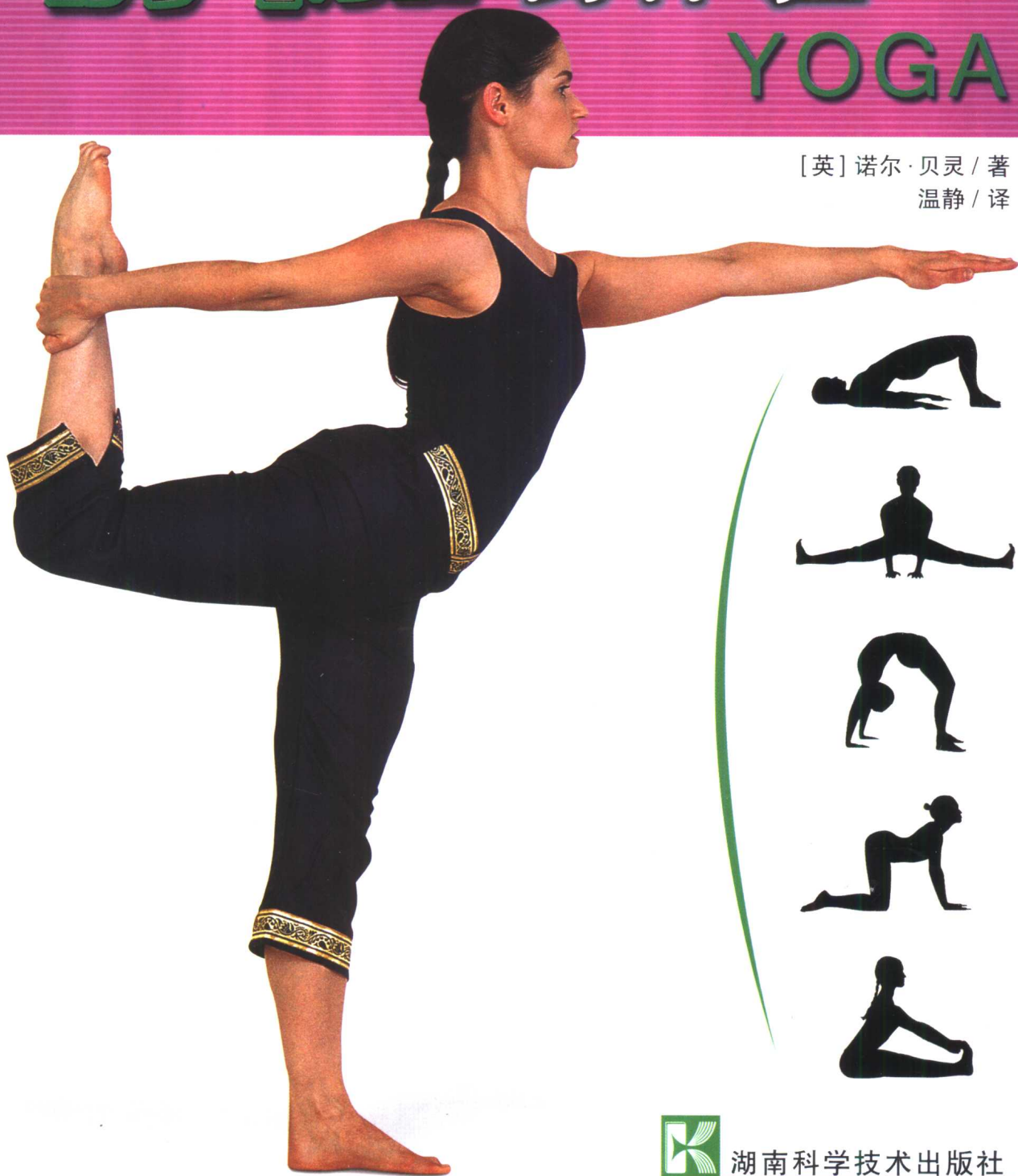


瑜伽 初体验

YOGA

[英] 诺尔·贝灵 / 著
温静 / 译



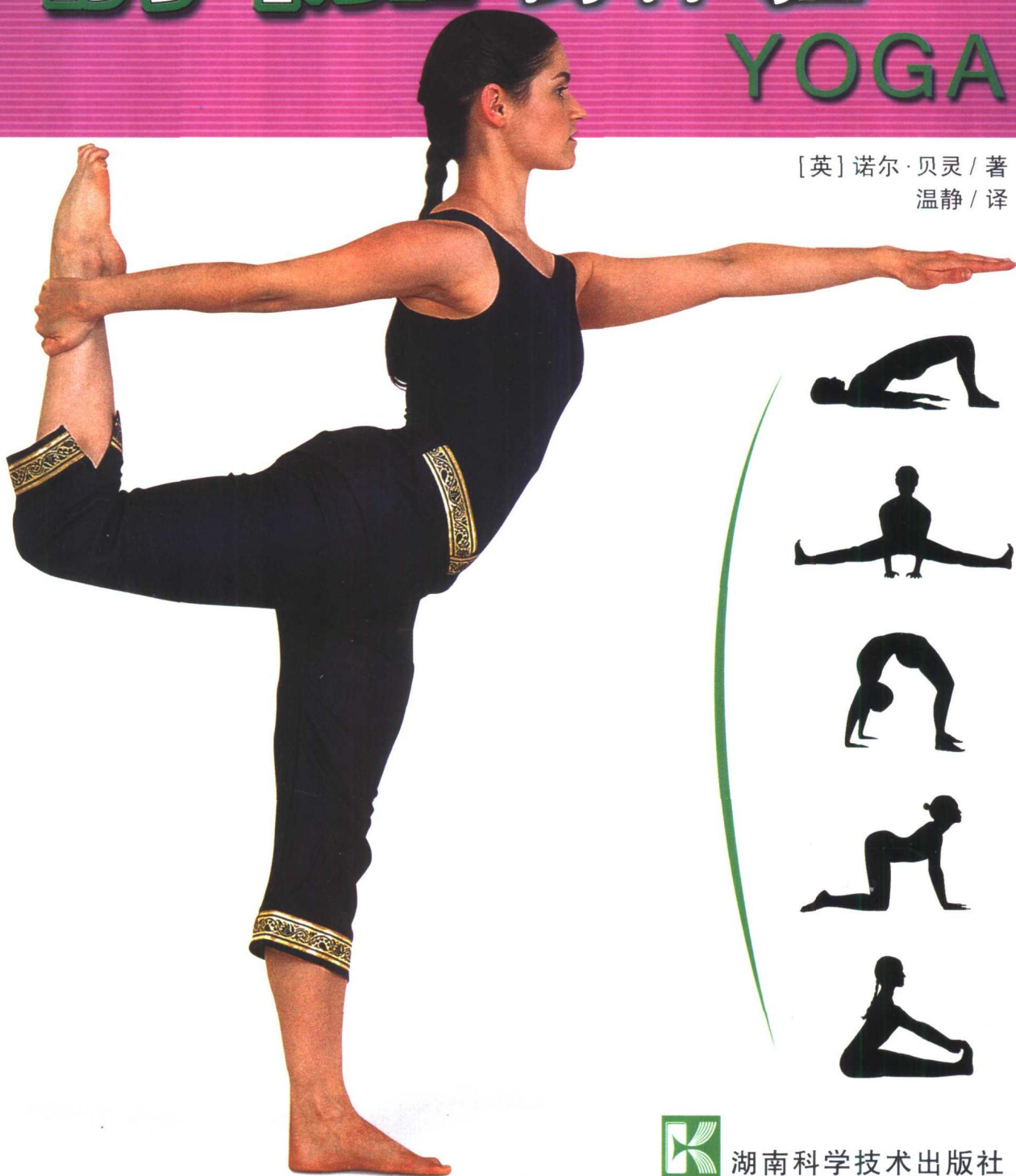
湖南科学技术出版社

瑜伽

初体验

YOGA

[英] 诺尔·贝灵 / 著
温静 / 译



湖南科学技术出版社



YOGA YOGA YOGA YOGA



责任编辑 / 郑 英
封面设计 / 殷 健



《瑜伽初体验》一书是根据哈他瑜伽的练习规则来编写的，内容简单清晰，对初学者的学习进行以下指导：

- 基本的姿势、呼吸和冥想技巧
- 如何在家里练习瑜伽
- 坐姿、站姿和平衡姿势
- 预备练习和反姿势
- 六项简单易学的示范练习计划

本书还配有精美的彩色图片，为您提供更直观的练习指导



ISBN 7-5357-3836-2



9 787535 738363

G · 497 定价：28.00

[英] 诺尔·贝灵 / 著
温静 / 译

瑜伽

初体验



湖南科学技术出版社

Copyright © 2002 New Holland Publishers (UK) Ltd

Copyright © 2002 in text: Noa Belling

Copyright © 2002 in illustrations:

New Holland Publishers (UK) Ltd

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part, in any form or by any means.

