从印度梵语yug或yuj而来，是一个发音，其含义为“一致”、“联合”、“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。瑜伽能通过体式、呼吸、冥想来改善人们生理、心理、情感和精神，达到大脑与身体的平衡，身体、心灵与精神的和谐统一。它意味着对人类智力、大脑、情感、意志的规范，它还意味着精神的平衡，从而使一个人能够均衡地审视生活的所有方面。古印度人更相信瑜伽可帮助达到个人能量和宇宙能量的伟大结合，即中国人所讲的“天人合一”的境界。





在瑜伽哲学最为权威的著作《薄伽梵歌》中给出了瑜伽一词的其他解释，并着重提到“业瑜伽”（Karma Yoga）。书中提到，“工作本身就是你的特权，而非成果。永远不要让行动的成果成为你的目的；永远不要停止工作。抛弃所有的私心，以神的名义工作。不要被成功或失败所困扰。这种平衡就叫瑜伽。”所以，瑜伽也被描述成工作中的智慧，或者和谐、适度生活的智慧。

依据印度圣哲帕坦伽利（Patanjali）的思想：瑜伽是识念的克制，或者意识的控制。瑜伽是使无休止的精神能够获得静止的方法和人体能量被导向有益渠道的方式。就像一条汹涌的大河被大坝和沟渠适当控制后，能够为蓄水池蓄满水，可以预防饥荒，提供充足的电力，当精神被控制后，也能够为人的精神振奋提供平和的储蓄和足够的能量。

瑜伽涉及人的身体、智力和精神等各个方面，是使人生变得有目标、对社会有益、行为高尚的一种实践方法。

八支分法瑜伽

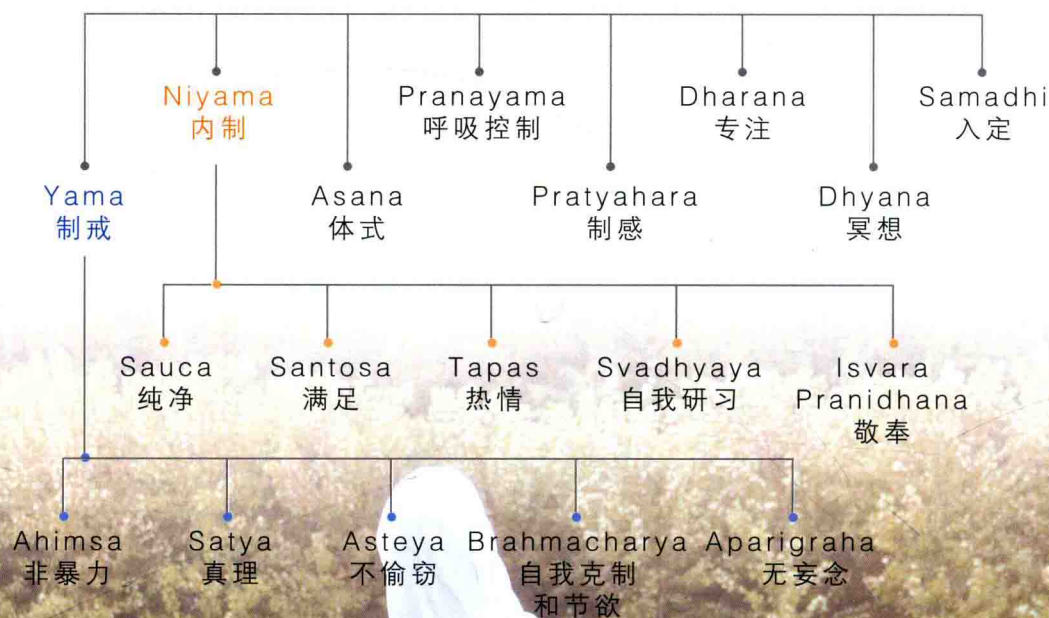
Eight limbs of yoga



体式只是瑜伽中的一小部分，古印度瑜伽先哲帕坦伽利（Patanjali）把瑜伽分为八个阶段。

瑜伽八个阶段可用图表达如下：

YOGA 瑜伽





1 Yama (制戒)

制戒是超越国家、信仰、年龄及时间限制的戒律，是社会和个人道德的规范，假如不遵守这些规范，就会带来混乱、暴力、欺骗、偷盗和贪婪。帕坦伽利通过制戒改变了人们思考的方向，从根本上击毁这些罪恶。制戒包括：

