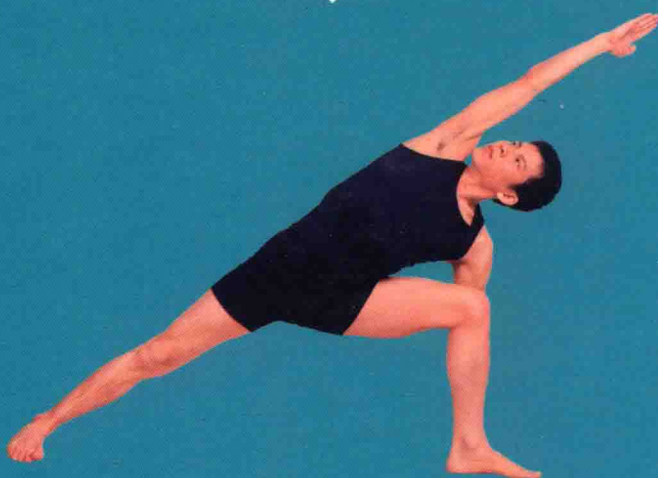




YOGA

瑜伽体式大全

COMPLETE WORKS OF
YOGA ASANAS



瑜伽体式完全指南

站立·前弯·后弯·扭转·支撑平衡·倒立
循序渐进的瑜伽使用手典，从初级到高手

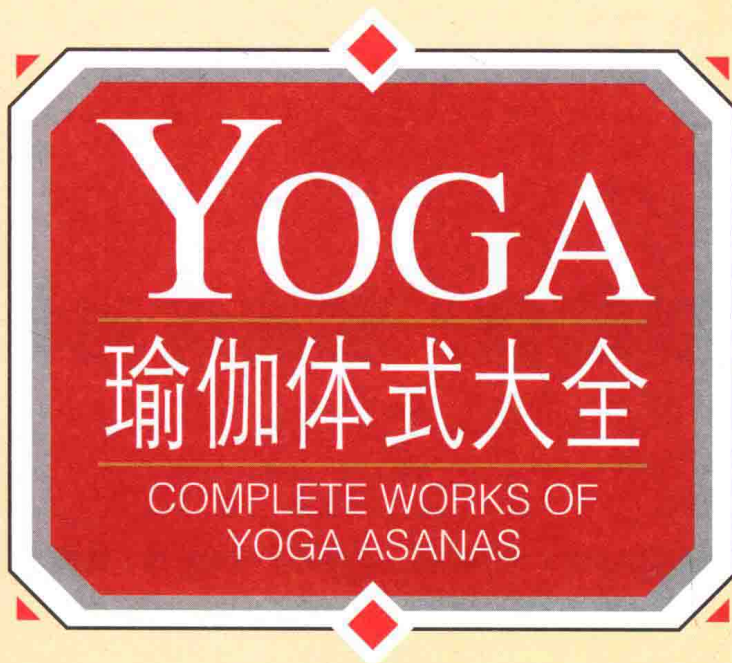


近2000个瑜伽经典体式，近1000幅精准图示
最全的经典体式收录

瑜伽爱好者与瑜伽专业教练们共同的选择！
更健康灵活的身体，更崭新充沛的能量，更宁静智慧的内心……

◆DVD瑜伽体位法大赛冠军示范◆经典、精准、完全瑜伽体式大典

刘武 编著 成都时代出版社



刘武 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽体式大全 / 刘武编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5464-1027-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第279751号

瑜伽体式大全

YUJIA TISHI DAQUAN

刘武 编著



出品人	石碧
责任编辑	周慧
责任校对	李怡然
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	16
字 数	395千
版 次	2014年6月第1版
印 次	2014年6月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1027-2
定 价	68.00元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449



Foreword 序言

享受瑜伽，和身体对话

Enjoy yoga, and body dialogue

瑜伽是最古老的强身术之一，它集哲学、科学和艺术于一身，从直觉到领悟，从身体到精神，从心灵到灵魂，以一套完整的修持方法让人从呼吸开始，通过体位法的练习，进入到冥想的世界，从而成就身体与灵魂的完美合一。