Simplified Chinese Edition Copyright:

2003 Hunan Science & Technology Press

湖南科学技术出版社通过英国New Holland公司获得本书中

文版独家出版发行权。

著作权合同登记号: 18-2003-121

版权所有 侵权必究

瑜伽初体验

著 者: [英] 诺尔·贝灵

译 者: 温 静

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 深圳美嘉美印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本刊联系)

厂 址: 深圳市罗湖区笋岗桃园路7号2楼

邮 编: 518023

出版日期: 2004 年 3 月第 1 版 1 次

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 6

书 号: ISBN 7-5357-3836-2/G · 497

定 价: 28.00 元

(版权所有 翻印必究)





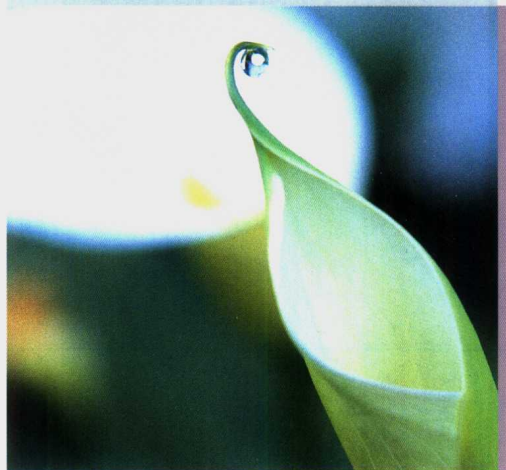
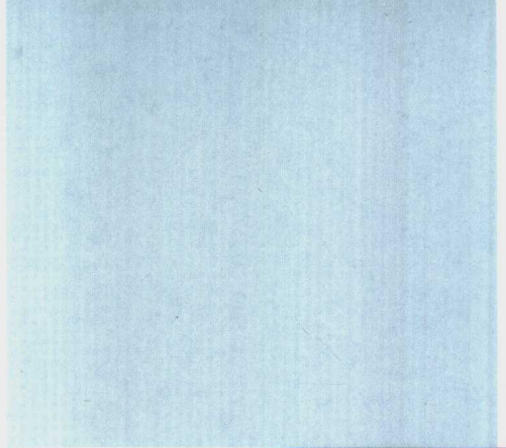
免责声明

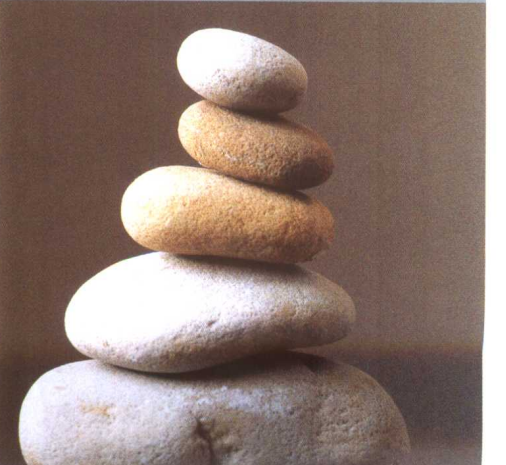
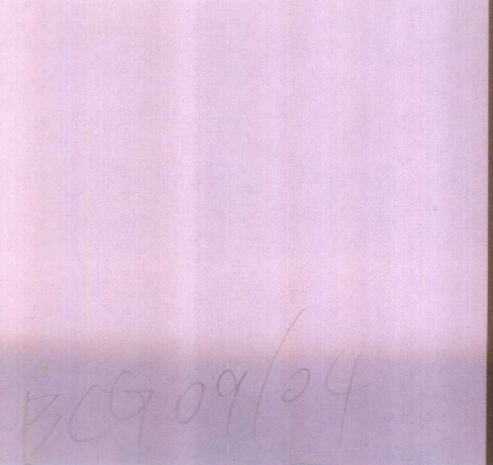
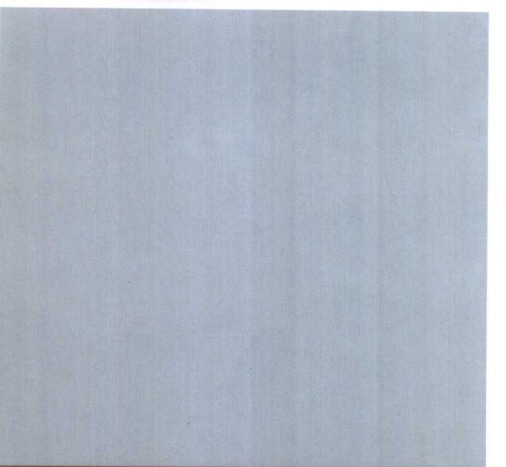
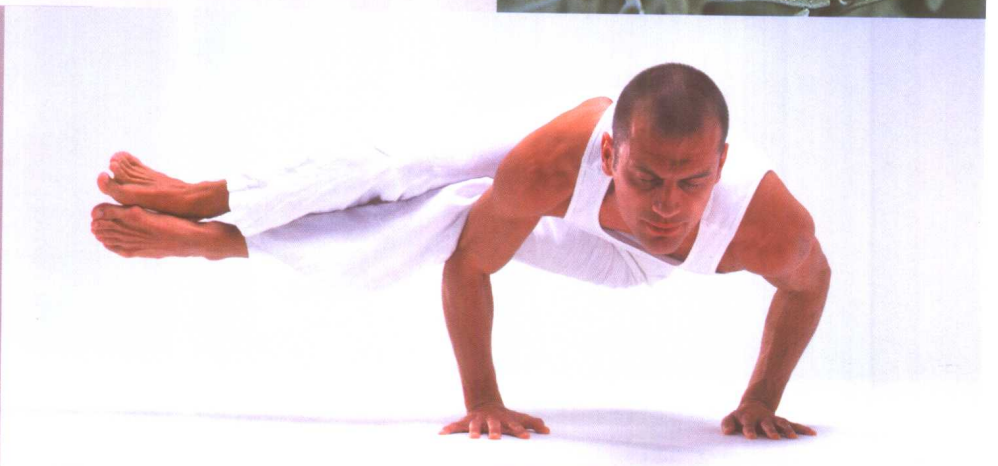
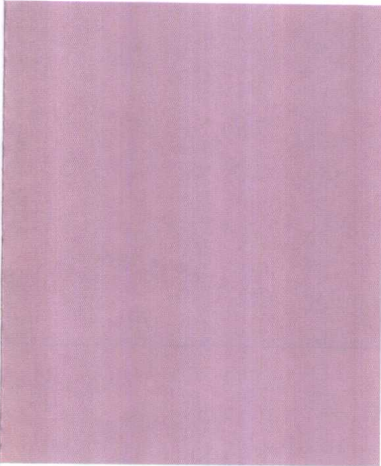
虽然作者和出版者已尽最大努力去确保书中内容在出版时正确无误，但对于任何单位和个人使用此书所造成的任何意外和损失不承担责任。



