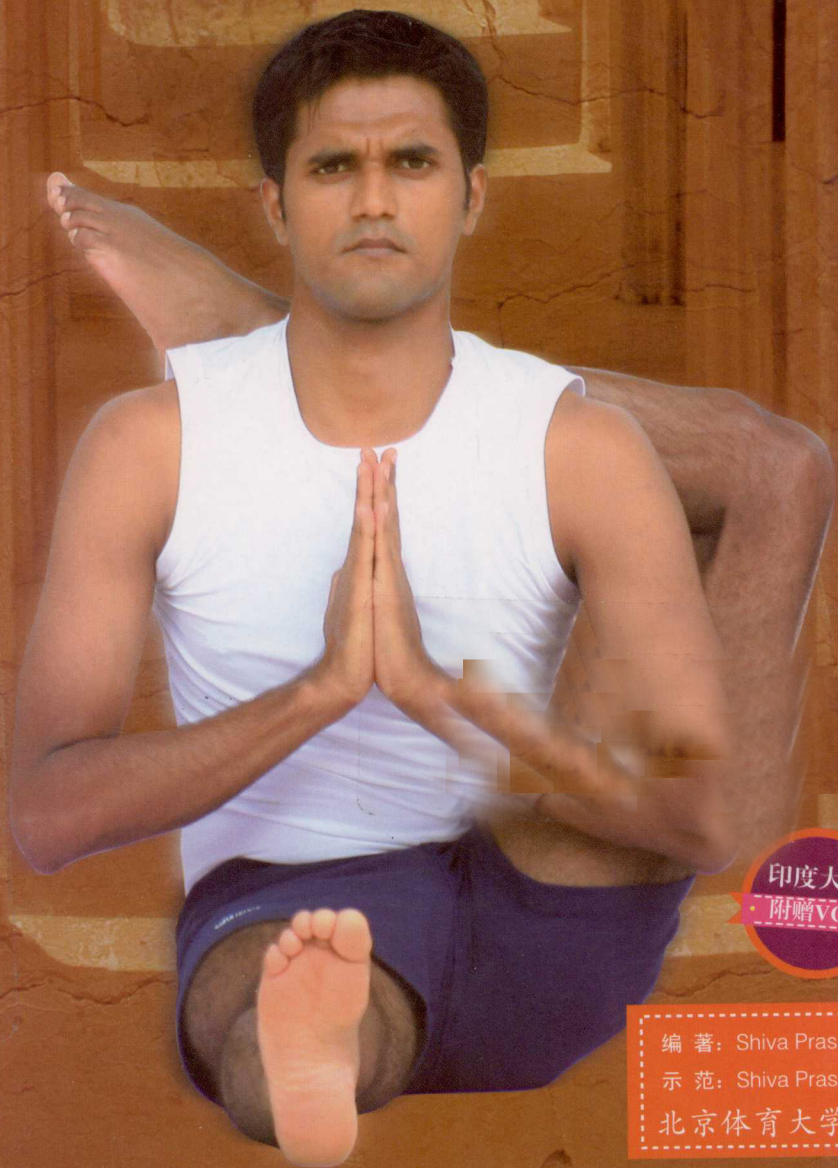


系列培训教材之一



印度大师

附赠VCD

编著：Shiva Prasada 孙天舒

示范：Shiva Prasada 孙天舒

北京体育大学出版社

印度瑜伽

系列培训教材之一

印度瑜伽

编著: Shiva Prasada 孙天舒

示范: Shiva Prasada 孙天舒

北京体育大学出版社

策划编辑：孙宇辉
责任编辑：孙宇辉
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：李 苏
责任印制：陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

