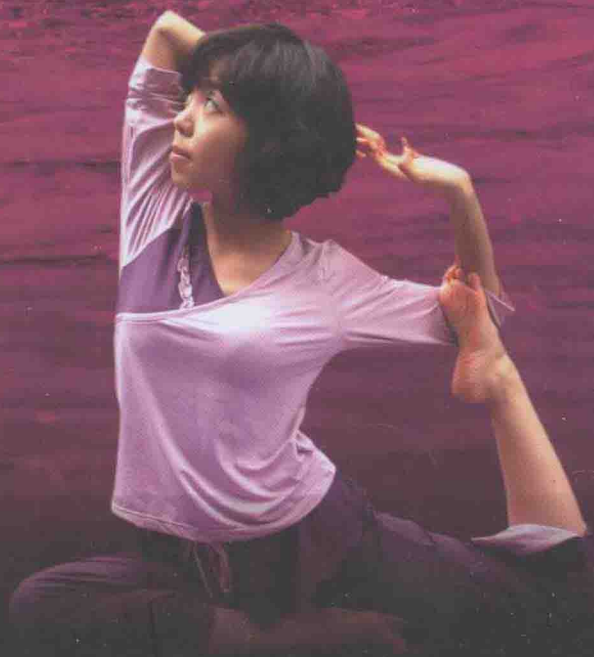


大学生运动体验系列教材

瑜珈

Yoga

● 主编 王晓玲 刘君



大连理工大学出版社

大学生运动体验系列教材

瑜 伽

主 编 王晓玲 刘君

参 编 张晓萍 朱振楠

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽 / 王晓玲, 刘君主编. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2011. 10

大学生运动体验系列教材

ISBN 978-7-5611-6616-1

I. ①瑜… II. ①王… ②刘… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 228799 号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 邮购: 0411-84703636 传真: 0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn URL: <http://www.dutp.cn>

大连力佳印务有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm×228mm	印张: 8.25	字数: 150 千字
2011 年 10 月第 1 版	2011 年 10 月第 1 次印刷	

责任编辑: 汪会武

责任校对: 齐雪帆

封面设计: 波 朗

ISBN 978-7-5611-6616-1

定 价: 22.00 元

大学生运动体验系列教材

编委会

主 审：元文学 李芃松 田爱华 张树山
孟昭莉

主 编：徐 坚 王正树

参编人员(按姓氏笔画排序)：

王晓玲	刘军毅	刘 君	朱振楠
何志强	宋 鸽	张晓萍	张 钰
李 柏	杨雨龙	杨树叶	杨 薇
高峰杉	曹厚文	曹 玲	

前 言

随着国内人们物质文化水平的不断提高,多数人在满足了衣食住行等方面的需求时,开始转向对自身健康美丽的高度重视,并且这种需求呈现出快速增长的趋势。

现代都市生活节奏快,人们在承受着来自社会、工作、生活等各方面压力的同时,还要面对日益繁杂的日常事务。瑜伽可以帮助人们增强集中精神的能力,减轻心理障碍,恢复内心的平和安宁,保持健康良好的心态。

如今,中国全民健身大潮掀起,健身项目很多,其中瑜伽是一种自然且具有亲和力的练习。笔者通过对大连理工大学课外健身基地的调查发现,大多数接触过瑜伽学习的学生都会被瑜伽文化的独特魅力所吸引,练习效果明显。伴随着国际瑜伽持续风靡,国内瑜伽热潮的迅速升温,中国瑜伽事业的发展前景不可限量。

本书是“大学生运动体验系列教材”之一,采用真人示范、图片说明的方式介绍了瑜伽的多种体位法,并详细说明了多种体位法的动作规格和健身功效;同时还编排了适合教师和学生的办公室瑜伽,以及适合从事各类工作的瑜伽爱好者的练习方法。

本书由王晓玲、刘君主编,在编写过程中,得到了很多人的悉心指导和帮助,其中对技术示范宋佳音的辛勤劳动表示感谢。同时,本书的出版还得到了大连理工大学出版社的大力支持和帮助,在此一并表示感谢!