目 录

第1章	瑜伽简介	9
	瑜伽体系	10
第2章	瑜伽基本构成	14
	姿势	17
	基本站姿	18
	基本坐姿	19
	呼吸	20
	放松姿势	25
	平静冥想	28
	坐姿	29
第3章	在家练习瑜伽	33
	在家练习瑜伽的准备工作	34
	制定瑜伽练习计划	36
第4章	坐姿	41
	从哪里开始	42
	前屈姿势	44
	背屈姿势	53
	脊椎扭转	61
第5章	站立与平衡	67
	站姿	68
	平衡姿势	78
	手平衡	81
	倒立姿势	82
第6章	六项示范练习计划	87





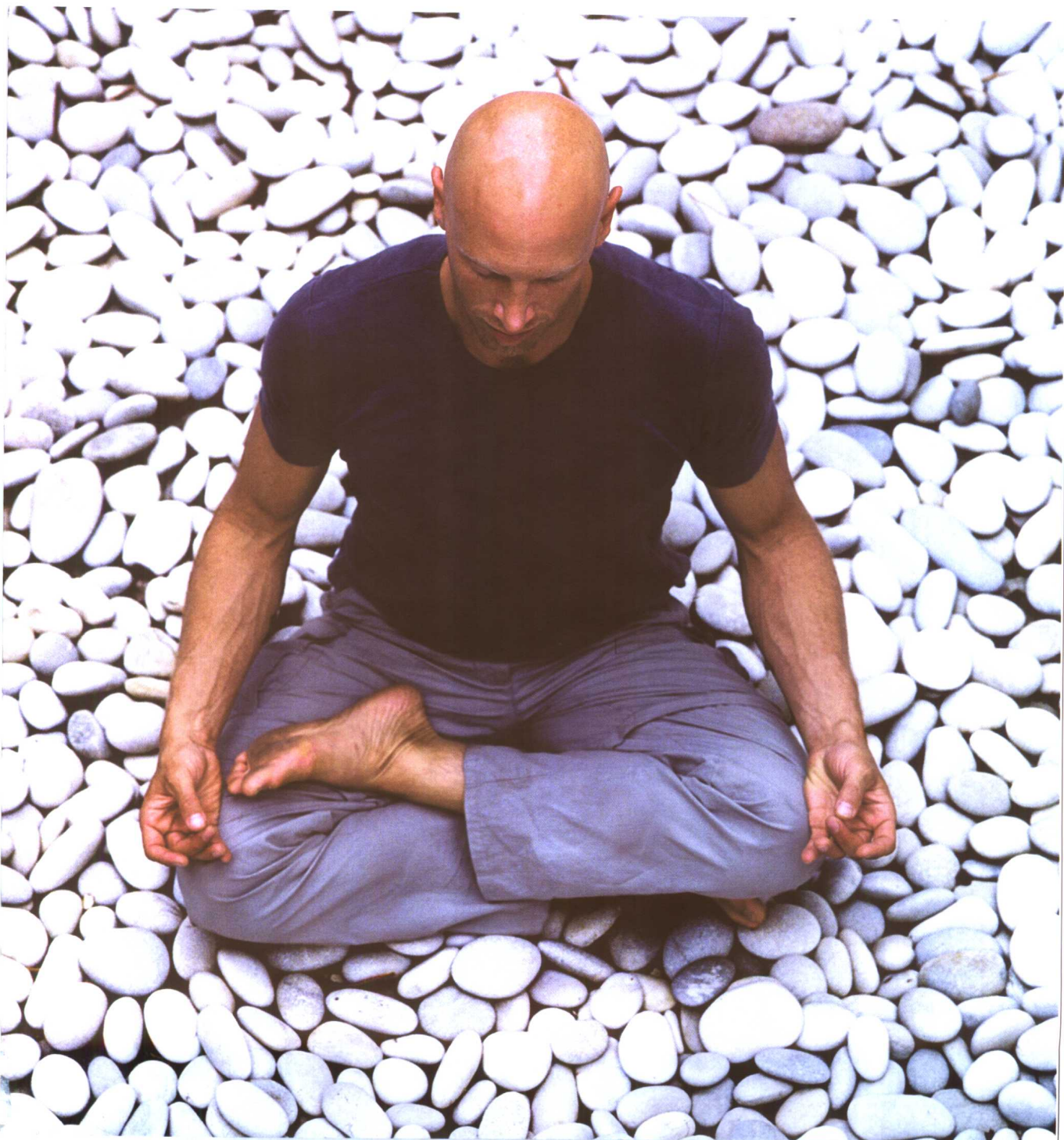


“瑜伽”一词出自梵语，其含义为“合一”、“和谐”。瑜伽是使身体、心灵与精神和谐统一的一种运动方式。

瑜伽也指个体与更宏大的某种事物之间的合一，这种事物可以称为具有神性或灵性的存在。但是瑜伽并不宣扬某种宗教，它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。



第1章 瑜伽简介



瑜伽体系

瑜伽被视为一种科学，也是一种运动方法。它是一种有着多个分支的体系，各个分支都有其侧重点，有各自的规则和伦理道德规范（包括普遍伦理规范和个人行为规范）。瑜伽是印度哲学家帕坦伽利制定并系统化的。本书所提到的一些内容在帕坦伽利所著的《瑜伽经》中有记录，这些内容采用了格言的表现形式，一共有185条，据说该书写于公元前400~公元前200年，至今人们仍将其视为瑜伽的经典著作。