印度瑜伽 / Shiva Prasada等编著. --北京：北京体育大学出版社，2010. 12
ISBN 978 - 7- 5644 - 0497- 0

I. ①印… II. ①瑜… III. ①瑜伽术 - 印度-图解
IV. ①R214 - 64

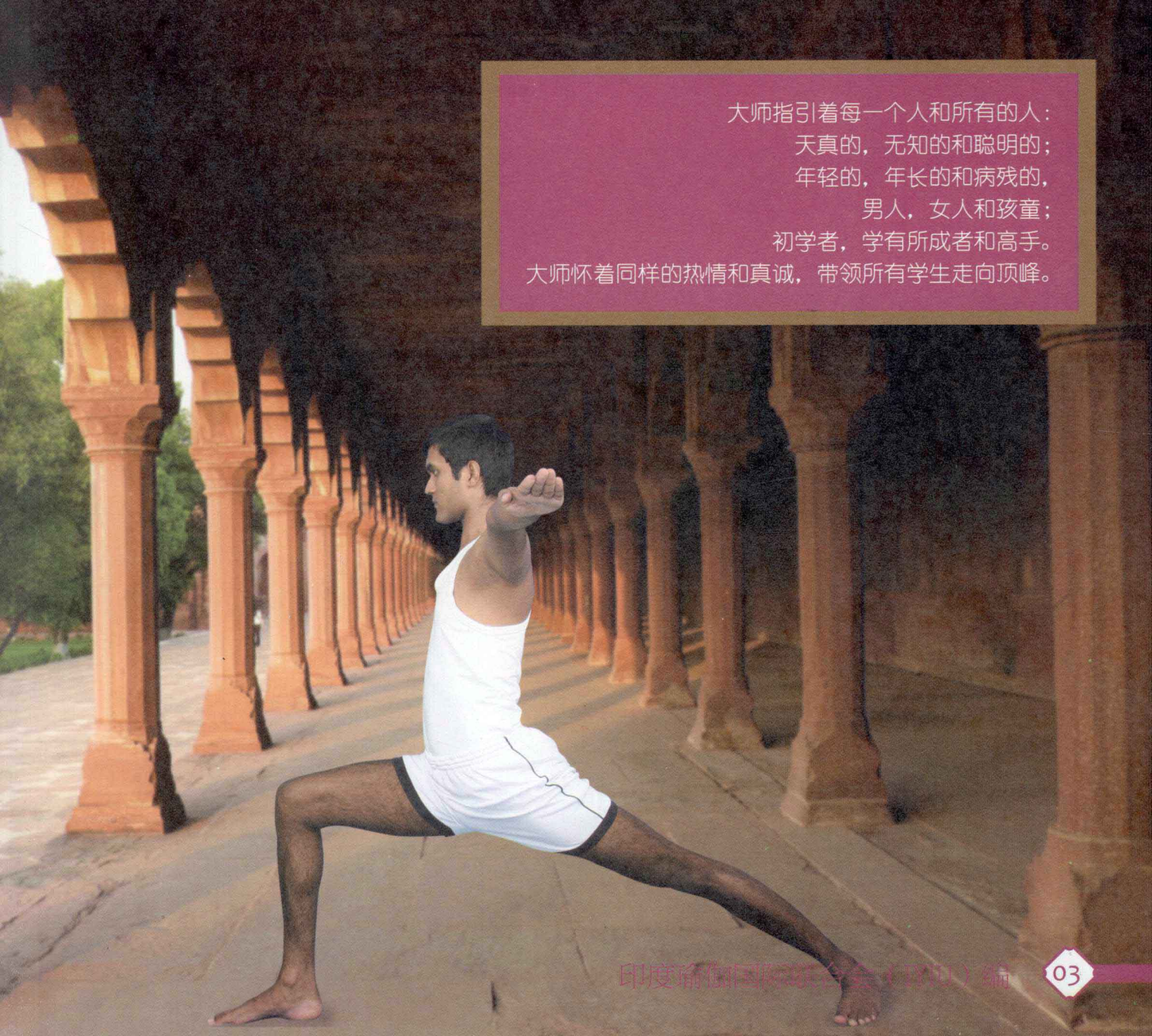
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第142784号

印度瑜伽 Shiva Prasada 孙天舒 编著

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
网 址：www.bsup.cn
印 厂：北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本：889 × 1194毫米 1/24
印 张：475
定 价：33.00元 (随书赠送VCD一张)
印 数：5000册

