



[印] B.K.S. 艾扬格 吉塔·S. 艾扬格 著
田燕 王春明 付静 欧梅 游泽霞 译

瑜 伽 教 师

基础
指南



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社



中国艾扬格瑜伽学院教材系列

瑜伽教师 基础指南

[印] B.K.S. 艾扬格 吉塔·S. 艾扬格 著

田燕 王春明 付静 欧梅 游泽霞 译
欧梅 王晨 校

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽教师基础指南 / (印) B. K. S. 艾扬格, (印) 吉塔·S. 艾扬格著; 田燕等译. — 杭州: 浙江大学出版社, 2017. 8 (2018. 3重印)

书名原文: Basic Guidelines for Teachers of Yoga
ISBN 978-7-308-16687-4

I. ①瑜… II. ①B… ②吉… ③田… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R793. 51

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第031269号

瑜伽教师基础指南

[印] B. K. S. 艾扬格 吉塔·S. 艾扬格 著
田燕 王春明 付静 欧梅 游泽霞 译

责任编辑 王雨吟

责任校对 邵吉辰

封面设计 徐筱逸

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 绍兴市越生彩印有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 12

字 数 256千

版 次 2017年8月第1版 2018年3月第4次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-16687-4

定 价 48.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

导 读



《瑜伽教师基础指南》一书为以下读者提供指引：已取得艾扬格瑜伽认证资格的教师以及有意在将来成为艾扬格瑜伽老师的人。我们的瑜伽体系主要分为三个级别，分别是入门级、中级以及高级，所以我们希望能出版与各个级别相应的教学基础指南。

该书分为两个部分。第一部分直接针对教学的技术流程，第二部分旨在为教师夯实瑜伽理论基础，从而让他们更好地熟识这个科目。

教学不单指完成各个体式的技巧。为了个人以及自身进步而练习体式 and 实际的教学不同。授业解惑，责任重大。教学是一种情感、职业以及道德的责任。所以，老师要小心谨慎，万不可误导那些在学习中全然倚靠自己的学生。

因此，教师须在道德、情感、智力以及社会性方面提升自我。他（她）要保持警醒，以便能有效地获悉和适应精微要点。他需要通过瑜伽戒律的克己（tapas）和自我研习（svādhyāya）来形成一套展示、讲解以及示范的有序方法。这本书给出了多种改进教学的方法以及教师的行为规范指南：详细阐释了教师应该如何组织课堂、如何教学并关注自己的学生；同时也解释了如何让发音清晰、语言流畅、讲解顺达，以便能吸引学生的注意力；如何形成一种方向感，谨记教师的责任以及如何应对可能出现的状况。

该书描述了两类体式序列。第一类序列和教学流程有关，藉此学生可以有序地进行学习。第二类序列涵盖了预备级课程规定的整个课程大纲。

本书的出版，得益于以下人员的共同努力：Rajvi H. Mehta，陈思、李韵玲、田燕、王春明、付静、欧梅、游泽霞、王晨、陈丽明、王东旭、李晓燕，一并于此致谢。

目录

导 读 / 11

第一章 教师指南

瑜伽教师所必备的素质 / 2

教师展示 / 4

一些建议 / 5

教学示范 / 6

课堂组织 / 8

演示体式 / 9

口头指令 / 10

语音的重要性以及清晰语言的使用 / 11

观察学生的呼吸 / 13

精准的教学 / 14

辅具 / 18

第二章 处理问题时的注意事项

给教师的一些建议 / 20





- 月经期 / 23
- 腹泻 / 25
- 孕期体式 / 25
- 生产之后的体式（产后） / 30

第三章 序列

- 禁制与劝制 / 34
- 系统的体式序列 / 34
- 体式的分类 / 35
- 站立体式 / 36
- 坐立体式 / 37
- 前伸展体式 / 39
- 扭转体式 / 39
- 倒立体式 / 40
- 腹部收缩体式 / 43
- 拜日式 / 44
- 后伸展体式 / 44