身体是灵魂的庙宇，瑜伽修炼身体的方式便是体位法，即瑜伽体式。古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，发现各种动物、植物天生具有各自独特的放松、休眠、保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是他们根据观察、模仿动植物的姿势，亲自体验，创立出一系列有益身心的锻炼系统，这就是体位法。体位法是身体对瑜伽最直接、最真实的解构和体悟，是一种由身及心、从健康的体魄到智慧的心灵的历练。

在梵文中，体式被称为“asanas”，指的是用舒适、稳固、轻松的方式，让身体摆出一个形态。所以瑜伽体式没有一个绝对的标准，而是在练习者现有的能力下，在身体能够承受的范围内，保持平静的呼吸、专注的思想，然后以体式来活动身体。瑜伽体式的难度则是在于这个姿势所要求的力量、灵活性、平衡感和协调性。

在本书中，着重讲述的是瑜伽体式练习的技巧和方法。完整收录近200个瑜伽体式，

包括站立、前弯、后弯、扭转、支撑平衡、倒立六大类别，并按难度分为初、中、高级。每一个瑜伽体式均分步骤、流程图解如何正确地练习，所以，即便是初学者也可以充分领会其中要领，并从中获益。

值得注意的是，在练习的过程中，我们会发现自己身体中的某些部位比较灵活，或者更加有力，所以在做某些体式时只能完成初级动作，而做另外一些体式时却能完成难度更高的动作。正如瑜伽大师艾扬格说的那样，“要让身体成为行动者，让大脑成为观察者……瑜伽体式的修习帮助我们学会使用‘身体’这一奇妙的天赋……让身心保持健康与活跃”。

本书完整收录近200个瑜伽体式，专业瑜伽大师精心编排，循序渐进，随着有规律的练习，我们很快就能觉察到自己的进步，身体越来越灵活，动作伸展幅度逐渐增大，随着体力和耐力的增加，能够不费力地把姿势保持得更久……这就是瑜伽体式，每一次练习都不是在消耗能量，而是给身体创造崭新的能量，让生命更健康、更有活力！是不可多得的宝典级瑜伽体式大全教程。



Contents 目录

What Is Yoga?

❁ PART 1 什么是瑜伽? 1

- I、瑜伽,源自哲学归向身心的梵我合一 2
- II、成就智慧和健康的生命修行 5

The Basic Knowledge of Yoga Proactice

❁ PART 2 瑜伽练习的基础元素 7

- I、基础坐姿 8
- II、常用手印 12
- III、瑜伽体式 14
- IV、瑜伽呼吸·收束法·契合法 16
- V、瑜伽冥想 23

Elementary Class of Asanas and Skills

❁ PART 3 初级体式与技法 29

- I、站立 30
- II、前弯 39
- III、后弯 44
- IV、扭转 48
- V、支撑平衡 55
- VI、倒立 60

Intermediate Class of Asanas and Skills

PART 4 中级体式与技法 67

I、站立.....	68
II、前弯.....	82
III、后弯.....	98
IV、扭转.....	118
V、支撑平衡.....	127
VI、倒立.....	139

Advanced Class of Asanas and Skills

PART 5 高级体式与技法 169

I、站立.....	170
II、前弯.....	177
III、后弯.....	180
IV、扭转.....	200
V、支撑平衡.....	208
VI、倒立.....	228

Designing Asanas of Your Own

PART 6 设计自己的瑜伽练习 237

I、设计练习原则.....	238
II、练习提示与注意事项.....	243

Appendix: Common Questions in Asanas Practice

附录 体式练习中的常见问题 246

I、练习瑜伽体式的误区.....	246
II、常见问题.....	247

PART 1

What's Yoga

什么是瑜伽？



什么是瑜伽？印度最为著名的哲学家、瑜伽大师室利·奥罗宾多笑着回答：“在你心中设一道门，当烦躁和欲望来临时，将它们关在门外，这就是瑜伽。”