限于编者水平,对于本书不足之处,尚祈读者批评指正。

编 者

2011年9月

目 录

第一章	瑜伽的概述	1
第二章	瑜伽的体系及特点	5
第三章	瑜伽独有的健身功效	9
第四章	学校瑜伽	15
第五章	办公室瑜伽	19
第六章	适合各类人群的瑜伽	25
第七章	瑜伽的修持方法	33
第八章	动作要领及医疗功效	37
第九章	练习瑜伽的注意事项及常见误区	117
	参考文献	122

第一章 瑜伽的概述

第一节 瑜伽的概念

瑜伽是梵语 YOGA 的译音,本意为结合、联合,或沙与糖混合一起无法分开的意思。瑜伽起源于五千多年前的古印度,是一门修心养身术,如今它已成为一种流行于世界各地的健身文化。它是东方最古老的强身术之一,是人类智慧的结晶,也是印度先贤在最深沉的静定状态和冥思观想下,通过体位法和呼吸的配合达到凭直觉感悟生命的认知。由于交流的便捷和频繁,不同文明的对话、吸纳以及文明成果的共享,瑜伽正日益成为时尚健身文化的代名词,在全世界广泛传播,成为调节当今一切快节奏社会中人们追求娱乐、健美、养生的一种新的生活方式。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。古印度人更相信人可以与天合一,他们以不同的瑜伽练习方法融入日常生活而奉行不渝:道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想和宇宙的自然和创造。

第二节 起源及发展

一、瑜伽的起源

五千年前,在古老的印度,高僧们为求进入心神合一的最高境界,经常僻居于原始森林,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,逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系,这就是瑜伽。

现代学者一般将瑜伽的发展分为三个时期:前古典时期、古典时期以及后古典时期。

1. 前古典时期

从公元前 5000 年开始,直到《吠陀经》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门,其中的静坐、冥想及苦行,是瑜伽修行的中心。

2. 古典时期

由公元前 1500 年《吠陀经》笼统地记载下来,到《奥义书》确切地记载瑜伽,《伽梵歌》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为正统,由强调行法到行为、信仰、知识三者并行。

3. 后古典时期

由《瑜伽经》以后,为后古典瑜伽。主要包括《瑜伽奥义书》、《密教和诃陀瑜伽》。《瑜伽奥义书》有 21 部,在这些《奥义书》中,纯粹认知,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练习技术所导致的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,加上咒语、手印、身印、尚师之结合,是后古典时期瑜伽的精华。

19 世纪的“克须那摩却那”是现代瑜伽之父。其后的“爱恩加”和“第斯克佳”是圣王瑜伽的领导者。另外印度锡克族的“拙火瑜伽”和“湿婆阿兰达”瑜伽也是两个重要的瑜伽派别,一个练气,一个练心。

二、国际发展

近年来,瑜伽在世界各国十分风靡,这种受到全球时尚人士喜爱的健身美体方式,拥有近 1.2 亿的庞大的爱好者群体,而且据资料显示,它的增长速度令人惊异。

瑜伽为现代人减压、养生、健康保健提供了非常好的练习方式。瑜伽练习原则的科学性,使练习者在动静间感受瑜伽为人们带来的不凡的健康效果,因此受欢迎程度也越来越高,特别是在西方国家更为盛行。

美国有超过 1000 万的人练习瑜伽,已经普及到社区内的一些活动场所。也有专门的健康机构对瑜伽的神奇效果作过专门的研究,科学数据断定了瑜伽的呼吸法、体位法、冥想法均有非常好的健康效果,这也是瑜伽能很快在美国流行的主要原因之一。

瑜伽被西方树为温和有氧运动的首选,瑜伽运动不倡导表演性和竞技性,加上练习者只需在自我身体的相对极限内练习,适应人群很广,因此发

展速度也很快。

瑜伽倡导自然平衡的健康练习方式,相对剧烈运动而言,更注重身心灵的同步保健,受益者越来越多,也就有了良好的口碑传播。目前来看,西方国家70%以上的健康房、社区活动中心均开设了瑜伽课程,并发展得非常好。

三、国内发展

随着国内人们物质文化水平的不断提高,多数人在满足了衣食住行等方面的需求时,开始转向对自身健康美丽的高度重视,并且这种需求呈现出快速增长的趋势。

现代都市生活,节奏快、压力大,人们在承受着来自社会、工作、生活的各方面压力的同时,还要面对日益繁杂的日常事务。人们身体有了病,可以通过医生治疗,而人们心理上的疾病是难以治疗的;传统的方式根本无法满足快速有效治疗心理疾病的目的,而实践一再证明,瑜伽不失为治疗心理疾病的一种好方法。