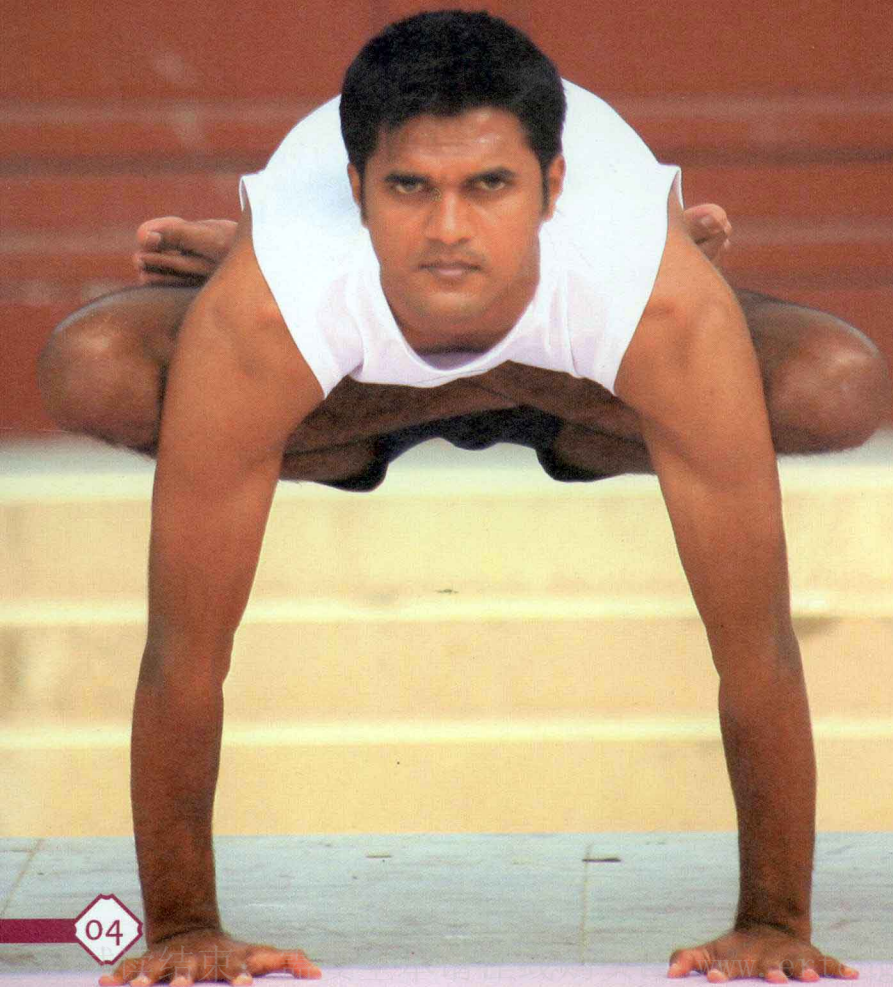
2010年12月第1版第1次印刷 定价：33.00元 印数5000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



大师指引着每一个人和所有的人：
天真的，无知的和聪明的；
年轻的，年长的和病残的，
男人，女人和孩童；
初学者，学有所成者和高手。
大师怀着同样的热情和真诚，带领所有学生走向顶峰。

前言



本教程是由印度瑜伽国际联合会的多位国际级导师为“2008中国推广标准瑜伽”练习者编排的。很高兴能和中国的瑜伽爱好者共同分享瑜伽。本书旨在为各瑜伽爱好者提供一本实用指南。

很多初学者在自己单独尝试练习时，常常已经忘记了课堂上学过的东西。他们不知道从何处着手，觉得很茫然。本教程用丰富的图文指导他们在课堂上跟老师学完后如何在自己家中练习。

本教程的目的是触发学生的记忆来学习各种体式，并给出练习体式的具体动作和步骤。每一位有上进心的学员，无论是初学者或是学有所成者，都能够很确切地知道自己要做什么。本教程指导学生如何做体式，讲清了自学的直接方法。并正确引导学生的意志力，使得学员认识到练习的意义。尤其是那些刚踏上瑜伽征途的人士。

本教程的目的是为了提供每个体式的尽可能详尽和细致的练习方法，但是更多的细节和指导是老师在瑜伽课堂上做的事。更详尽的细节和要点，可以通过参加瑜伽爱好者培训班及学习各位大师的不同瑜伽著作获得。建议所有练习者经常学习瑜伽大师著作，以加深对瑜伽的理解。

本指导教程仅仅是瑜伽的开始。需要习练者激起体内蕴藏着的瑜伽力量，让它照亮你的瑜伽之旅。

愿帕檀贾利的祝福陪伴你的瑜伽之旅。

印度瑜伽

目录

前言	5
总论	8
第一部分 体式练习	11
第一节 站立体式	
1 Thadasana 山立式	12
2 Utkatasana 幻椅式	16
3 Vrksasana 树式	18
4 VirabhadrasanaII 战士第二式	22
5 VirabhadrasanaI 战士第一式	24
6 Utitha thrikonasana 三角伸展式	26
7 Utthita Parsvakonasana 三角侧伸展式	28
8 Digasana 坐标式	30
加强站立体式	
三角扭转伸展式	34
三角扭转侧伸展式	35
第二节 俯卧体式	
9 Makarasana 蝗虫式变体	36
10 Dhanurasana 弓式	38
加强俯卧体式	
直板式	42
蛙式	43
第三节 坐立体式	
11 Ustrasana 骆驼式	44
12 Paschimottanasana 双腿背部伸展式	48
13 Janu Sirsasana 单腿背部伸展式	52
14 Poorvothanasana 后仰支架式	57
15 Vakrasana 脊柱扭转式	58
16 Ardhamasthendrasana 半鱼王第一式	60

