

这是一本瑜伽习练者的参考书 也是一本瑜伽教练的工具书

——用420余幅图分步详解202个体式的完成过程
及文字讲解每幅图的气息运用方法

实用瑜伽 体式汇编

姜航◎著

中国国际广播出版社



这是一本瑜伽习练者的参考书 也是一本瑜伽教练的工具书

——用420余幅图分步详解202个体式的完成过程
及文字讲解每幅图的气息运用方法

实用瑜伽

体式汇编

姜航◎著

中国国际广播出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

实用瑜伽体式汇编 / 姜航著. -- 北京: 中国国际
广播出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5078-4103-9

I. ①实… II. ①姜… III. ①瑜伽—基本知识 IV.
① R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 240381 号

实用瑜伽体式汇编

著 者 姜 航
责任编辑 郭 广
装帧设计 文豪社
责任校对 陈丽维

出版发行 中国国际广播出版社 [010-83139469 010-83139489(传真)]
社 址 北京市西城区天宁寺前街 2 号北院 A 座一层
邮编: 100055
网 址 www.chirp.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 廊坊市海涛印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16
字 数 275 千字
印 张 19.25
版 次 2018 年 1 月 第 1 版
印 次 2018 年 1 月 第 1 次印刷
定 价 50.00 元



前言

瑜伽不神秘，更不诡异。有人赞誉“太极拳是东方文化中密藏最深的宝莲灯，其神奇光芒至今引而未发”（《太极拳经》）。瑜伽又何尝不是一部对人体生命这部天书的恰当的注解呢？你能读懂注解，你就读懂了天书。

怎样才能读懂注解呢？很简单，抓住根本。

瑜伽从本质上讲，是一种气息运动，是通过气息在体内的运动，由内而外地改变自身（当然是变好）。

因此，瑜伽体式的完成也必须通过体内气息的运行来实现。体式不是瑜伽练习的目的，只是用来辅助我们感受气息的工具。因为只有气息才能让人由内而外地改变。

肯定有人会说，气息？这太抽象，如何体会？简单来说，可以把气息想象成一种意识，比如在做支撑体式时，你去体会，外在肌肉放松，此时仍能完成体式，则代表运用了气息力量。在完成体式的过程中有没有运用气息，是瑜伽区别于外在形体训练的根本，也是衡量真瑜伽和假瑜伽的首要标准。

曾有人问我，要熟练掌握气息感受得下大工夫练习才行吧？我以自己习练十多年瑜伽的实际经历和经验来谈，只要方法正确，并不需要花费过多的工夫。我没有武术、舞蹈或柔术的功底，练瑜伽之前的身体状况与普通人无异。但我在瑜伽练习中注重对气息的体会，很轻松的便达到了今天的程度。我没有发达的肌肉；仍能做力量体式，我没有刻意训练柔韧，仍能弯腰、劈叉、把自己打成结。所以，对气息的体会是瑜伽的根本。比如，



你今天很累，不想做任何练习，那么就用躺在床上还未入睡之前的时间，体会呼吸，运用气息意识舒展和放松全身，你这也是在练瑜伽，也能从中获益。

本书针对 202 个体式中的气息感受做了详尽的讲解。

警示：在习练瑜伽之前，务必请专业的瑜伽导师做全面的身体评估，并听取习练建议和禁忌，因为每个人的身体状况不同，习练瑜伽的禁忌也不同，比如：经期不能做倒立和闭合性扭转等，高血压不能做力量过强的体式 and 倒立……本书在体式的讲解中便不做赘述。

如需了解更多瑜伽理论知识或习练中有任何疑问，请直接扫描下方二维码联系作者本人。





瑜伽概述

要习练瑜伽，必须首先了解何为瑜伽。

瑜伽，是通过自身物质和精神两方面的修行，逐步领悟、进一步认识自然法则的奥秘，使自己的生命顺应自然、融入自然的一种自我升华手段，也就是中国传统文化中所追求和推崇的“天人合一”，这就是瑜伽。