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，完全可以控制心智和情感，保持身体长久的健康。

圣贤从冥想中得到领悟，并通过口头方式来传授瑜伽哲学，这使得最原始的瑜伽保留着某种神秘色彩。最早关于瑜伽的记载大约是1500年前的一本名为《吠陀经》的印度经文合集。然而，考古学家在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描画着练习瑜伽冥想的人物形象，这件陶器距今至少已有5000年的历史了，可见瑜伽历

史可以追溯到更久远的年代。

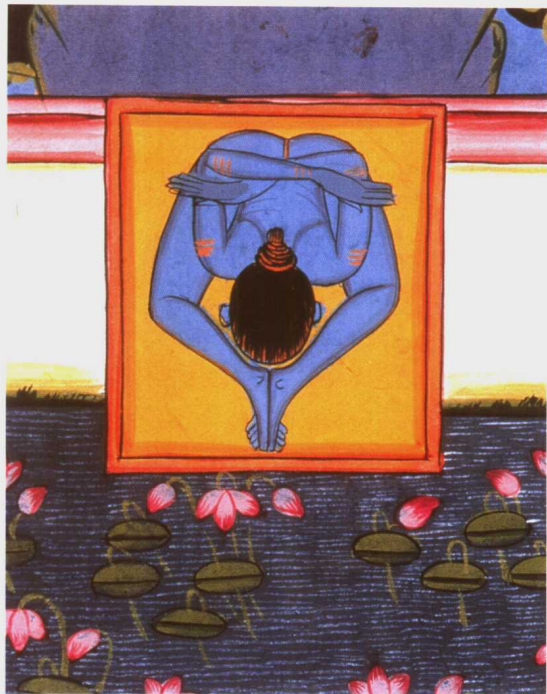
19世纪90年代在美国芝加哥的一次博览会上，一位名叫维夫卡南达的印度圣人展示了各种瑜伽姿势，首次向西方介绍了瑜伽并引起了西方世界的浓烈兴趣。此后若干年里，许多瑜伽信徒

和斯瓦米们（即印度教哲人）从印度来到西方。今天，瑜伽可说是风靡全世界。瑜伽姿势以多种方式融入体育文化，既可以是有氧运动，伸展运动和力量型运动，还可与舞蹈、体操和运动热身动作相结合。