I 瑜伽，源自哲学归向身心的梵我合一

Moksha: The Buddhist and I Intriguing into One

瑜伽，从远古的印度而来，带着神秘的能量和生命哲学，传承至今，风行世界。

✿ 瑜伽的起源

瑜伽起源于五千多年前的古印度，它有着许多让人无法探究到的秘密。它是古印度六大哲学派别之一，是最古老的能量知识修炼之法，是既神秘又科学的灵魂修行之术。它集哲学、宗教、艺术、科学于一身，在修行中通向心思的沉静、灵魂的净化、性灵的升华。而正是这样近乎神奇的意义，让我们无法窥探到最原始、最真实的瑜伽之源。

于是，当代哲学研究者与瑜伽学者根据传说与考证，想象并推演出了瑜伽的诞生过程：

在喜马拉雅山的南侧，有一座高达 8000 米的圣母山，那里生活着一群隐修者，他们通过静坐苦修的方式修炼成了圣人。因此，不少人开始羡慕和追随他们。这些圣人以口诀的形式将修炼的秘法传授给了追随者，这些追随者就是最初的瑜伽行者。

初期的瑜伽行者都是苦修者，常年在冰雪覆盖的喜马拉雅山脚下向大自然挑战。要想健康地活下去，就必须面对“疾病”、“死亡”、“肉体”、“灵魂”，以及人与宇宙的关系。于是，

他们开始观察生存环境，包括动物、植物等，看它们如何适应自然的生活，如何有效地呼吸、摄取食物、排泄、休息、睡眠，以及克服疾病等等。根据这些观察，瑜伽行者结合人类身体的结构，逐步去感受身体内部的微妙变化，并开始探索人的身体，从而懂得了如何和自己的身体对话，并进行健康的维护和调理，以及对疾病、疼痛的医治。这就是瑜伽体位法产生的源头。

同时瑜伽行者们还解析出精神是如何影响身体健康的，探索出了控制心理的手段，追求身体、心灵和自然的和谐统一，从而挖掘人体的潜能、智慧和灵性，这便是瑜伽静坐冥想法的缘起。

在对瑜伽有了新的认识和发展后，起初仅仅局限在喜马拉雅山的洞穴和茂密的森林中修持的瑜伽行者们，之后逐渐走进寺院、乡间小舍……瑜伽修行也随之在民间流传开来。



莲形梵意

莲花是瑜伽的标志，意思是瑜伽像出水的莲花，永远存在于世界上。



在印度最原始的传说中，湿婆神（印度教三大主神之一）是瑜伽的创造者。他将创造的所有体式教给了自己的妻子雪山神女。在哈拉浦和莫汉朱特罗（现今在巴基斯坦境内）考古出土的文物中，就曾发现了许多雕刻着湿婆神与雪山神女不同瑜伽体式的雕像。

✿ 瑜伽的发展历程

古时的瑜伽注重“修灵”，欲将“真我”从肉身的“小我”中升华出来，与永恒的本体“梵”合而为一。现代瑜伽则注重“修身”，经过瑜伽体位法的练习、呼吸法及静坐，将身体的肌肉、骨骼、经脉及内分泌系统调节到最佳状态，从而使人健康美丽、身心愉快。



● 前古典时期

从公元前 5000 年开始，到大约公元前 1500 年《梨俱吠陀》出现的这段约 3000 年的时间，被现代学者划为瑜伽的前古典时期。这一时期，瑜伽由一个原始的哲学思想逐渐发展成为一种修行的方式，并形成了以静坐、冥想及苦行为中心的原始瑜伽体系。在这个还没有文字记载的时代，瑜伽先贤者们以言传身教的形式将自己领悟到的瑜伽思想和体式传授给那些坚定的信奉者，让瑜伽得以传承。

● 古典时期

瑜伽 (Yoga) 一词是从印度梵文音译而来，其本义为一种用于驾驭牛马的工具“轭”，后来逐渐引申为“获得神通力”、“结合”、“合一”、“融合”、“统一”等含义。当“瑜伽”一词出现在印度当时代表着知识的经书《梨俱吠陀》中时，瑜伽便进入了古典时期。