第四章 体式学习序列

- 第一个月 / 48
- 第二个月 / 51





第三个月 / 56

第四个月 / 59

第五个月 / 63

第六个月 / 68

第七个月 / 72

第五章 体式习得序列一览

序列1 / 78

序列2 / 80

序列3 / 82

序列4 / 84

序列5 / 86

序列6 / 89

序列7 / 91

序列8 / 93

序列9 / 95

序列10 / 96

第六章 理论背景

1. 瑜伽 (yoga) / 100

2. 八支瑜伽 (aṣṭāṅga yoga) / 101

3. 修行/习练 (sādhanā) / 102





4. 瑜伽理论问答 / 105

关于修行篇/习练篇 (sādhana pāda) 的问题 / 116

第七章 哈他瑜伽之光

关于《哈他瑜伽之光》的问与答 / 130

第八章 解剖学学习

阅读作业 / 142

人类的瑜伽哲学 / 142

健康 / 147

解剖学术语 / 148

骨骼系统 / 154

肌肉系统 / 158

神经系统 / 161

器官系统 / 164

第九章 问题——客观题和叙述题

答案 / 177

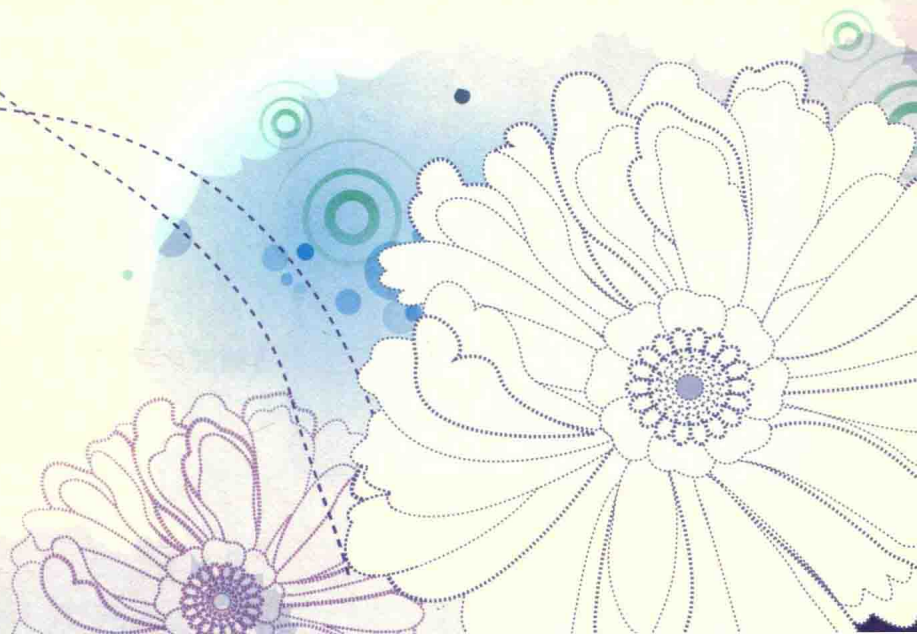




第一章

教师指南

此教师基础培训教程是基于《艾扬格瑜伽入门教程》这本书编纂而成的。该书主要侧重于瑜伽八支的其中一支——体式。所以，本教程的重点也在体式。



瑜伽教师所必备的素质

- 不要只用头脑来教学，而要用心来教学。
- 教师必须学会如何培养学生坚韧不拔的精神，打造他们的意志力，以及教导他们如何抓住重点，如何分配精力。
- 培养良好的素质，如诚实、有德、乐于助人、慈悲、自尊。要坦率。
- 作为一名教师，内在保持悦性（sāttvic），外在展示激性（rājasic）。教师的激性能帮助学生克服内在的惰性（tāmasic）。
- 必须要培养出优秀的演示能力和口头指导能力。根据学生的需要来教学，同时头脑保持对当下的觉知。
- 学会如何安全地教授年长学员以及有患有常见疾病的学员。
- 作为教师，在指导或帮助学员时，不能产生惧怕情绪。表达要清晰准确。有疑惑时要敢于承担，但不要冒险。常回视检查，不要让学生所做超过他们头脑能理解的范围。
- 上课前，参考学习《瑜伽之光》里各个体式的技巧。这会帮你展示出自信和勇气。
- 要大胆且谨慎。在你和学生的能力范围内教他们做体式。避免强迫。
- 作为一名教师，必须阅读以下书籍以获得客观认识：
 - ◇ 《瑜伽之光》（绪论部分，认识瑜伽理论）
 - ◇ 《调息之光》（第一章和第二章的第一部分）
 - ◇ 《帕坦伽利瑜伽经之光》（第二章第26节—第三章第13节）
 - ◇ 《阿斯汤加瑜伽之光》
 - ◇ 《艾扬格女性瑜伽》
 - ◇ 《哈他瑜伽之光》（第一章）
 - ◇ 《艾扬格瑜伽入门教程》
 - ◇ 《瑜伽花环》（第一、二、三卷）