瑜伽的每个分支用各自不同的侧重方式来达到个人灵魂和宇宙灵魂或体内灵量——即宏大的人体潜能之间的和谐统一。这些分支的思想是要使人们从练习中受

益。本书以介绍瑜伽分支中的哈他瑜伽为主，同时也介绍了另一分支王瑜伽（控制思想的一种瑜伽）的冥想法。

上图 这幅18世纪的小型树胶水彩画描绘了一个特别能放松四肢的姿势，身体柔韧的印度人习惯双腿盘坐于地面上。



哈他瑜伽

哈他瑜伽通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。哈他瑜伽是瑜伽中实用性较强的一个分支，是运用姿势、呼吸和放松技巧的训练体系。这已经为西方所熟知。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能使神经系统、内分泌腺体和重要器官的功能得到加强，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。

“哈他”（hatha）是一个复合词：“哈”指的是“日”，“他”指的是“月”。“哈他”的含义是统一或者二元性的平衡，表现在很多方面如：男和女，日和夜，明和暗，动和静，冷和热，阴和阳以及任何既对立又平衡的事物。

具体来说，“哈他”在瑜伽中的意思是使身体两侧达到动态平衡的状态，即稳定和运动之间的状态。要达到这一状态可以通过增强身体两侧及内部的力量和灵活性来实现，让身体功能更有效率。同时，哈他瑜伽还平衡大脑左右两个半球，使具有逻辑、数学能力的左脑和具有创新、直觉能力的右脑能和谐运转。

有人认为哈他瑜伽能为练习王瑜伽做好身体和思想上的准备。王瑜伽是加强自我意识的一种练习方法，但是哈他瑜伽也能对身体和精神产生

一定的影响。

许多瑜伽姿势传入西方后已经有所简化，因为许多西方人都不习惯原来的练习姿势。比如说，在西方，人们一般习惯坐在椅子上，而在印度，人们习惯于盘腿坐或蹲在地上。印度的孩子年幼的时候就开始学习瑜伽，训练身体的柔韧性。

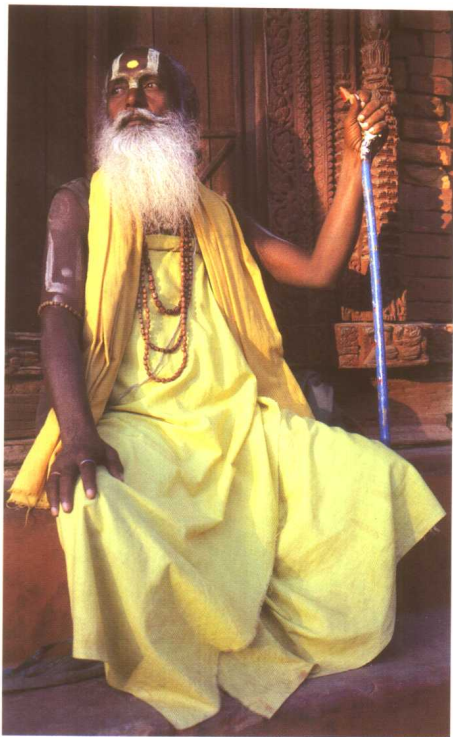
基于这样的原因，要完成难度较大的姿势往往需要花费几年的时间。因此练习瑜伽的过程中有必要逐步加大训练的难度。现代生活的紧张和压力使肌肉僵硬，身体不够灵活，这样也加大了练习的难度，影响人体内在能量的发挥。

哈他瑜伽内部的许多分支都遵循特定的规则，只是在教授和练习时稍有不同。王瑜伽通过练习达到心智合一，控制思想的目的。它包含的思想戒律能镇静心灵，提升意识。具体来说是先通过集中精神来增强敏锐的意识并进入冥想。然后，在超越了各种思想后，达到超意识

的状态，更接近本能和智慧。

除了哈他瑜伽和王瑜伽以外，还有其他的分

上图 萨杜在梵文中指的是印度虔诚的苦行僧和精神哲学家们，他们练习瑜伽并希望借此达到涅槃的境界。



支，比如智瑜伽（通过学习经文和冥想来获取知识）、奉爱瑜伽（旨在爱和奉献）、行动瑜伽（强调行善、无私）、咒语瑜伽（通过口头或心里默念圣音，提升意识）以及灵量瑜伽（唤醒肚脐部位的潜在能量）。

瑜伽的健康观念

瑜伽哲学认为良好的健康状况受多种因素的影响。这些因素包括有规律的姿势练习，正确的呼吸，充分的休息与放松，集中精力和镇静心灵的冥想，积极思考以及营养全面均衡的饮食等等。瑜伽是包含以上所有方面的体系之一。

安宁与幸福

瑜伽是保持身体长久健康，培养幸福感和满足感的体系。它鼓励个人的成长和发展，教我们如何激发身体内部的能量，从中获得健康安乐。真正的幸福不是买来的——是自身长期运动的结果。