在这一时期，除了《梨俱吠陀》之外，《奥义书》和《薄伽梵歌》对瑜伽也作了明确记载，促使瑜伽完成了行法与吠檀多哲学的合一，并从民间的灵修实践变为正统修行。但是，直到约公元前 300 年，被称为“瑜伽之祖”的印度大圣哲帕坦加利 (Patanjali) 创作出了瑜伽的根本经典《瑜伽经》后，瑜伽才真正地形成了。

传说，帕坦加利 (Patanjali) 为了撰写瑜伽大法，在湿婆的祝福下转为人世间的蛇神 Adisesa。他的母亲哥妮卡是一位博学的瑜伽行者，她希望将毕生所



学传授给一位贤能之士，却一直未能如愿。在她觉得生命所剩无几之时，哥妮卡闭眼站在河边，双手捧水向太阳神祈求，希望神能赐下一位贤者。当她祷告完毕并睁开双眼献水给太阳神时，她看到手中有一条小蛇瞬间化成人形，并向她说：“我想做你的孩子。”于是，哥妮卡答应了，并为他取名帕坦加利，即“掉落在双手中”的意思。

帕坦加利的伟大在于他不加偏见地系统整理了当时流行于世的各种瑜伽流派，又结合了古典数论的哲学体系，从而使瑜伽为印度正派哲学所认可。

《瑜伽经》记载了古印度大师们关于神圣、人、自性、物质观、身体、精神、梵文语音几乎所有范围的深邃的论述，并充满对身心世界的探索，告诉人们最为根本的道德，从而指引着瑜伽行者完成性灵的修行旅程。

《瑜伽经》还启示人们：瑜伽是身、心、灵的全方位修行，要用不同方法全面地配合来达到解脱。

●后古典时期

在《瑜伽经》问世后，瑜伽进入了漫长的后古典时期。这一时期出现了众多关于瑜伽的著作，《奥义书》就有二十一部。《奥义书》认为，纯粹的认知、推理甚至冥想都不是达到解脱的方法，因而有必要通过苦行的修炼术来推动生理转化和精神体会，从而达到梵我合一的境界。因此，这一时期的瑜伽便产生了节食、禁欲等苦修内容。同时，由于受密教和诃陀瑜伽的影响，这一时期的瑜伽中还包含了体位法、七轮、咒语、手印、身印等内容，这些构成了后古典时期的瑜伽精华。

另外值得一提的是，在这一时期内，各瑜伽派别的哲学家相继出现，并对瑜伽的发展产生了重大影响。尤其在13世纪时，哲学家古拉古·夏那达倡导重视肉体行法的瑜伽术，对现代瑜伽影响颇为深远。

●现代时期

19世纪，传统的瑜伽思想得到了新的发展。进入现代时期的瑜伽，已经成为一项世界性的、被广泛传播的身心锻炼修习法。

19世纪初，印度瑜伽大师罗摩克里希那和他的传人斯瓦米·维韦卡南达、奥罗宾多等人将传统瑜伽与现代科学、医学有机结合起来，创立了现代瑜伽。第二次世界大战以后，许多西方人前往印度研习瑜伽。同时，在印度的锡克族地区，出现了注重修气的“拙火瑜伽”和注重修心的“湿婆阿兰达”等新的瑜伽流派。

瑜伽经过几千年的发展演变，衍生出了两大类别：古典瑜伽和现代瑜伽。

正统的印度古典瑜伽分为五个主流体系，分别是智瑜伽、业瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达利尼瑜伽。

现代瑜伽多是以印度传统的哈他瑜伽（又被译作“哈达瑜伽”）为基础发展演变而成的，其派别众多，主要有哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽、艾扬格瑜伽、流瑜伽、心瑜伽、希瓦南达瑜伽、阿奴萨拉瑜伽、双人瑜伽、阴瑜伽、孕妇瑜伽、养生瑜伽等等。

