



高|校|学|术|文|库
体|育|研|究|论|著|丛|刊

瑜伽与体育舞蹈

施倍华 章步霄 周 兰 主编



中国书籍出版社
China Book Press



高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

瑜伽与体育舞蹈

施倍华 章步霄 周 兰 主编



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽与体育舞蹈/施倍华,章步霄,周兰主编.—北京:
中国书籍出版社,2016.3
ISBN 978-7-5068-5479-5

I. ①瑜… II. ①施… ②章… ③周… III. ①瑜伽—
教材 ②体育舞蹈—教材 IV. ①R247.4 ②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 055761 号

瑜伽与体育舞蹈

施倍华 章步霄 周 兰 主编

丛书策划 谭 鹏 武 斌
责任编辑 张 娟 成晓春
责任印制 孙马飞 马 芝
封面设计 马静静
出版发行 中国书籍出版社
地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)
电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)
电子邮箱 chinabp@vip.sina.com
经 销 全国新华书店
印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 23.25
字 数 650 千字
版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5068-5479-5
定 价 45.00 元

前言

瑜伽是一门系统的科学,也是一种生活方式。修习瑜伽更多的是调整心态、管理情绪、灵活身体、放松身心,帮助人们从不健康的生活习惯中解脱出来,瑜伽带给身体的好处只有通过亲身实践才能感悟到。体育舞蹈是起源于西方国家的一种舞蹈形式,已经历了数百年的演变过程,它是一门集体育学、舞蹈学、美学等多种学科相交叉而形成的新的体育项目,其表现形式是以舞蹈化的身体运动,来抒发人们的行为美和心灵美。瑜伽与体育舞蹈都具有普及性、流行性、实用性和自娱性等特点,在强身健体、陶冶情操等方面都能发挥良好的促进作用。

随着我国“终身体育”和“健康第一”教育思想的广泛传播,学校体育也在进行着变革,传统的体育活动项目已不能充分满足学生对健身的需求,需要更多新的体育活动形式来丰富学生的业余文化生活。瑜伽与体育舞蹈也就自然成为学生所热衷的一项运动。瑜伽与体育舞蹈不仅能促进学生身体的均衡发展,更能净化学生的心灵,培养行为美,提高学生的审美能力,与人们追求的人体健与美的时代精神相契合。此外,随着我国全民健身运动的不断普及与开展,瑜伽与体育舞蹈也成为大众喜爱的健身项目之一。基于此,为了适应体育院、系及各类学校瑜伽与体育舞蹈教学的需要,适应广大瑜伽爱好者、体育舞蹈爱好者学练的需要,进一步推动瑜伽与体育舞蹈项目在我国的普及与发展,促进瑜伽与体育舞蹈教学改革,在对瑜伽与体育舞蹈教学进行研究总结的基础上,特编写《瑜伽与体育舞蹈》一书。

本教材共十一章,分为瑜伽、体育舞蹈两部分。其中,第一章至第五章为瑜伽部分,第一章主要介绍了瑜伽的基本知识,内容包括瑜伽的基本内涵、起源与发展、流派与特点以及瑜伽的基本常识;第二章是瑜伽的科学理论基础,主要对与瑜伽有关的生理学、解剖学、营养学等学科基础理论进行介绍;第三章是瑜伽教学课程设计,主要介绍了瑜伽课程设计的基本原则,瑜伽课程的组织、实施与编排,以及针对不同人群的瑜伽课程的设计;第四章和第五章主要介绍了瑜伽呼吸法、冥想法、调息法、收束法、契合法教学和瑜伽手印、坐姿、体位动作的基础与提高教学。第六章至第十一章为体育舞蹈部分,第六章对体育舞蹈的基本内涵、起源与发展、特点与功能及基本常识等知识进行了介绍;第七章为体育舞蹈学练理论,主要介绍了体育舞蹈教学的目标与特点、原则与方法,体育舞蹈教学课的类型与实施,体育舞蹈的身体素质练习及针对不同人群的体育舞蹈练习指导;第八章为体育舞蹈活动的组织与竞赛,主要介绍了体育舞蹈活动与比赛的组织、裁判工作及体育舞蹈比赛的欣赏;第九章至第十一章分别对体育舞蹈的基本姿