以上所有书籍必须人手一本，用以经常参考阅读。

- 阅读以下书籍以获得实用知识：
 - ◇ 《艾扬格瑜伽入门教程》



- ◇ 《瑜伽之光》
- ◇ 《调息之光》
- ◇ 《艾扬格女性瑜伽》

书中要点应该经常阅读，它们能激发你的好奇心，为你带来头脑的明晰。

- 时常检视自己的教学质量。坚持自我研习（svādhyāya）

我的讲解正确吗？

我有没有清楚正确地表达出想表达的内容？

我到底希望他们学到什么或做到什么？

教学时我的体式示范是否与指令词同步？

为什么我的学生没有回应？

学生有没有明白我所说的内容？

我清楚他们的问题在哪吗？

- 表现出积极的态度，不要消极。不要把负面的想法传递给学生。
- 课后，你回家要思考：为什么学生做不到那些体式。你要反省他们的问题，反复思考，然后自己找办法解决。这样，你会看到随着教学质量的提高，学生也在进步。
- 表面上视学生为学生，但内心视他们为神的赐予。帮助他们的同时，你也在学习。他们使你领悟，而你应给予他们尊敬。
- 为了使学生能够形成正确的理解，进而培养其智性，你需要培养自己的智性。要想成为教师，首先做个学生。



教师展示

- 穿着得体。衣服不应太宽松，以免学生无法看到你所演示的内容，也不宜太紧身，以免行动受限。着装不要太刺眼或花哨。
- 为了更好地交流，注意使用身体语言。比如，教学时，不要双臂背在身后交叉，或手插在口袋里。
- 你的行为应该既能使你获得尊重，又能让学生乐意学习。
- 使用得当的手势。两手相叠，扭动，或过于夸张的手势会分散人的注意力。保持胸腔上提。
- 站立勿懒散。
- 运用眼神接触与学生建立紧密连接，这也有助于维持课堂上学员的注意力。
- 你在课堂上的一举一动学生都看在眼里。如果你的表现是随意的，他们也会跟着表现随意。所以要明确你的目的，保持积极的态度。
- 以语言或行动对学生的需求及时给予回应。教课时必须全身心投入课堂。不要忽视或拒绝任何前来寻求帮助的人。
- 避免不必要的引用典籍词句或概念。
- 教学对象不仅是那些在前排的学生，也要关照到远在后排角落里的学生。
- 对体式的讲解不要长篇大论，因为这样会分散学生的注意力。学生在体式中时，不要讲无关的话。你的每一句话，每一个行动都要直接紧扣正在教授的体式。
- 有规律的习练有助于你表现出优秀瑜伽教师的素质。练习体式时，你应该非常清楚、确定你对体式的理解与演示。有时候，可以自己模仿学生犯的错误，然后学着如何去纠正自我。这会帮你把注意力放在学生身上，并且教起课来更加自信。
- 作为教师，如果自己都无法好好练习，那么也无法使其他人好好练习。