瑜伽源于古印度，是古印度六大哲学派别之一。

大约从公元前 5000 年到公元前 2000 年，是瑜伽的原始发展阶段，缺少文字记载，这一时期被称为前古典时期，是瑜伽由一个原始的哲学派系向修行方式转变的过程。

到公元前 300 年时，印度大圣哲帕坦伽利创作了《瑜伽经》，印度瑜伽在此书的基础上真正成形，被正式定为完整的八支体系。帕坦伽利也被尊为瑜伽之祖。这段时期为瑜伽的古典时期。

至《瑜伽经》以后，瑜伽进入后古典时期，此时的理论认为：人要彻底解脱，就必须通过苦行的修炼所导致的生理转化和精神升华，才能达到“梵人合一”的境界。也就将瑜伽从单纯的、有时甚至是过分的强调唱诵、冥想的纯空灵状态，转变为同时强调精神、肉体、环境等结合起来的修行方式。

瑜伽发展到今天，便是它的现代时期，瑜伽已成为一种内外兼修、综合性强的健身养生体系。



哈他瑜伽简介

哈他瑜伽，是古典瑜伽中最为古老的派系之一。相传哈他瑜伽源自印度大神湿婆的直接传授。湿婆是印度教三大神之一，兼具生殖与毁灭、创造与破坏双重性格，其形象在《梵书》《奥义书》中均有记载。当时的哈他瑜伽究竟为何物、其内涵包括什么，众说纷纭，皆难以考证，故不下结论。

现在哈他瑜伽由印度瑜伽大师 sivanada 创立。

哈他瑜伽中，“哈”意为“太阳”，“他”意为“月亮”，“哈他”意为“矛盾统一”。哈他瑜伽的定义是：运用这一派系的习练方法，使身、心、灵到达和谐统一。

在哈他瑜伽的理论中，人类生命由身、心、灵三部分组成，这三部分组成人的复合体，这是人类生命的自然状态，它们以相对独立甚至分裂的状态存在，彼此之间的完全沟通存在障碍。哈他瑜伽的习练目的就是使这三部分之间实现顺畅、有序的沟通和协作，从而提升人类的生命能量。

其中，“身”指物质，简单来说就是肉体、经络、脉轮、五脏六腑等一切实际存在的物质；“心”指精神体，包括情感、情绪、知识、意志。“灵”则是指宇宙法则，是每一个人体中至高无上的神；简单来说，就是日常概念中的潜能。

在哈他瑜伽的眼中，任何人都是有缺陷的，无论是精神或是肉体，但任何人都有变为完美的可能性和途径。原始生命好比一堆散乱的电脑零件，在生命形成的过程中，零件逐步被拼装，各归其位，最终一台电脑组装完成，



而哈他瑜伽的目的就是启动这台电脑，并不断使之完善。

以上所言均为哈他瑜伽的概念，下面介绍哈他瑜伽的习练方法。它通过身体的姿势、呼吸和放松的技巧，增强练习者身体的柔韧度和耐力，刺激内脏和各种腺体，促进练习者身体的健康；而身体上的积极变化又会给练习者带去心灵上的放松与平静，从而走上摒除杂念、纯净生命、探索人体潜能的道路。

这种习练方法最早被张蕙兰引入中国，她也被称为“当代中国瑜伽之母”。

张蕙兰十七岁开始认真学习和习练瑜伽，接受了造诣深厚正统的瑜伽宗师——悉达斯瓦鲁普阿南达的专门训练。1985年起，她的瑜伽节目在电视台播出，瑜伽正式进入中国人的视野。

蕙兰瑜伽着重强调冥想和放松，她最受推崇的一套应该算语音冥想系列。她利用旋律悠扬悦耳的天籁之音和瑜伽语音冥想曲为练习者提供了摆脱日常压力的避风港湾，简易的放松技法使人在短时间内消除疲劳、恢复精力，让人获得自由轻松的生活状态。这是哈他瑜伽的精髓之一，也是哈他瑜伽最粗浅的功效。

正宗哈他瑜伽的习练可粗略分为三个部分：第一是体式，即外在形体的修炼，使身体始终处于健康状态；第二是对呼吸与感官的控制，通过调息和有意识的气息引导，将宇宙能量转变为人体能量，保持身体内力的平衡与饱满；第三是精神控制，杜绝生活中一切不良因素和消极情绪。真正的哈他瑜伽习练必须同时做到这三步，使人从内而外一步步得到升华，最终走到身、心、灵绝对合一的状态，通晓世间万物的一切奥秘，生命状态与宇宙同生同灭，可以说此时的人便是宇宙。