态、把杆和舞步基础教学,摩登舞教学和拉丁舞教学做了详细介绍。

本教材在编写过程中吸收、借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果和文献资料,在此一并表示感谢。由于编写人员水平所限,不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

2015 年 12 月

目 录

瑜伽

第一章 走进瑜伽	3
【本章导读】	3
【学习目标】	3
第一节 瑜伽释义	4
第二节 瑜伽起源与发展	7
第三节 瑜伽的流派与特点	17
第四节 瑜伽的基本常识	32
【学以致用】	40
【温故知新】	40
第二章 瑜伽的科学理论基础	41
【本章导读】	41
【学习目标】	41
第一节 生理学基础	42
第二节 解剖学基础	51
第三节 营养学基础	55
【学以致用】	70
【温故知新】	70
第三章 瑜伽教学课程设计	71
【本章导读】	71
【学习目标】	71
第一节 瑜伽课程设计的基本原则	72
第二节 瑜伽课程的组织、实施与编排	76
第三节 不同群体瑜伽课程设计	85
【学以致用】	90
【温故知新】	90

第四章 瑜伽调息、冥想与放松法教学	91
【本章导读】	91
【学习目标】	91
第一节 瑜伽课呼吸法教学	92
第二节 瑜伽课冥想法教学	95
第三节 瑜伽课调息法教学	99
第四节 瑜伽课收束法教学	105
第五节 瑜伽课契合法教学	108
【学以致用】	113
【温故知新】	113
第五章 瑜伽体位动作教学	115
【本章导读】	115
【学习目标】	115
第一节 瑜伽手印教学	116
第二节 瑜伽坐姿教学	117
第三节 瑜伽体位动作基础教学	120
第四节 瑜伽体位动作提高教学	143
【学以致用】	159
【温故知新】	159

体育舞蹈

第六章 走进体育舞蹈	163
【本章导读】	163
【学习目标】	163
第一节 体育舞蹈释义	164
第二节 体育舞蹈的起源与发展	165
第三节 体育舞蹈的特点与功能	169
第四节 体育舞蹈的基本常识	175
【学以致用】	188
【温故知新】	188
第七章 体育舞蹈学练理论	189
【本章导读】	189
【学习目标】	189
第一节 体育舞蹈教学的目标与特点	190
第二节 体育舞蹈教学的原则与方法	193

第三节 体育舞蹈教学课的类型与实施	202
第四节 体育舞蹈的身体素质练习	208
第五节 不同人群体育舞蹈的练习指导	211
【学以致用】	219
【温故知新】	219
第八章 体育舞蹈活动的组织与竞赛	221
【本章导读】	221
【学习目标】	221
第一节 体育舞蹈活动与比赛的组织	222
第二节 体育舞蹈竞赛裁判工作	242
第三节 体育舞蹈竞赛欣赏	245
【学以致用】	251
【温故知新】	251
第九章 体育舞蹈基础技术教学	253
【本章导读】	253
【学习目标】	253
第一节 基本姿态教学	254
第二节 把杆基础教学	265
第三节 舞步基础教学	288
【学以致用】	292
【温故知新】	292
第十章 摩登舞教学	293
【本章导读】	293
【学习目标】	293
第一节 摩登舞概述	294
第二节 华尔兹教学	296
第三节 维也纳华尔兹教学	300
第四节 探戈舞教学	304
第五节 狐步舞教学	309
第六节 快步舞教学	313
【学以致用】	324
【温故知新】	325
第十一章 拉丁舞教学	327
【本章导读】	327

【学习目标】.....	327
第一节 拉丁舞概述.....	328
第二节 伦巴舞教学.....	328
第三节 恰恰恰舞教学.....	333
第四节 桑巴舞教学.....	340
第五节 牛仔舞教学.....	345
第六节 斗牛舞教学.....	352
【学以致用】.....	358
【温故知新】.....	359
参考文献.....	361