II 成就智慧和健康的生命修行

Life Cultivation to Obtain Wisdom and Health

✿ 瑜伽之灯

瑜伽的发展与传承离不开瑜伽大师虔诚的自我修炼与尽心教授。这些瑜伽大师在全世界都拥有巨大的影响力。他们在瑜伽修行中散发着灵性的光芒，成为瑜伽信奉者的指路明灯。

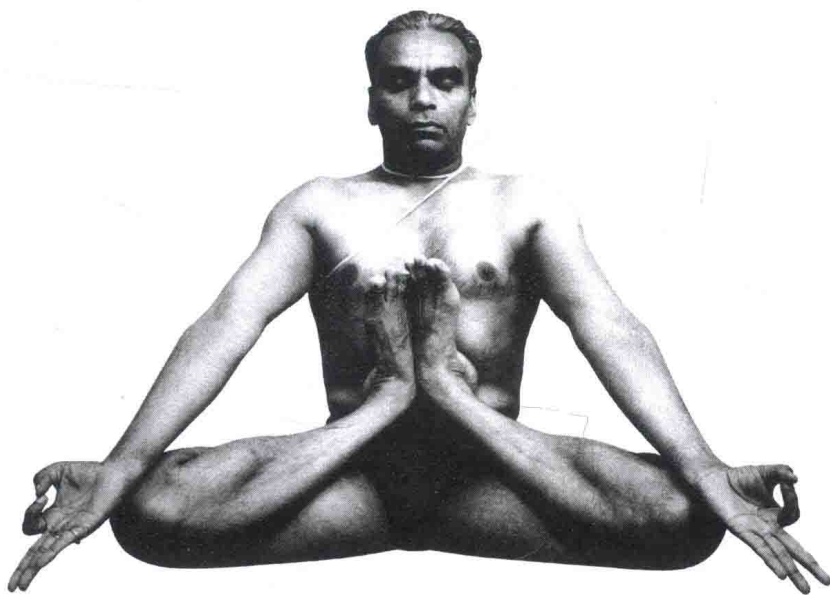
1893年，印度人斯瓦米·维韦卡南达（Vivekananda，法号辨喜）奔赴美国，成为第一个在西方讲授瑜伽的人。他的美国之行使瑜伽在世界舞台上初露光芒。从此，瑜伽修行者和印度教哲人带着瑜伽开始了在西方社会的传播。