相信看到此，已经有人和普通哈他瑜伽练习者一样开始犯疑，甚至嗤之以鼻：这是玄学吗？还是教人修炼成仙？

其实不然。它所谓的“身、心、灵合一”“通晓一切”“人即宇宙”，简单来说，就是人智慧与潜能的完全开发和解放。

所以哈他瑜伽所宣扬的不过就是全面开发人类潜能。虽然这终点存在，



但路径并不清晰，留存于世的零星的典籍也未能像一块块阶梯，连成一条通往终极目的之路；真正精心修行有所感悟与突破、并开门传授的导师又寥寥无几。

瑜伽馆里的大部分教练毕业于学期为一至两个月的瑜伽速成班，其中大多数又是听信了培训班宣传“瑜伽教练是高薪时尚行业”，抱着挣大钱心态而来的进城打工者。由于自身文化水平的限制，很难在短时间内理解瑜伽的各种理论知识。加之培训班的所谓导师不过是多上过一段时间课的教练，甚至有些就是前几期的学员，个人缺乏感悟，毫无积累，抱着一本东拼西凑抄来的教材照本宣科的朗读，这样制造出来的教练，何以讲出瑜伽的精髓？加之自身身体条件所限，很难在短时间内突破各种体式，就算是学习舞蹈、杂技、武术等有基础者，能做出高难度体式，也是靠小时候的练功底子，并非瑜伽方法，自然毫无感悟，更提不上传授。

因此，哈他瑜伽的课堂上出现了这几种情况：能做体式的教练像总教头，带着大家掰腿弯腰打倒立；体式差的教练带着大家呼吸、冥想、唱诵，宣扬的是“精神力量高于一切，精神一旦突破，身体能随你所想做出一切动作”，你要问他何为“精神突破”，他要么瞠目结舌，要么答非所问，或干脆胡说一通；还有一些头脑灵活者，只取哈他瑜伽的形体动作，编创出五花八门的瑜伽课程。但这些瑜伽已没有灵魂，甚至称不上瑜伽，只应叫做操。这类瑜伽花样繁多，其风头几乎要盖过真正的瑜伽。

正因为这诸多不良因素的存在，搅得习练者难辨真假、不分东西，只得悻悻然放弃，正宗的哈他瑜伽自然备受冷落。但它提出的习练高度以及倡导人类不断完善自我、突破自我的进取精神，才是真正有价值、值得人思考的。