瑜 伽



第一章 走进瑜伽

【本章导读】

瑜伽有着较为古老的文化,由于其起源与发展的历史非常悠久,故蕴含着非常浓厚的文化韵味。这也是瑜伽运动发展至今,受到越来越多的人欢迎和喜爱的重要原因。本章围绕瑜伽的基本知识展开详述,内容主要包括瑜伽释义、瑜伽的起源与发展、瑜伽的流派与特点以及瑜伽的基本常识。

【学习目标】

1. 认识和理解瑜伽的基本内涵。
2. 了解瑜伽的起源与发展过程及未来的发展前景。
3. 了解瑜伽的流派,掌握瑜伽的特点。
4. 掌握瑜伽的科学准备方法、练习原则与要点,以及练习时的注意事项等基本常识。

第一节 瑜伽释义

“瑜伽”一词是梵文“Yoga”的译音,是连接、联合的意思。从广义上讲,瑜伽是哲学;从狭义上讲,瑜伽是一种身体和精神相结合的运动项目。现在一般来讲,瑜伽是指一种锻炼方法,一种生活方式,主要用来加强人们的身体、心智和精神的健康。严格地说,瑜伽是东方的一种关于人生的哲学与实践的综合体,其基础是建筑在古印度哲学上的。瑜伽起源于印度并于全世界流行,是人类智慧的结晶。数千年来,心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化的一个重要组成部分。瑜伽作为印度文化的重要内容,一直被印度人民传承和发扬,并广泛流行至今。

瑜伽是东方最古老的强身术之一,它集哲学、科学和艺术于一身,是生理上的动态运动与心灵上的练习。瑜伽是一门哲学,它的最终目的是把人们的健康体魄和健康心灵相结合。学练瑜伽不但对肌肉和骨骼的锻炼有益,也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能,通过激发人体潜在能量来保持身心健康。

瑜伽也是当今世界上最有效、最安全的强身健体运动项目之一。在当今社会中,人们的生活节奏快,各方面压力大,身体和心理素质都有待提高,有规律的练习瑜伽有助于消除心理紧张,避免由于疏忽身体健康而造成的体能下降。练习瑜伽能保持活力并能令人思维清晰。近年来,瑜伽在全世界范围内广泛传播,成为一种常见的健身运动项目。

知识拓展

瑜伽的基本要素

瑜伽健身的基本要素涉及很多方面,这里主要介绍其中比较重要的六个基本要素。具体如下。

一、姿势

瑜伽姿势是其区别于其他运动项目的显著标志,进行瑜伽健身时,练习者的姿势应该始终保持正确、舒服和稳定,以免练习者在瑜伽练习过程中失误,对机体造成不必要的伤害。

结合生理学和心理学观点来看,瑜伽姿势是具有一定的科学性的。一方面,生理学认为,不正确的瑜伽动作姿势有可能导致机体肌肉必须分担骨头的一部分支撑作用,造成机体过度疲劳,严重的就会直接对练习者的肩膀、脊椎、膝盖、脚踝、胯关节等部位造成损伤。这也就失去了练习瑜伽的初衷。另一方面,心理学认为,不正确的瑜伽动作姿势会影响一个人的气质、情绪以及形体等各方面的状态,并且不利于练习者练习瑜伽时自信心的提高。因此,瑜伽做出的姿势应以个人的承受能力为度,既不能过分夸张也不能过于拘谨,尽量保持身体姿态的平衡和舒适。

在瑜伽练习实践中,对姿势有以下几点要求。

(1)健康的瑜伽姿势应该包括使肩膀放松,挺胸收腹,手臂轻松地垂在肩膀下,双脚稳固,

膝盖放松,身体重量平均地分配到腿和脚上,呼吸顺畅。

(2)合理的瑜伽姿势应该是根据练习目的和练习者的身心状况,根据需要做出各种不同的姿势,确保在瑜伽健身过程中的任何一种姿势都能帮助身体得到充分的伸展和调理。

(3)正确的瑜伽姿势应该保持身体对称,因为身体的对称性可以促进练习者肌肉的平衡和骨架的生长。

(4)规范的瑜伽姿势应有助于充分伸展练习者腰以上的部位,使练习者的头部和上半身轻松自如,整个身体保持平稳。

(5)科学的瑜伽练习姿势应能使练习者的身体变得更加精力充沛、灵活自如和泰然自若,同时还要使练习者体内的机能水平能够在最理想的状况下发挥出最大的生命潜力。

二、饮食

瑜伽哲学认为,食物具有生理和心理的作用,一些食物对身心有益,另一些食物对身心有害。瑜伽健身的健康饮食观就是在一定层面上放弃不利于瑜伽练习的饮食,选择有助于达成瑜伽练习目的的饮食。因此,饮食是瑜伽最重要的基本要素之一。