加强坐立体式		
	坐角式	66
	束角式	67
第四节 腹式		
17	Utitha hastha merudandasana 上身抬起30度	68
18	Jatara Parivarthasana 卧扭转放松式	70
加强腹式		
	完全船式	74
第五节 倒立和仰卧体式		
19	Halasana 犁式	76
20	salamba Sarvangasana 肩倒立式	80
21	Setubanda Sarvangasana 桥式肩倒立	82
22	Utanasana 鱼式	84
23	Chakrasana 轮式	86
24	salamba sirsasana 头倒立	88
加强倒立和仰卧体式		
	双膝碰耳犁式	96
	桥式第二式	97
第六节 循环体式		
25	Sansalutation1: 太阳致敬式1	98
第二部分 呼吸控制法		
1	乌加依呼吸控制法3	102
2	乌加依呼吸控制法4	103
3	乌加依呼吸控制法5	104
4	经络清洁呼吸控制法	106

本书是印度瑜伽国际联合会向瑜伽爱好者介绍系统瑜伽标准练习教学的教程之一。本书内容摘自印度瑜伽国际联合会全套标准教学练习的一系列讲座演示资料。

此课程是专门为初学者和那些进行瑜伽基础课程教学的瑜伽导师设计的。学院也为需要继续深造的人士举办和讲授初级、中级和高级课程。这是一本图示性的书，作为参加瑜伽课程学员的指南，包含了瑜伽体位法中部分精选内容。本书将用适当的方式指导学员完成功课、练习体式 and 调息。

瑜伽这一学科浩如烟海，不受时间的限制。本课程指引学员如何开始，如何继续深造。

此课程的教材按计划用3个月（标准）才可以练习完。但是，因希望学员在练习体式时领悟瑜伽的意义，所以几乎要用1年的时间才能很好的完成本教程。老师只有在学生巩固了所学的知识 and 体式练习上有进步时才能传授更多的知识。本教程能使最近刚刚开始上瑜伽课的学员知道在瑜伽体式中能学到那些深入的东西。中高级学员也能重温学过的内容，并可检查自己在练习过程中是否遗漏了什么。

本教程在课程讲解的时候会由培训师将重点放在某些体式的中间环节上。因为学员有时不能直接做到最后的体式。这些中间环节的重要性是不言而喻的。我们讲课时强调这些中间环节，有利于练习者的学习。

我们给出了多种类型的体式来达到改进身体结构，润滑关节，使关节的活动更灵活。体式也能增强和拉伸韧带和肌腱。选择体式时也考虑到了它们能增强内脏和神经的功能。这样，全身的功能状态得到改善。

各位瑜伽大师在编排本课程时已考虑到了身体的各个系统，如消化、呼吸、循环、内分泌、肌肉、骨骼、排泄、生殖、淋巴和神经系统。身体健康离不开所有这些系统的协调和配合作用。本课程的设置就是为了使所有这些系统和谐地运作。这样，学员就在身体上、心理上 and 意识上准备好了去练习调息法，而调息法能训练人的敏感性、耐性、大脑的自由性和开放性，以及自律和道德力量。

你也许觉得迷惑，为什么讲了这么多的体式。人们的心里往往是“少做”但能“多得”。请记住，努力越少效果就越差，付出多少就有多少收获。对练习者的最低要求是得到身体和心灵的健康，以及身体舒畅、心态平和。体式数量和种类的选择正是为了达到这个最低要求。这个要求达到了，就可以消除日常的紧张和压力。

我们编排这套教程的方法令你产生对瑜伽产生兴趣，激发和满足你在瑜伽路上探求更多知识的愿望。万一你不想继续学下去了，那么你已经学到的这些知识，获得的这些经验，完成的这些练习，已经足够帮你继续练习瑜伽来维护自己的身体健康。从这个意义上来说，本教程自身已经是完整的了。