根据瑜伽的哲学，人体的神经系统，内分泌腺体和主要器官的状况决定着一个人的健康等级。有规律的瑜伽练习有助于消除心理紧张，弥补由于疏忽身体健康或早衰造成的体能下降。因此练习瑜伽能保持活力，清醒思想。

增强意识

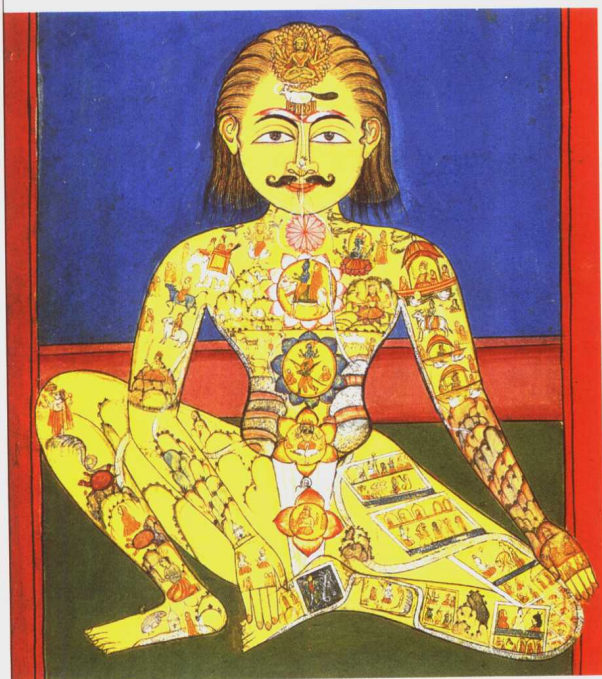
瑜伽是使你更加了解自身（包括身体内部和外部）的一种方式，包含伸展和力量练习，促进身体健康，协调整个机体的功能。每种瑜伽姿势都是针对人体的各个器官和组织结构来设计的。学习如何使身体健康运转的同时也增加了身体的活力。此外，培养心理平静和情感稳定的状态也引导你改善自身的生理、感情、心理和精神状态，使身体协调平衡，保持健康。

缓解和消除紧张

现代生活节奏快，竞争激烈，压力较大。当然，适度的压力也是必要的，因为压力可以激发兴趣，振奋精神，使人精力充沛。但是，如果这种压力超过我们所能承受的限度，身体就必然会感到紧张不适，自我免疫力下降，体力不支。有时其副作用还可能包括心理上的挫败感，肌肉紧张（如导致背部疼痛），疲惫不堪，呼吸短促，神志不清等。

首先，瑜伽能舒缓紧张，防止紧张症状进一步影响身体。柔韧性练习可以立即缓解和消除肌肉的紧张感。其次，在练习各个姿势时配合有控制的深呼吸有助于减轻紧张所引起的呼吸短促不律的状况。呼吸和感情是与心理状态紧密相连的，这样做

左图 这张树胶水彩画描绘的是一位文身的瑜伽练习者，他身上标明了脉轮（人体的能量中心）的位置。练习瑜伽姿势可以平衡这些能量中心，调节内分泌和神经中枢系统，加强免疫系统的功能。



可以使心情平静稳定。最后，深度的放松练习也能有效地抑制大脑的活动，从而消除紧张，使神志清醒。

哪些人能从瑜伽中受益

瑜伽适合于各个不同年龄阶段和健康水平的人练习。从练习者的实际情况出发，可以先从比较简单轻柔的练习开始，再进入难度较大的练习。定期的瑜伽练习还可以和其他的活动结合进行，比如健身操、针对心血管疾病的练习、体育运动和舞蹈等。

本书要点

- 介绍大部分瑜伽分支中常见的基本规则，不宣扬某一特定的瑜伽分支或宗教。
- 本书为初学者提供逐步的练习指导，练习姿势由易到难。
- 每种姿势都有多种变化形式，在灵活性和力量程度上有所不同，适合不同体质的人练习。
- 本书除了适合在瑜伽培训班使用外，也可以帮助练习者在家里安全地练习。本书有助于你熟悉相关的姿势名称和做法，提高练习的进度。
- 本书还提供了示范练习计划，有助于你单独练习或者作为姿势组合的示范练习。