斋戒是瑜伽饮食的一个重要特点,也是瑜伽健身的重要内容之一。一些高级的瑜伽修行者可以实现很长时间不摄入食物;但对于普通的瑜伽学练者而言,选择斋戒必须要在安全的前提下进行,以免对身体造成不良影响。斋戒可以锻炼瑜伽练习者的意志力,帮助瑜伽学练者克服情绪化。

三、呼吸

呼吸是人类身体机能中最重要的一项运动。人的生命、精神活力都与呼吸习惯、呼吸规律有着直接的关系。瑜伽的呼吸观认为,人类身心的问题都来源于错误的呼吸方式、负面的情绪以及不良的饮食习惯等方面。

瑜伽中的呼吸是指要学会尽量地有意识地控制呼吸。一般人的呼吸是不规律的,通常是呼吸表浅、缺乏规律,达不到人身体呼吸系统的自然频率。因此,人体的神经系统会逐渐受损,内分泌系统会逐渐丧失其自身的作用,从而开始导致机体丧失力量和活力,使机体感到身心不适,如疲劳、沮丧和烦躁。呼吸是瑜伽学练的灵魂,正确的呼吸方法是瑜伽学练者必须掌握的内容之一。一些瑜伽练习者不重视呼吸,不从瑜伽理念的生活化方向努力,而只希望通过几个简单的瑜伽动作就达到身心的健康发展,这种理解和认识是错误的。

四、放松

放松是瑜伽学练的一个基本要素,具体是指练习者在躺着或静坐时,完全放开身体的能力。放松技巧的修炼是瑜伽练习过程中的一个重要环节。放松能使练习者在瑜伽练习中实现身体吸收和整合不同姿势所释放的能量。在一个专门锻炼身体某部分的瑜伽姿势完成后,放松能让身体这部分的血液有时间在身体中循环。因此,放松能缓解练习者身体的紧张状态,使练习者达到一种内心平静的状态,使瑜伽的学练者受益。

放松练习是瑜伽学练中重要的内容,这是因为,在瑜伽学练过程中,练习者会接触到很多瑜伽体式,虽然在练习时适当地保持身体紧张,可以让身体保持挺直,但如果身体一直处于紧张状态,就会不利于瑜伽动作练习的科学性与合理性,不利于练习者的身体和心理的健康发展。想要更加顺畅自然地完成瑜伽的各种体式和动作、实现身体机能的运转,适量的放松是十分必要的。实践证明,注意适时的调整与放松,有助于练习者为下一阶段进行的活动补充

能量。

正确的瑜伽放松练习能让练习者如一夜酣睡后的清晨那样清新,有助于帮助练习者保存生命的能力。例如,对姿势、呼吸和注意力的修炼能让大脑和身体尽快平静和获得安抚。另外,大脑放松是瑜伽练习放松环节的重要部分,放松能使大脑平静下来,消除大脑的紧张情绪。更重要的是,集中精神的深呼吸是让大脑平静的有效方法,它能使人的精力放在某一注意点上,从而忘记不良情绪的干扰,使心神合一,有助于良好瑜伽健身效果的取得。

五、冥想

冥想的起源早于人类的文字记载,甚至可以说自人类出现以来就有人练习冥想。经过长时间的训练和考验,人们可以领悟到冥想这种隐秘的智慧。近代以来,随着世界范围内的交流越来越广泛,瑜伽及其冥想才被广泛传播开来。