一些建议

所有教师应该懂得并实践以下教学模式：

- 介绍体式时，先说梵文名，再说英文名。
- 教师常常会记不住体式名称。他们应该学会体式名称并正确说出来，明白其含义。不时反复诵读所教全部体式的名称。侧重于正确的发音，记忆、将体式 and 名称对应起来。关于发音，可以参考网址<http://www.bksiyengar.com>的音频部分或 CD 光盘“*Iyengar Yoga For All*”。
- 演示体式并与学生一起做体式，同时观察并指导。反复演示并教授体式。对于某些特定体式不在课上演示，观察学生有哪些要点缺失，再重新演示，但不要讲解新东西。确保学生已经理解并跟随指令。只有在已发出的指令被大多数学生吸收之后，才能讲解新要点。
- 在帮助学生、触碰，或纠正身体时，要谨慎小心，心意纯净。首先自己演示并向学生讲解。如果他们不明白，再次讲解并演示。只有在反复解释并演示后学生仍不理解时，才需要进行身体调整。
- 学会通过以下方式引导，使学生明白要做哪些体式调整。
 - ◇ 仅在必要时触碰，仅触碰必要的身体部位。
 - ◇ 避免无缘无故触碰学生。
 - ◇ 告诉他们你是如何触碰的，以及这样做的原因。
 - ◇ 触碰要谨慎，其目的是去纠正。
 - ◇ 培养观察力，观察学生哪个部位缺乏运动，只触碰那个特定部位。
 - ◇ 让练习得很不错的学生做模特。但如果动作中有错误，演示出这些错误并用自己的身体展示如何进行调整，使他们理解自己所犯错误。
- 在教新体式前，让学生在身体和头脑上都作好准备。主要是头、颈、脊柱、手臂、腿等的状态。比如：在教头倒立（*Śīrṣāsana*）之前，先让学生做加强前屈伸展式（*Uttānāsana*）、下犬式（*Adho Mukha Śvānāsana*）、双角式（*Prasārita Padottānāsana*）可能有助于他们体会身体倒置的感觉。通过手臂上举式（*Ūrdhva Hastāsana*）、手指交

扣式（Baddhāṅgulliyāsana）、牛面式（Gomukhāsana），产生对手臂、腋窝、肩膀、肋骨、胸腔、腿的觉知，这样学生的肩膀、颈、手臂能够做出适当的回应。

教学示范

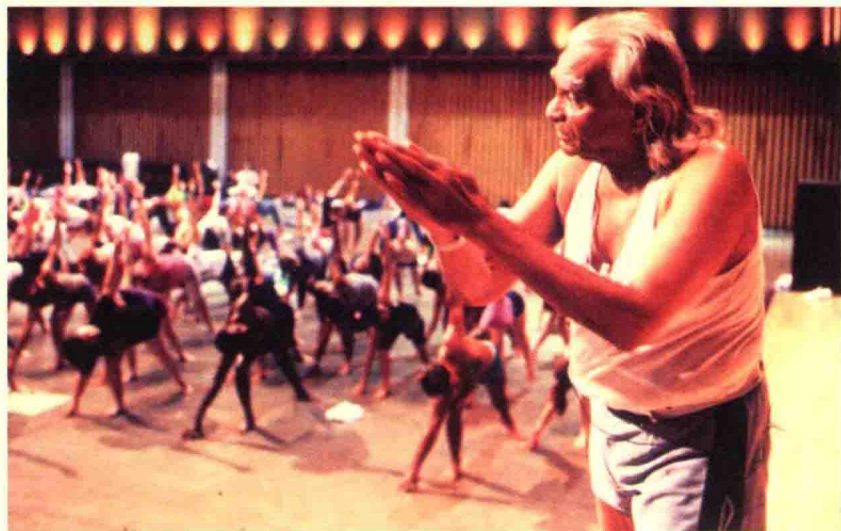
- 示范要切中要点，避免过多讲解。
- 避免完全依赖语言，讲解的同时自己要示范。
- 要知道：直观示范比口头指令更有效。我们更强调示范的重要性。
- 如果你身体乱晃、松松垮垮、胸腔塌陷，那么学生以为他们也得身体乱晃、松松垮垮、胸腔塌陷。学生模仿老师就像孩子模仿母亲。所以在教学时要注意自身形象。
- 在示范时要求学生注意力放在你所强调或纠正的部位，而非看你的脸。
- 既然学生在看着你，你就得做得更好。这就是为什么你要清楚你在展示什么，你希望学生学到些什么。你要求学生做到什么，自己得先做到，这关乎师德。
- 你的示范应该清晰展示和传递出所要传达的内容，也就是说，你应该重点强调你希望他们做的要点或动作。这样可以帮助学生区分不同的动作。
- 把自己当成舞台上的演员。表达要洪亮，有感染力，这样才能让学生看得透彻。但不要过度。
- 对学生讲解的内容要亲自示范出来。
- 当你要求学生做一个动作或进行某项调整时，用你自己的身体夸张地示范出来。要让学生清楚地看到这个动作，比如上提，上举，扭转，握紧，收紧等。
- 学生会模仿你的示范（视觉效果比口头讲解印象更深）。如果你在示范时动作幅度很小，学生也就只去做一点点。所以，“大声”示范，学生做的动作幅度才会超过你的期望。微调的过程留到后面。你的表现要赋予学生突破其自身局限的勇气。
- 刚开始，示范体式两三遍，使学生对体式有清晰的印象。
- 在每一侧多次重复和示范某一个动作的指令，例如：在半月式（Ardha Chandrāsana）中手往前挪。