室利·阿罗频多是印度近代最著名的圣哲之一。他在综合古代各种瑜伽学说和实践方法的基础上融入了西方人道主义思想，创立出了一种新型瑜伽理论，即著名的“整体瑜伽论”。

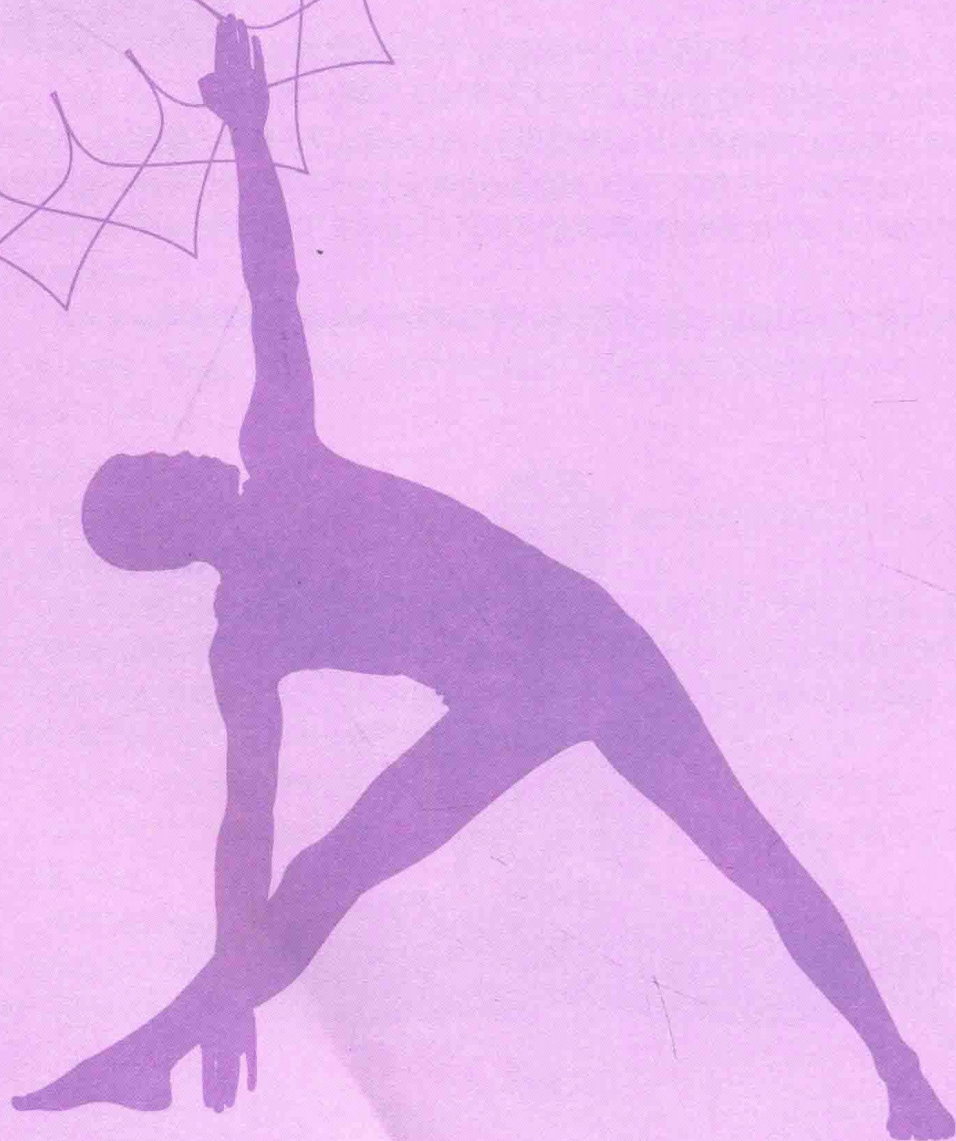
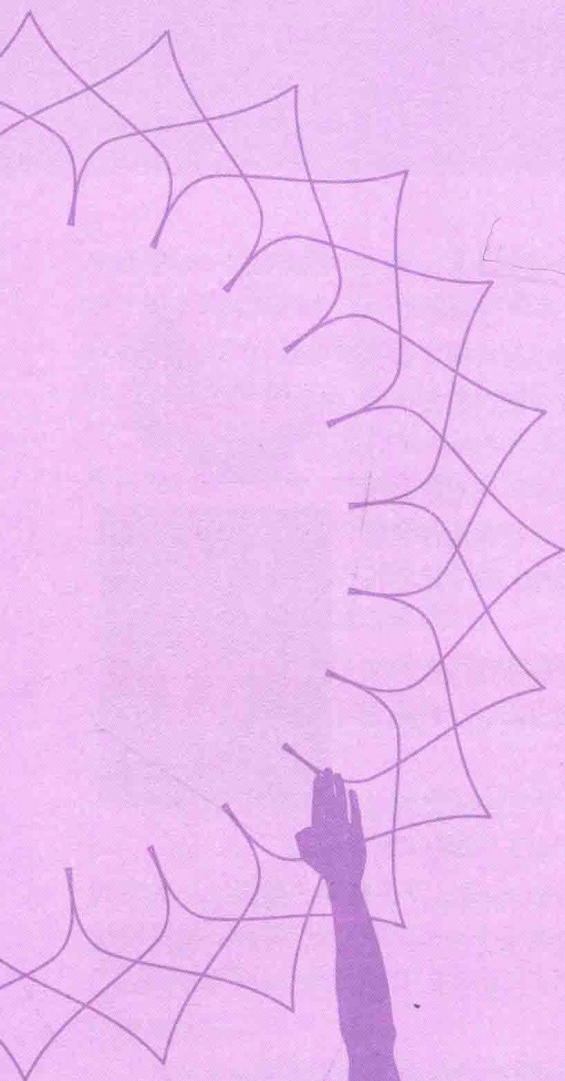
尤迦南达（Yogananda），1920年起旅居美国，传授瑜伽之道长达30年。其代表作《一个瑜伽行者的自传》被誉为现代灵性书籍的经典之作。