冥想是瑜伽练习中的重要训练方法,具体是指练习者把注意力集中在一个特定的对象上的深思方法。在瑜伽习练中,冥想体验能使人感到平静、精神集中、快乐并充满爱意。冥想可以让人卸下自我重负,获得一个更为宽阔的意识状态,并通过瑜伽姿势练习和调息法唤醒自我意识,转移到日常生活的各个方面,使人不受外界的影响,将自我与其他万物有意识地联系起来。不仅如此,瑜伽的冥想还可以让人变得更加知足、平静、充满爱心,可以让生活的每时每刻都变得更加充实。通过有规律的瑜伽冥想练习,可以帮助练习者从日常的生活、学习和工作压力中解脱,实现自我的平和与宁静。

在瑜伽健身学练中,通过冥想练习,可帮助瑜伽练习者达到健康的意识状态的有效修持,它要求学练者将注意力集中在当下的练习中,保持精神专注,以凝聚生命力,提高瑜伽智慧认知。

六、言行举止

良好的言行举止能使瑜伽练习者受益匪浅,瑜伽学练者应该在生活的各方面表现出良好的行为,时刻对生活抱有感恩的心态,懂得关爱他人,能够严格律己。只有这样,才能在瑜伽的修炼中有所受益。这一点在早期的瑜伽练习中就受到了重视。

《瑜伽经》是关于瑜伽的重要著作。它对瑜伽练习者某些基本的道德规范进行了描述,建立了练习瑜伽的基本准则,向瑜伽学练者提出了社会道德行为的指导性原则,例如不杀生和非暴力主义。具体如下:

(1)瑜伽关于不杀生的道德规范表现了瑜伽哲学对其他动物生命的高度尊重,它直接影响瑜伽的饮食哲学,要求瑜伽学练者尽量少吃或者不吃肉类。

(2)瑜伽的非暴力主义是指不对自己、他人和各种形态的生命施加暴力。暴力倾向还包括人们专门针对自己的某种行为,例如自我谴责和自我批判。瑜伽哲学认为,如果对待自己都有暴力倾向,那么就很有可能也对他人施之以暴。因此,瑜伽非暴力主义的培养是先从关心、体贴自己,先学会对自己友善开始的。这些言语和行为习惯,会使瑜伽练习者越来越朝好的方向发展和改变,从而促进瑜伽练习者以良好的心态对待他人。

此外,《瑜伽经》中还有对“不偷不抢、无色、无欲”等道德规范的描述。这些明确的道德规范对瑜伽学练者有很大的教育作用,可以帮助瑜伽练习者更好地理解瑜伽、修炼瑜伽、提升自我。瑜伽哲学认为,瑜伽学练者个人的修炼或行为准则能帮助学练者更好地遵循道德规范。因此,瑜伽习练对个人的行为准则主要有以下几方面的要求:保持大脑和身体干净。保持个人

内在和外在的卫生;知足常乐。对自己的精神和现状不满足的人,也很难关心爱护他人;学习经文。不断学习、教育和充实自己;懂得朴素。要求瑜伽练习者在任何情况下,都要懂得自身的努力达到个性与神性的统一;臣服于神性。信奉神性,学会把自己奉献给神性,并以此作为瑜伽练习者行为举止的最高准则之一。

瑜伽对个体的言行举止进行了良好的道德规范作用,它引导人们尊重身体、尊重自然、和谐向善。

第二节 瑜伽起源与发展

一、瑜伽运动的起源

瑜伽有“世界瑰宝”之称,它起源于古印度,距今已有五千多年的历史,是古代印度哲学弥漫差等六大派之一。有考古学家在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器,其上描画了瑜伽人物作冥想时的形态。这件陶器距今至少已有五千年历史,因而可以推断瑜伽的历史可以追溯到更久远的年代。

关于瑜伽的起源,有很多种说法,很多人认为可以追溯到很久以前的史前文明时期。而据可查的考古研究表明,在公元前 3000 年以前,在人类文化历史上便出现了瑜伽的雏形。一般认为瑜伽发源于印度北部喜马拉雅山麓地带。那时,古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心,无意之间发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、促进睡眠或保持清醒的方法,它们在患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是古印度瑜伽修行者就根据动物的姿势观察、模仿并亲自体验,创立出一套有益身心的锻炼系统,这套系统也就是今天说的体位法。历经了五千多年的锤炼,这些瑜伽的姿势教给人们的治愈法,让世代的人从中获益。