目录

CONTENTS

瑜伽概述 | 001

哈他瑜伽简介 | 002

基本立姿

一、山式 | 003

二、四角板凳式 | 004

三、蹲式 | 005

四、勇士一式 | 006

五、勇士二式 | 008

六、反向勇士二式 | 009

七、幻椅式 | 010

基本坐姿

八、简易坐 | 013

九、金刚坐姿 | 014

十、直角坐姿 | 015

十一、手杖式坐姿 | 016

十二、半莲花坐式 | 017

十三、英雄坐姿 | 018



十四、方块式坐姿 | 020

十五、全莲花坐姿 | 021

拉伸类

十六、简易侧伸展 | 025

十七、单腿前屈伸展式 | 026

十八、加强侧伸展 | 027

十九、握手肘加强侧身展式 | 029

二十、双腿前屈伸展一式 | 030

二十一、双腿前屈伸展二式 | 031

二十二、双腿前屈伸展三式 | 032

二十三、风吹树式 | 033

二十四、下犬式 | 034

二十五、单腿下犬式 | 035

二十六、交错膝坐姿肩部拉伸式 | 036

二十七、双角一式 | 038

二十八、双角二式 | 040

二十九、单腿独立伸展式 | 041

三十、单腿前屈伸展坐式 | 042

三十一、半莲花前屈伸展坐一式 | 043

三十二、半莲花前屈伸展折叠二式 | 044

三十三、脚趾踩地单腿伸展坐式 | 046

三十四、门闩一式 | 048

三十五、门闩二式 | 050

三十六、门闩三式 | 051

三十七、单腿英雄坐前屈伸展式 | 053

三十八、单腿英雄坐上拉腿式 | 055

三十九、臂绕腿伸展坐式 | 056

四十、仰卧手拉双脚式 | 058

四十一、仰卧双手抓脚趾式 | 059

四十二、仰卧单手正向拉腿式 | 060

四十三、仰卧单手侧向拉伸腿式 | 061



- 四十四、侧卧抓脚式 | 062
- 四十五、侧卧拉腿式 | 064
- 四十六、简易龟式 | 065
- 四十七、屈膝坐侧伸展 | 066
- 四十八、横叉式 | 067
- 四十九、竖叉式 | 069
- 五十、竖叉前曲折叠式 | 070
- 五十一、竖叉曲后腿拉伸一式 | 071
- 五十二、竖叉曲后腿拉伸二式 | 072

扭转类

- 五十三、三角伸展式 | 075
- 五十四、反向三角伸展式 | 076
- 五十五、加强三角伸展一式 | 077
- 五十六、加强三角伸展二式 | 078
- 五十七、三角扭转伸展一式 | 079
- 五十八、三角扭转伸展二式 | 081
- 五十九、三角扭转伸展三式 | 083
- 六十、幻椅式扭转 | 084
- 六十一、单腿下犬扭转式 | 085
- 六十二、单腿下犬扭转后落腿式 | 086
- 六十三、束角式拧转 | 087
- 六十四、单腿开放性扭转坐式 | 088
- 六十五、单腿闭合型扭转坐式 | 089
- 六十六、单腿伸展扭转坐式 | 091
- 六十七、跪立伸展扭转一式 | 092
- 六十八、跪立伸展扭转二式 | 093
- 六十九、马里奇一式 | 094
- 七十、马里奇二式 | 096
- 七十一、控制莲花式 | 098
- 七十二、单腿屈膝仰卧扭转式 | 099
- 七十三、仰卧双腿屈膝扭转式 | 100



七十四、仰卧双腿扭转式 | 101

七十五、手抓脚扭转仰卧式 | 102

平衡类

七十六、摩天式 | 105

七十七、树式 | 106

七十八、树式二式 | 108

七十九、勇士三式 | 109

八十、单腿前屈伸展式 | 111

八十一、单腿手抓脚站立伸展式 | 112

八十二、双手抓脚站立伸展式 | 114

八十三、舞蹈式 | 115

八十四、半月式 | 117

八十五、半月舞蹈式 | 119

八十六、反向半月式 | 120

八十七、猫伸展一式 | 122

八十八、猫伸展一式拉腿 | 124

八十九、猫伸展二式 | 126

九十、箭式 | 127

九十一、臂绕腿独立伸展式 | 128

九十二、半莲花前屈伸展平衡一式 | 130

九十三、单腿半莲花前屈伸展二式 | 132

九十四、半莲花伸展坐式 | 134

九十五、趾尖平衡式 | 135

九十六、全莲花立坐 | 136

后弯类

九十七、人面狮身式 | 141

九十八、蛇伸展式 | 142

九十九、俯卧反手推地式 | 143

一百、祈阳式 | 144



- 一百零一、上犬式 | 145
一百零二、半蝗虫一式 | 146
一百零三、半蝗虫二式 | 147
一百零四、全蝗虫式 | 148
一百零五、简易桥式 | 149
一百零六、手托腰桥式 | 150
一百零七、手交握桥式 | 151
一百零八、单腿桥式 | 152
一百零九、新月式 | 153
一百一十、骆驼式 | 155
一百一十一、鸽子拉伸式 | 157
一百一十二、简易单腿鸽王式 | 158
一百一十三、单腿鸽王一式 | 159
一百一十四、单腿鸽王二式 | 161
一百一十五、单腿鸽王三式 | 162
一百一十六、轮式 | 163
一百一十七、单腿轮式 | 165
一百一十八、头点地后屈伸展一式 | 166
一百一十九、头点地后屈伸展二式 | 167