当代最具影响力的瑜伽大师要数B.K.S. 艾扬格了。1956年，艾扬格前往美国，开始将他瑜伽理念传播到世界。艾扬格一生周游了25个国家，出版了14本瑜伽方面的书籍。艾扬格的瑜伽是当今世界练习最为广泛的一种瑜伽。美国《时代周刊》评选他为“世界最具影响力的100人”之一。

斯瓦米·兰德福是当今印度新一代的瑜伽宗师，更是呼吸瑜伽治疗法的首创者。



艾扬格



PART 2

The Basic Knowledge of Yoga Practice

瑜伽练习的基础元素



按照印度哲学理论,健康需要通过身体姿势的定时练习、正确的呼吸、充分的休息和放松、冥想来修炼大脑的平静和专注、正面思维以及平衡的饮食来获得。瑜伽正是少数几种能包括这些元素的练习法。



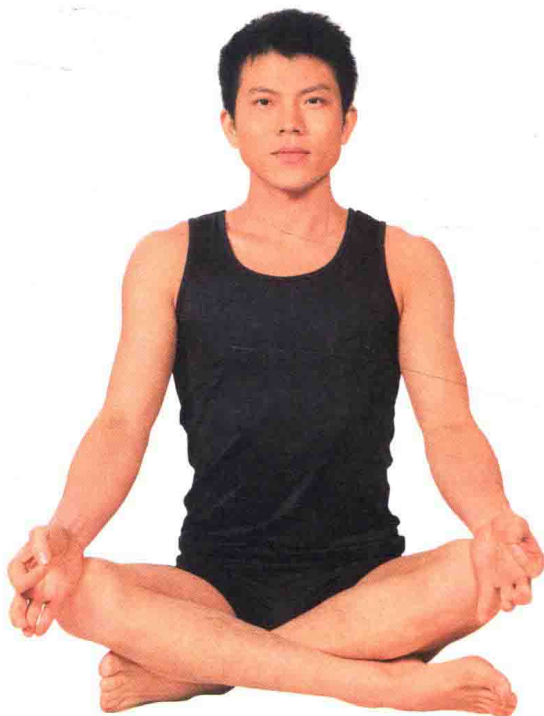
I 基础坐姿 Yoga Seated Position

✿ 简易坐

坐在地上，双腿向前伸直。弯曲左腿，把左脚放在右大腿之下；弯曲右腿，把右脚放在左大腿下方，盘腿而坐。肩膀和手臂放松，双手结智慧手印，分别放在两膝之上。后背挺直，自然地呼吸。