起初,人们把瑜伽当作掌握咒法的一种手段,试着静坐。大约公元前 500 年,随着农耕文化兴起,印度阿里西人在祭祀时曾用多种方法来统一和集中精神,这有可能是瑜伽的开始。在古代,由于瑜伽技术是保密的,所以没有记载下来或者是公开的内容给公众观看,而是宗教领袖或瑜伽老师以口述的方式代代相传下来流传至今的。

二、瑜伽运动的发展

在古老的印度,随着越来越多的普通人接触到瑜伽并参与到瑜伽练习中去,瑜伽运动从开始就被作为数论派哲学及其他一些学派的修行方法来进行传承,然后逐渐由一原始的哲学思想发展成为一种关于人体的修行法门,最初,瑜伽是通过修炼者的言传身教得到完整地继承和发展。现代瑜伽与人们的生活相联系,不仅开设有瑜伽学校、出版了瑜伽书籍,还派生出许多新形式的瑜伽练习,如水上瑜伽、办公室瑜伽、亲子瑜伽等。

具体来说,瑜伽从诞生时的神秘到今天的广泛流行,瑜伽的发展范围不断扩展,正在被越来越多的人所接受。

(一)瑜伽在印度的发展

印度是瑜伽的诞生地,瑜伽在印度的发展最为久远,内容也更加丰富,其发展历程具体如下。

1. 前古典时期

古印度时期,在瑜伽发展之初是没有文字记载的,通过考古研究发现,从瑜伽于公元前5000年开始向民间流传直到“犁俱吠陀”的出现,中间经历了3000多年的时间,这一阶段被认为是瑜伽缺少文字记载的原始发展时期,即瑜伽在前古时期的发展阶段。

这一时期,瑜伽运动中的静坐、冥想及苦行是瑜伽练习者修行的核心所在,通过瑜伽修持者之间的言传身教,瑜伽由一个原始的哲学思想逐渐发展成一种关于人体的修行法门,在瑜伽的修持方法中,更加重视精神和心灵的修行。

2. 古典时期

瑜伽发展有系统的文字记载最早见于公元前1500年的《吠陀经》(梵语,拉丁转译为Veda,又译为韦达经、韦陀经、围陀经等)。在一些流浪哲人、瑜伽行者以及苦行者的带领下,当时社会中的普通人开始接触瑜伽,并加入到瑜伽的修行中去。

“吠陀”时代,瑜伽以苦行为主,将瑜伽的修持练习与创世神话结合在一起,多介绍一些属于“通向神”或“与神结合”的方法。

随着瑜伽的实践和传播,一些关于瑜伽的著作开始问世,其中,《薄伽梵歌》是一本关于瑜伽的系统的书籍。《薄伽梵歌》中克尔史那对阿周那说:“你要沉着地去履行责任,放弃对成败的一切执着。这样的心意平衡就叫瑜伽,瑜伽是一切活动的艺术。”《薄伽梵歌》的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变为正统,由强调行法到行为、信仰、知识三者并行不悖,使瑜伽运动的发展有了划时代意义的突破。但是由于受认识局限性因素的影响,《薄伽梵歌》中对于瑜伽具体的行法的描述仍侧重于从宏观理念上建立新的瑜伽体系,只是总结归纳了前一阶段各类瑜伽的特点,强调用纯粹的奉献精神来替代具体的瑜伽行法,而在瑜伽行法练习方面的具体阐述很少。

在瑜伽发展的古典时期,瑜伽修行者在修习瑜伽功的同时研读圣书是这一时期瑜伽发展的重要特征之一。

3. 后古典时期

一些著名的瑜伽修持者的著作及其思想对瑜伽发展的贡献是显而易见的。这里重点介绍《瑜伽经》和《瑜伽奥义书》两个具有代表性的著作,同时阐述几个具有代表性的瑜伽流派。具体如下。

(1)《瑜伽经》

大约在公元前300年时,被誉为瑜伽之父的瑜伽师帕坦伽利在其著作《瑜伽经》中详细阐