瑜伽的梵文术语

梵文是一种古老的印欧语言，它与拉丁语、希腊语和波斯语都相关联。早期的印度人用梵文记载经文，也用它记载哲学和科学文本。

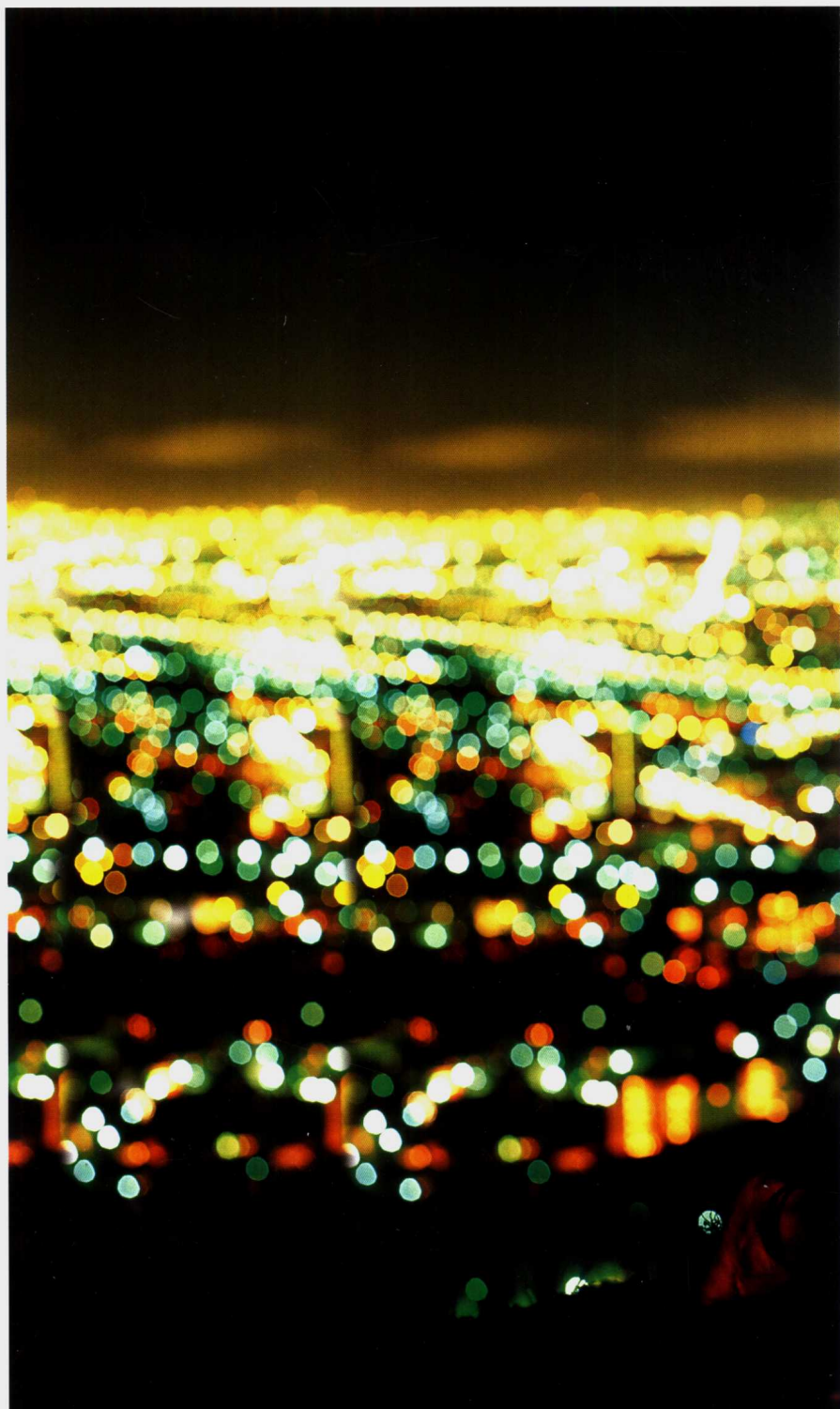
瑜伽传统的讲授方式是口头传授，而非书面传授。瑜伽的博大精深导致了其在传授中的不确定性。由于这个原因，世界上的各个瑜伽分支对瑜伽姿势的命名也有所不同。尽管如此，大多数瑜伽分支都遵循既定的基本规则，只是在教授和练习上稍有不同而已。

本书采用的姿势名称比较通用，以许多瑜伽教练的各种研究和教授方法为基础。



六目标瑜伽

分支所遵循的基本规则是相同的。瑜伽的基本构成包括：姿势、呼吸、放松和冥想。这也是哈他瑜伽的组成部分。在练习一个瑜伽姿势时，有意识的呼吸有助于把不必要的紧张降低到最小限度，同时能够把练习者的注意力集中。有的瑜伽姿势要求在身体放松和积极意识这两种状态之间能够找到平衡，这点十分重要。瑜伽中的放松姿势练习有助于达到这种平衡。



第2章 瑜伽基本构成



定期的冥想练习是瑜伽的关键组成部分。冥想培养一种意识状态，将注意力全部集中到当前时刻——集中到练习动作时的细节和身体

感觉上。哈他瑜伽可以让你较长时间地保持一种舒适的坐姿，以进入冥想状态。通过身体的协调来缓解过度的紧张，否则冥想的效果会受到影响。