简易坐是练习瑜伽呼吸、冥想以及许多收束契合法最舒适的坐姿。



✿ 金刚坐

双膝着地跪在地上，双脚脚趾并拢，脚跟向两侧分开并放下，臀部坐在后脚跟上。双手掌心向下放在大腿上。两眼平视前方，挺直背部，让你的耳朵、肩膀和髋部在同一条直线上。

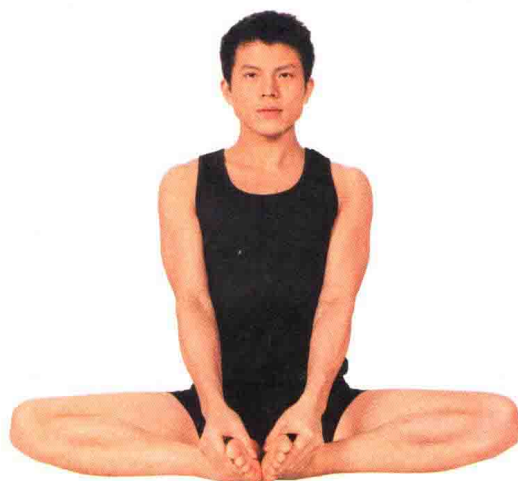
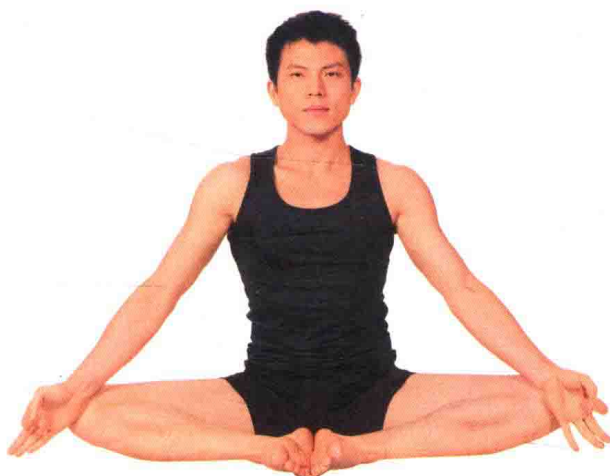
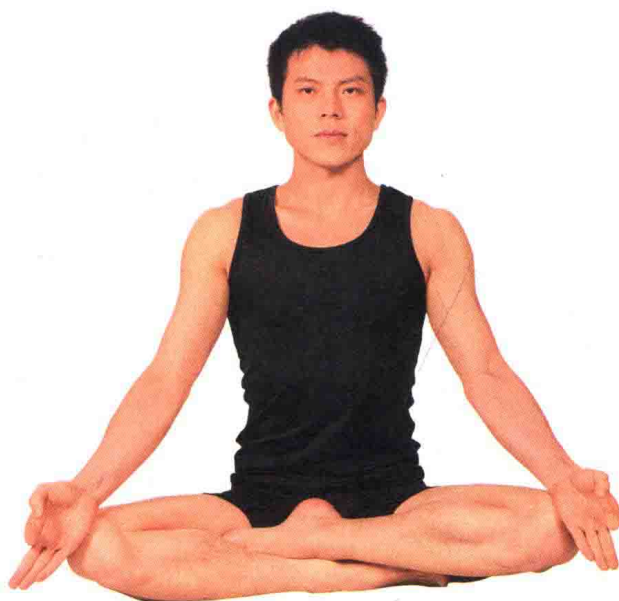


❁ 至善坐

坐在地上，双腿向前伸直。弯曲右膝，双手抓住右脚，将右脚跟近贴会阴，右脚脚底贴着右大腿；弯曲左膝，左脚放在右踝上，位于右腿大小腿之间，脚跟抵住耻骨。双手向前伸直，结智慧手印，手腕背部贴在膝盖上。保持头部、颈部和背部挺直。



瑜伽修行者认为至善坐是一切姿势中最为重要的姿势。瑜伽哲学说，人身上有72000条经络，而“生命之气”就在这些经络中流通。这个姿势有助于清理这些经络，使之保持畅通无阻。



❁ 蝴蝶坐

坐在地上，双腿向前伸直。弯曲双膝向两侧打开，双脚脚心相对，脚跟尽量贴近会阴。双手向前伸直，结智慧手印，手腕背部贴在膝盖上。保持头部、颈部和背部挺直。

变式：双手分别抓住双脚，大拇指放在脚心处。

正面



背面



侧面



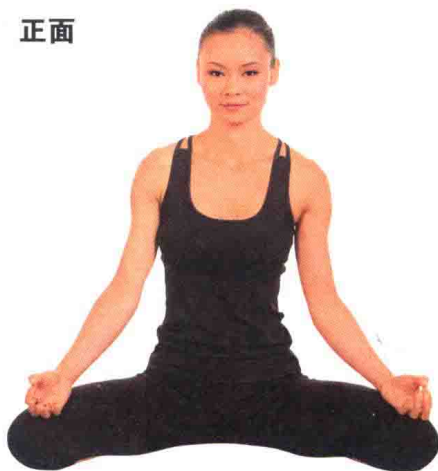
✿ 英雄坐

双膝并拢跪立在地上，双脚分开放在臀部两侧，脚背贴地。身体前倾，臀部朝地面放低，落于双脚之间的地面上。提升腰部和躯干的两侧，小腿胫骨稳稳地下压地面。头部、颈部和背部挺直，双手分别置于两侧大腿上。

✿ 青蛙坐

双膝并拢跪立在地上，双脚脚趾并拢，足跟向两侧分开并放下。将膝盖向两侧尽量分开，臀部朝地面放低坐下，使双脚内侧紧贴臀部。双手结智慧手印，自然落于双腿前端靠近膝盖处，头部、颈部和背部挺直。

正面



背面