由圣人传授给我们的这种古老的印度文化，是建立在人类的基本需求上的。人不但要得到身体健康而且要达到生活的更高目标。因此，人需要道德的力量、信仰和思维的进步。

体式并不是凭空捏造出来的，而是在研究解决人的生存问题时产生的。因此，体式有了系统的分类。体式看起来仅仅是身体的动作，但它们对练习者的行为方式产生很大的影响，并由此改变大脑的思维方式，使学员坚持继续习练，始终重视自己的精神境界。本教程的系统分类法是依照人体的解剖结构和功能以及运动的循序渐进而编制的。它能一步一步地激活身体内部，令人从身体的外部穿越到内部的身体，并再次通过身体和心灵去挖掘潜在的自身赖以存在的力量，以到达人的源头，那就是灵魂。

我们在本教程中列出了站式、坐式、扭转式等体式，以及前伸、后伸和脊柱伸展式，也包含了腹部强化练习和倒立式。体式的分类能使我们分析自己身体的运动，检测我们的意志力，深入到意识中去。因此，在教程的练习过程中，大脑的意识内收，滋养我们的生命，使得意识始终是积极向上的、充满意义的。

本书并不是想在技术层面上讲解。相反，它是习练瑜伽时所应遵循的最佳步骤的实用指南。书中列出的简短和明白易懂的练习方法是引领学员的指针。

学员常常记不住体式或它们的名字。在学习体式时，除了摆正身体的位置外，你必须熟记体式的名字和体形，这样才能做得准确。这能帮助你将在运动、动作和体内的调节连贯起来，不仅仅对该特定体式有用，而且对下一个体式有帮助。在做某个体式前掌握某个体式的名称和体形，能帮你在身体上和精神上都先做好准备。在你做某个体式前，你的大脑必须是清醒的，就好像婴儿看见玩具一样，心无杂念。尽管这个体式是一个已知的东西，一个熟知的动作，大脑已经知道了，但大脑应该将每一个体式都看成是很新鲜的。学习和熟悉每一组和每一系列的体式，能令人清晰无误地练习这些体式。

这里给练习者列出几个提醒、注意和要遵守的规则

* 就自己的方便，你可以在早上上班前或晚上下班后练习瑜伽体式。家庭妇女可选择小孩去上学后或丈夫去上班后的时间。

* 饭后必须有4个小时的间隔。如果没有足够长时间的间隔，你可能会觉得恶心，最后甚至出现呕吐、不适、头痛、身体沉重和疼痛。你可以在练习前半小时喝点饮料，如有必要的话。可在练习结束后一小时后用餐。

* 你应该穿着宽松的衣服，以免妨碍身体的自由运动。

* 你不应在极度劳累、气短或处于烈日下开始练习。同样地，你不应该在做完其他练习如体操、跑步、游泳等运动后马上练习瑜伽。应充分休息后再练。或者，你仅选择那些恢复身体的体式。

* 做任何这些体式，都不应该屏气。要正常呼吸。始终用鼻子呼气或吸气。在特别提示的地方用呼气或吸气。注意力着重放在正确的体式上，而不是在呼吸上。只有当你较熟练地掌握了体式后，你才能懂得呼吸的用法。如果体式是正确的，那么呼吸也会相应地顺畅。



Part 1

体式练习

瑜伽是一盏灯，一旦点亮再也不会熄灭，你的练习越好，那盏灯就越亮。瑜伽体式的练习保持你的身心健康，活跃而敏锐。

体位法并不是你所认为的机械的姿势，它包含了思想，并最终帮助你找到身心的平衡。

我们从站式开始。在我们觉醒的大部分时间里，我们都用腿站着，但我们并没有注意站立的正确方法。这些体式让我们注意到我们是如何站立的，纠正身体的姿势。你学会双腿坚定地站立的基本姿势。你也学会当双手做各种运动时如何分配身体的重量，而不改变身体的姿势和摇动身体。

一. Tadasana

山立式

第一节 站立体式

在这个体式中，我们学会如何稳固及挺拔得像山峰一样的站立，大部分的人不能够用他们的双腿平衡的站立，导致了一些本可以避免的疾病。山立式教你正确站立的艺术，并提高你身体的觉察认知能力，这是其他站立体式的牢固的基础。练习这个体式可以提高身体的稳固、力量、平静和坚定的感知。