- 演示的位置要找准，使学生能观察到每一个体式。例如：示范战士式（Virabhadrasana）和三角伸展式（Utthita Trikonasana）时，所选择的位置就是不一样的。
- 你必须清楚你要示范什么。你必须知道选择哪一个位置合适，能让学生看到你希望他们看到的東西。如果你要解释的是身体背面，比如后背、腿后侧，这时就要背对学生。

举例：

- ◇ 演示山式（Samasthiti）时，你可能需要解释膝盖窝，这时需要转身，让膝盖窝面对学生。
- ◇ 在讲解肩胛骨的时候不要面对学生，因为他们看不到。必须得转过身来，让大家看到你的肩胛骨。
- ◇ 站立体式中，你必须面对学生做镜面演示，这样他们能看到你，你也能看到他们，如同在照镜。
- ◇ 示范扭转三角式（Parivrtta Trikonasana）时，你必须面对学生，一旦学生进入最终体式，立即转身回来，这样才能看到所有人。
- 当你示范时，自己会获得一种印记，你要能够把它转化为直接明了的语言。不要只是说“打开这里”，要说得更具体。



课堂组织

- 选择适当的位置站立，让所有学生都能清楚地看到你，同时你也能看到所有的学生。
- 演示时，如果你想让学生做某一侧，你就要做反侧。当你希望学生做右侧时，自己演示左侧（像镜子的影像），但按照右侧讲解。教师常常会在这一点弄混。教师要练习“镜面”指导，这样演示和指导才能够流畅。
- 如果你想让学生使用辅具，在发出指令前让他们先把辅具准备好。
- 如果你想让学生使用辅具，那么你演示的时候要使用同样的辅具。
- 把有类似问题的人编为一组。
- 站立体式中，把最高的学生放在最后排。
- 合理安排学生的位置，让学生和老师在视野上都能一览无余。学生排列有序能营造平衡感和控制感。当所有学生朝向一致时，一下子就可以察觉到明显的错误。
- 懂得如何根据学生的能力来把握课堂节奏，编排体式序列。
- 合理组织课堂。让课堂统筹协调，关照每个人的需要。所有的学生都能用到你希望他们使用的辅具。
- 不能漠视或忽略任何一个学生。
- 所有的学生都是一样的，不要偏向任何人。你可以处理某一学生的具体问题，但并不意味着其他学生可以被忽略。
- 当你让学生上前来观察、解释或演示时，他们受到了打扰。所以他们返回自己的位置以后，需要重新开始并恢复状态。根据接下来要做的体式的具体需求，给他们时间通过山式（Tāḍāsana）或手杖式（Daṇḍāsana）来恢复。



演示体式

- 所有的教师（除了有特殊身体问题或有先天疾病的瑜伽习练者）应习练《艾扬格瑜伽入门教程》里所列的体式。
- 学生没有耐心聆听冗长的解释。
- 向学生演示他们要做什么，等到他们自己做时再进行解释。
- 避免由于你冗长的讲解而使他们身体变凉，头脑变得怠惰。让他们保持活力而且头脑警觉。
- 调整自己的不足，确保自己对体式的讲解是正确的。
- 每次演示时只给出两三点。不要讲解详细技巧点。
- 学生能够看到并消化。
- 每个体式让学生做两遍，使他们能理解体式。
- 首先向学生演示体式，让他们了解体式的运动节律。然后跟学生一起做体式。此时，教师保持同样的节律，抓住学生面对的问题和所犯的错误。到这时才可以教学生自我纠正和调整。不要没头没脑地给出要点。不要只是讲一些你知道的要点。通过观察学生给出有针对性的指导。
- 教学的过程中，要能够同时与学生互动并做自我调整。倘若你要求学生做一项调整，比如双脚下压，但你自己并没有做出来，那么学生就无法理解。所以你要首先迅速调整自己的双脚，然后统一发出指令，指导学生调整他们的双脚。
- 发给学生的指令自己要先做出来。