瑜伽倡导心情愉悦,能够有效缓解人的心理压力。现在越来越多的都市人急需瑜伽来帮助其治疗自己的心理疾病,面对如此巨大的市场需求,瑜伽的市场潜力无可比拟。

如今,中国全民健身大潮正在掀起,虽然各种健身项目很多,但是其中真正易于练习且效果明显、适合中青年女性的健身项目却很少,而瑜伽正是适合这一庞大群体练习的最佳健身项目,所有接触过瑜伽的都市女性都对它表现出极大的热情。伴随着国际瑜伽持续风靡,国内瑜伽热潮的迅速升温,中国瑜伽事业的发展前景不可限量。

就目前国内行业市场的现状而言,国内瑜伽市场尚处于发展初期,瑜伽市场的现状与达到饱和状态之间还有很远的距离,瑜伽市场现在有非常巨大的发展空间。同时,正因为市场尚处于发展阶段,市场竞争不激烈,所以机会还有很多,相比其他近于饱和状的行业,瑜伽行业的优势突显。

在中国瑜伽健身美体事业蒸蒸日上、迅速发展的热潮里,瑜伽导师这种曾经让许多人感到陌生的新兴职业,却逐渐表现出了她强大的生命力和巨大的发展潜力。瑜伽导师的从业大军正在以惊人的速度扩充着自己的规模、壮大着自己的实力,赢得了人们的普遍欢迎与尊重,成为一项高收入时尚职业。

第二章 瑜伽的体系及特点

第一节 瑜伽的体系

我们要练习瑜伽就必须了解瑜伽的历史、瑜伽的发展,理解传统的瑜伽概念。瑜伽存在各种体系,但是对于练习者而言,这些体系都是来帮助练习者实现瑜伽境界的,即自我和原始动因的结合。

主要的瑜伽体系有以下几种:

(1)哈他瑜伽

哈他瑜伽,是身体洁净、呼吸和各种提高锻炼方法的体系。

(2)八支分法瑜伽

八支分法瑜伽,又称王瑜伽,包括姿势锻炼、呼吸、冥想等八部分。

(3)智瑜伽

智瑜伽,是探讨真与非真、恒常与暂时、生命力与物质等问题的哲学思辨的体系。

(4)坦多罗瑜伽

坦多罗瑜伽,主要练习方法在于把性的能量向内和向上运动并加以回收的体系。

(5)语音冥想瑜伽

语音冥想瑜伽,是意守瑜伽语音的体系。

(6)实践瑜伽

实践瑜伽,又称译业瑜伽,是无私活动或工作的体系。

(7)爱心服务瑜伽

爱心服务瑜伽,是绝对整体的奉献服务。

第二节 瑜伽的特点

瑜伽是一种相对平和的运动方式,它所占用的场地小,也没有器械等条件的限制,因此瑜伽是一种不分男女老幼、不分职业、几乎适合于所有人的运动项目。瑜伽有两个特点,第一是瑜伽能够有效提高身体的柔韧性,第二是锻炼身体的平衡能力和力量。

同时,瑜伽也是一种生活方式,需要靠恒心来坚持。

在有关瑜伽的文字中,经常会出现“能量”这个字眼。这种“能量”,或许不能带来炫目的大块肌肉,但却能保证身体内有源源不断的力量支持;这种“能量”,能让人一整天都心境澄明,神清气爽。

瑜伽能让身体吐故纳新、固本强神、舒筋活络,在不知不觉中保持优雅紧致的身形,轻盈灵动的姿态。那是自然的身体、美丽的身体、年轻的身体。

瑜伽并不是包治百病的神丹妙药,但绝对能改善不良趋势并使其向好的方面发展。瑜伽的各种姿态,配合呼吸,通过对穴位和经络的刺激,增进气血的流通,调体、调心、调气,增进自然力,给衰退的体细胞送去新鲜血液,按摩体内各个器官,并使其恢复功能。