① Ahimsa (非暴力)

不仅包含着不杀生的意思，还具有更为广阔的积极观念，即爱。瑜伽修行者认为自己的错误应该受到审判，而别人的错误应该得到谅解。用爱和同情展示如何完善自我。只有那些过着纯净生活的人才能从恐惧中解脱出来。

② Satya (真理)

真理是行为和道德的最高标准。它预示着思想、言语、行动的完全真实。当一个人的思想不再邪恶时，他的言语行为就会充满善意。

③ Asteya (不偷盗)

偷盗不仅包括未经允许拿走别人的东西，还包括偷着用使用某些物品，或者超出物主允许的时间使用物品，即这里的偷盗还包含了非法挪用、不守信用、管理不善和误用。从各种贪念中解脱出来，才能避开巨大的诱惑。贪念会使人变得低微可耻，偷盗很难真正成为财富的持有者。

④ Brahmacharya (自我克制和节欲)

自我克制及节欲与一个人独身或已婚无关，只需把它在更好的层面贯彻于日常生活中，没有经历过人世间的爱与快乐，也就无法体会神圣之爱。瑜伽修行者在家庭中，总是能尽到自己的责任，能够做到自我控制时，他便逐步显示出活力和能量、勇敢的精神和强大的智慧，使他可以和任何一种不公正作斗争。

⑤ Aparigraha (无妄念)

通过遵守无妄念，瑜伽修行者训练自己的大脑不去感受失去或缺少任何东西。而后，真正需要的东西会在适当的时间来到他的面前。

2 Niyama (内制)

内制是适用于个人的规范，包括五个方面，它们是：

① Sauca (纯净)

包括两种形式，身体外部的和身体内部的。像洗澡、洗脸等从外部洁净了我们的身体，而体式 and 呼吸则清洁身体内部。体式练习能调理身体，排除体内的毒素和杂质。呼吸控制则清洁和充盈了肺部，使血液得到充足的供养。除了以上的洁净外，食物的洁净也很重要。

② Santosa (满足)

如果精神无法满足就无法获得专注，瑜伽修行者能感到不缺乏任何东西，因此能自然而然地感到满足。

③ Tapas (热情)

包含净化、自律和苦行，是在任何情况下，为了达到人生中的目标而付出的一种类似燃烧的热情。通过Tapas瑜伽修行者可强健身体、精神和品格，获得勇气、正直、智慧和坦率。

④ Svadhyaya (自我研习)

通过自我研习可理解自己精神的本质，能使修行者更为了解自己的人生信仰。

⑤ Isvara Pranidhana (敬奉)

作为个人，对上述五种内制应不仅仅是跟随，更应作为精神上的戒律。

3 Asana (体式)

① 什么是Asana?

Asana的意思是体式或姿势，稳定而愉悦的体式可以带来思想和精神上的安宁。体式可以使人的肢体更加稳定，意志更加坚定，心灵更加仁慈，从而使人变得更加完美。

② 体式名称由来

瑜伽体式的名称非常重要，它也能体现几世纪以来瑜伽进化的规律。一些体式以植物命名，比如树和莲花；一些以昆虫命名，比如蝗虫和蝎子；一些以动物来命名，比如狗、狮子、眼镜蛇等；一些以传奇英雄人物来命名，比如圣哲巴拉瓦伽、哈奴曼等。

③ 体式的好处和重要性

通过练习瑜伽体式，可提高身体的敏捷、均衡和耐久性，并增加生命的活力和能量。系统的瑜伽体式练习