(1) 山立站姿

- 站立在平坦柔软的垫子上。
- 确保双脚一条直线，脚后跟和大脚趾都并拢。
- 伸展脚趾并让它们放松，双脚稳固的踩在垫子上。
- 抬起膝盖骨并收紧双腿肌肉，保持双腿垂直地面而并拢。
- 向内收紧臀部并夹紧肌肉。
- 双臂在身体两侧，掌心贴着大腿，向下方伸展。
- 保持头部和脊柱直立，伸展脖子，但不要让肌肉紧张。
- 下腹部向内并向上伸展。
- 胸部挺立并向两侧扩张。
- 保持15~30秒自然的呼吸。

* 学会整体观察全身，体会身体的存在和近距离感。学会将身体的重量均匀地分布在双脚，双脚跟上。*

1 山式站姿

保持头部正直，
并平视前方

不要抬高肩膀

手臂贴近
身体两侧

五指并拢

让脚掌和脚
趾伸展

2 山立式侧面

3 山式站姿背面



讲评 不要因为体式简单而认为它不重要。你越重视这一体式，你就越会发现自己身体姿势的缺陷。

在本体式中，上肢从肩膀一直向下伸展到手指关节。调整肩膀使自己站直，取得身体的良好平衡。脚底应伸展开，小腿和大腿对直并保持平衡，腿窝伸展，双脚应有脚弓，胸和头的位置应摆正。胸部两侧应伸展，手臂稍稍往后摆。

益处 伸展脊柱，纠正不正确的姿态，提升身体骨骼排列序列，对抗脊柱、双腿和脚部骨骼的老化。

注意 如果你的双脚不能并拢，你可以将双脚分开7厘米左右把重心放在双脚中间。

1 山立式手臂合十

山立式（手臂上举合十）

- 上肢上举至头顶，肘部伸直，双手合拢，手心相对。
- 保持肘部伸直，令胸部和锁骨扩展。
- 上肢继续向上伸展，肘部锁住不动。
- 两手掌紧紧合拢。
- 眼睛不要往下看。
- 保持15~30秒自然的呼吸。
- 呼气，放下手臂至身体两侧。

* 学会通过打开腋窝；胸腔、使两侧躯干垂直伸展。*



2 山立式手臂合十侧面



3 山立式手臂合十背面



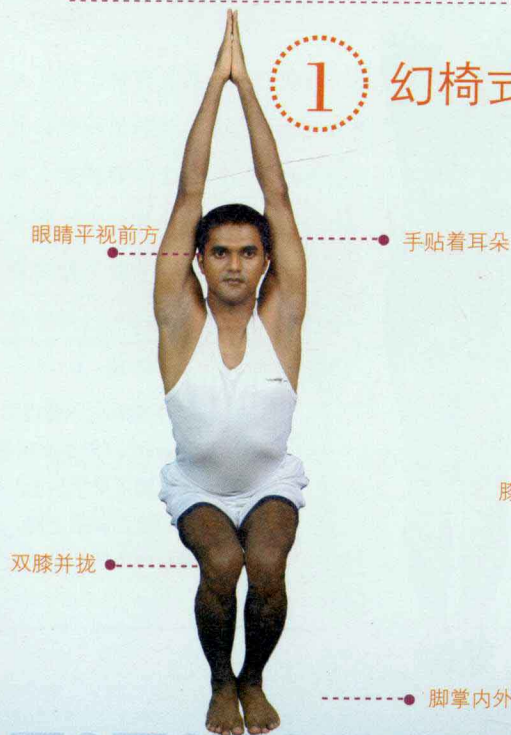
注解 本体式可以通过用 *Narasikarasana* (双手胸前合十) 来将上臂上举至头上, 或直接向前上方伸展上臂, 或将上臂从身体两侧分开上举。

2. Utkatasana

幻椅式

- 山式站立。
- 吸气时，将双臂由体侧向上高举。
- 在不影响手臂完全伸展的前提下，做双手合十手臂上举式，伸直肘部，不要让它们弯曲。直指天花板，双手并拢，胸骨不要下沉或下坠。
- 躯干保持挺直。
- 呼气，弯曲膝关节，髋部降低，尽可能使大腿和地面平行，脚跟应着地。
- 身体躯干保持挺直，胸部挺起。
- 保持15~30秒自然的呼吸。
- 吸气，伸直双膝回到站立式。

1 幻椅式正面



2 幻椅式侧面