开髋类

- 一百二十、开髋一式 | 171
一百二十一、开髋二式 | 172
一百二十二、开髋三式 | 173
一百二十三、鸽子式 | 174
一百二十四、束角式 | 175
一百二十五、射箭式 | 176
一百二十六、花环式 | 178
一百二十七、敬礼式 | 179
一百二十八、仰卧束角式 | 180
一百二十九、瑜伽拐杖式 | 181



一百三十、腿绕头式 | 183

一百三十一、睡佛式 | 184

核心力度

一百三十二、仰卧双腿交叉击打 | 187

一百三十三、仰卧控腿三个角度 | 188

一百三十四、斜坐内外摆腿式 | 190

一百三十五、斜坐交错膝式 | 192

一百三十六、斜坐单腿蹬自行车式 | 194

一百三十七、头碰膝交错起坐式 | 195

一百三十八、仰卧双腿蹬自行车式 | 196

一百三十九、斜坐双腿蹬自行车式 | 198

一百四十、俯卧单腿拉弓式 | 200

一百四十一、船式 | 201

一百四十二、单腿船式仰卧起坐式 | 202

一百四十三、屈膝船式仰卧起坐式 | 203

一百四十四、直腿船式仰卧起坐式 | 204

支撑类

一百四十五、平板式 | 207

一百四十六、简易平板支撑式 | 208

一百四十七、平板支撑式 | 209

一百四十八、斜支架支撑一式 | 210

一百四十九、斜支架支撑二式 | 211

一百五十、斜支架拉腿式 | 213

一百五十一、肩平衡式 | 214

一百五十二、起重机式 | 216

一百五十三、手杖式支撑 | 218

一百五十四、单臂支撑式 | 219

一百五十五、腿交叉支撑式 | 221

一百五十六、全莲花支撑一式 | 223



- 一百五十七、全莲花支撑二式 | 224
- 一百五十八、腿夹大臂扭转支撑式 | 225
- 一百五十九、八字扭转支撑式 | 227
- 一百六十、脚踩大臂八字扭转 | 229
- 一百六十一、单腿格拉威亚式 | 231
- 一百六十二、康迪亚支撑一式 | 233
- 一百六十三、康迪亚支撑二式 | 235
- 一百六十四、单腿起重机式 | 237
- 一百六十五、上公鸡式 | 238
- 一百六十六、天鹅式 | 239

倒立类

- 一百六十七、头倒立一式 | 243
- 一百六十八、头倒立二式 | 245
- 一百六十九、头倒立三式 | 247
- 一百七十、空中莲花式 | 249
- 一百七十一、头倒立胎儿式 | 251
- 一百七十二、手压地犁式 | 252
- 一百七十三、单腿犁式 | 253
- 一百七十四、肩倒立式 | 254
- 一百七十五、膝碰头肩倒立式 | 255
- 一百七十六、全莲花肩倒立 | 256
- 一百七十七、无支撑肩倒立式 | 258
- 一百七十八、孔雀起舞式 | 259
- 一百七十九、下巴倒立 | 260
- 一百八十、手倒立式 | 261

气韵动态类

- 一百八十一、猫式 | 265
- 一百八十二、虎式抬腿提膝 | 266
- 一百八十三、动态勇士一式 | 267



- 一百八十四、双腿前屈伸展跳跃至平板 | 268
- 一百八十五、平板跳跃至双腿前屈伸展式 | 269
- 一百八十六、平板式跳至金刚坐姿 | 270
- 一百八十七、平板式跳至交叉腿盘坐 | 271
- 一百八十八、斜支架拉腿转竖叉 | 272
- 一百八十九、单腿下犬转平板内提膝 | 273
- 一百九十、单腿下犬转平板侧提膝 | 274
- 一百九十一、单腿下犬穿越至竖叉 | 275
- 一百九十二、传统拜日式 | 276
- 一百九十三、能量拜日式 A 组 | 277
- 一百九十四、能量拜日式 B 组 | 278

放松类

- 一百九十五、炮弹式 | 281
- 一百九十六、前后摇摆式 | 282
- 一百九十七、婴儿式 | 284
- 一百九十八、快乐婴儿式 | 285
- 一百九十九、摊尸式 | 286
- 二百、吹气式放松 | 287
- 二百零一、直腿前后摇摆式 | 288
- 二百零二、蜻蜓式 | 289