瑜伽让人安静下来,不再心浮气躁。当心境平和、知足的时候,就会对美好的事物更为敏感。一片油绿的草地、一朵流畅的白云,都能给人带来由衷的喜悦。而更多的快乐来源于瑜伽的神奇,它甚至会改变一个人为人处世的观念。不会再像以前那样为不顺眼的人或事心烦,不再钻入自设的牛角尖,换个角度看问题,海阔天空。

第三章 瑜伽独有的健身功效

第一节 瑜伽与其他竞技健身项目的区别

瑜伽练习(静力性运动)特征:配合呼吸及意识,缓慢地在自己的能力范围内伸展,达到身心的放松及和谐。身心状态(运动后):全身舒畅,心态平和,充满能量;睡眠时间减少,质量提高;饮食清淡,食量减少。体力消耗大,肌肉易疲劳,需长时间睡眠以恢复体力;食欲增强,食量增加。

第二节 瑜伽的健心作用

瑜伽可以保持能量平衡。大多数东方哲学认为,能量的阴阳失衡可以影响到身体和精神的健康。瑜伽姿势呼吸技巧,比如鼻孔交互呼吸,能够帮助刺激左脉和右脉的活动,保证等量、平衡量在身体的两边流动。

瑜伽的要义就是把精神和肉体结合到最佳状态,把生命和大自然结合到最完美的境界,使内心平和与身体健康达到和谐统一。与健身房里蹦蹦跳跳动感十足的塑身方式不同,充满神秘色彩的古老瑜伽以独特的静心冥想、修身养性来调理身体的各项机能,通过意识来调整呼吸,通过肢体的舒展达到全身平衡。

瑜伽是一种生活方式,它用自然的疗法驱走身体的不适。

练习瑜伽可以保持和促进身体各系统的正常功能、加强和调理内分泌系统的功能,防止内分泌失调、按摩和强化内脏器官、促进血液循环和新陈代谢。瑜伽呼吸法能够调整心灵,延长生命力,调整脊椎,增强身体柔韧性,减肥和保养皮肤,减缓和消除慢性疾病,排除体内毒素,提升心理、精神能量,使心灵平和、宁静。

第三节 瑜伽的健身作用

瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习,也是应用在每天的生活哲学。瑜伽的最终目标就是能控制自己,能驾驭肉身感官,以及能驯服似乎永无休止的内心。

现代生活节奏快,竞争激烈,压力较大。但是,如果这种压力超过我们所能承受的限度,身体就会感到紧张不适,自我免疫力下降,体力不支,有时还会出现心理上的挫败感、肌肉紧张(可导致脊椎疼痛)、疲惫不堪、呼吸短促甚至神志不清等。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习,促进身体健康,有协调整个机体的功能,学习如何使身体健康运作的同时也增加了身体的活力。此外,培养心灵和谐和情感稳定的状态并引导人改善自身的生理、感情、心理和精神状态,使身体协调平衡,保持健康。

一、对饮食习惯的影响

饮食在瑜伽体系中占有决定性的地位。食品的种类和质量直接影响肌体和精神状况。饮食不得当,会逐渐对个体肌体和精神产生不良影响,自然无法称心如意。瑜伽体系将食物分为惰性食物、变性食物和悦性食物。惰性食物:是容易引起怠惰、疾病和心灵迟钝的食物,这些食物对心灵有害,对身体无益。例如,一切肉类、蛋、洋葱、菇类、菌类、芥末、葱蒜等;麻醉型饮料、烟草等。变性食物:能够提供能量,有益身体但不益心灵的食物,经常食用会引起身心浮躁不安。例如,浓茶、强烈调味品、酱油、白萝卜、海带、巧克力、可可、汽水、过多的香料和食盐、辣椒。凡喜爱这类食物的人,大部分性格强烈、脾气暴躁、喜好争斗、固执己见,这类食物不适合练习瑜伽的人。悦性食物:这类食物色香味美,富于营养,很少选用香料和调料,烹饪方法简单。食用这些食物可以培养高尚的情操,使身体变得健康、纯洁、轻松,精力充沛,使心灵宁静而愉快,并有益于身心。它包括一切水果、大部分的蔬菜、一切的豆制品、牛奶和乳类制品、坚果、温和香料和适度绿茶、全部的谷类制品等。