

灵智瑜伽 YOGA

“她世纪”
Lady Century
Yoga Series
书屋

瑜伽从零 轻松学

BASIC
COURSES
OF YOGA

中国瑜伽启蒙普及读本

● 乔林江 主编



权威教程·自学天书·超值回赠·典藏精品

● 权威瑜伽机构五年研发
● 国际瑜伽导师全程监制
时尚明星教练亲身示范

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽从零轻松学 / 矫林江主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5381-6713-9

I. ①瑜… II. ①矫… III. ①瑜伽术 - 基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 203898 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总 策 划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 深圳市天邦印刷包装有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mmX230mm

印 张: 9

字 数: 20 千字

出版时间: 2011 年 1 月 第 1 版

印刷时间: 2011 年 1 月 第 1 次印刷

责任编辑: 刘晓娟 众 合

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6713-9

定 价: 29.80 元 (附 DVD 光盘 1 张)

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6713

版权所有 · 翻印必究

BASIC COURSES
of YOGA

瑜伽从零 轻松学



● 矫林江 主编

辽宁科学技术出版社
沈 阳



当一个人的大脑、智力和自我（ahamakara）受控制，从无休止的欲望中解脱出来，以使它们驻守在自己的灵性中时，这个人就成为了一个相应者，即与神结合的人。没有风的地方，灯火不会闪动；同样，一个能控制自己的大脑、智力和自我的瑜伽修行者（yogi）已完全专注于自身内部的精神中。当无休止的大脑、智力和自我通过实践瑜伽所静止，瑜伽修行者便通过自身的精神之美寻找到圆满。于是他懂得了永恒的快乐。

——《薄伽梵歌》

启蒙·普及 中国人的瑜伽必修课

能够将瑜伽这样一项亲和、健康、安全、有效的运动在国内推广，我觉得十分荣幸。从凭海听风瑜伽机构创办的第一天起，我就一直想为瑜伽爱好者献上一本真正意义上的瑜伽启蒙读本，一本专业的、标准的、易学的，属于中国人的瑜伽普及读本。我们将众多的瑜伽专家、明星教练、学员们组织在一起，群策群力，策划出这样一本书。在体式的编撰上，我们充分为练习者考虑：

●为了便于区分难易度，我们按照初、中、高级的顺序对所有体式加以排列，并根据长期的实践总结，对每个动作都做了“难度系数”的标注。

●为了便于舒适练习，我们初、中、高级体式法都按照坐姿、站姿、跪姿、蹲姿、卧姿的顺序排列，以方便练习者选择适宜的动作进行组合练习。

●为了保证练习动作的标准性和正确性，我们为每个动作都配上了精致的“动作示范”、详细的“练习步骤”、贴心的“注意事项”。

●为了最大限度地提高练习功效，避免失误，我们更为练习者准备了“练习次数”、“呼吸要点”、“意识集中”、“教练调整”、“错误示范”五大教学点。

●为了让练习者更多地了解瑜伽体式法的文化和传承，在部分动作前，我们还给出了“体式介绍”，讲述一些有关瑜伽的小故事。

全面、标准、专业的体式法介绍还只是本书的一部分，相对于其他瑜伽基础读本，本书更侧重介绍了瑜伽坐姿、手印、呼吸法、调息法、放松术、收束法、冥想法。

●瑜伽坐姿、瑜伽手印，让你感受瑜伽的神秘，体悟大地的坚实和宁寂；

●瑜伽呼吸法、瑜伽调息法，让你深入瑜伽的世界，感知风和生命的美妙互动；

●瑜伽收束法，让你唤醒体内的生命之气，点燃潜在的能量之光；

●瑜伽放松术，让你的身心得到从内到外的洁净与栖息；

●瑜伽冥想，让你随时随地都能体悟内心的安宁，迅速进入那个宁静和纯粹的精神世界，寻找自我，体悟真实。

瑜伽经历了千年的传承，漂洋过海、辗转万里的文化传递，又怎是三言两语能够说得清楚？瑜伽冥想，瑜伽的理念、文化观、饮食观以及瑜伽的生活方式，应该用怎样的方式才能得到更好的传播和体现呢？显然，几堂瑜伽课的时间是远远不够的——这就是这本书诞生和存在的意义了。

“无论海角与天涯，大抵心安即是家。”这样的瑜伽心境，这样的冥想状态，我很难用语言精准地描绘。装模作样不难，难的是如何从初摸门径到修炼得其中三昧。

该怎样去拥抱这个沉淀了千年奥妙的梦呢？请您翻开本书，跟着我一起深入瑜伽的精神世界吧。从瑜伽中撷取健康和自我，从瑜伽中学会超脱和收获，衷心希望这本书能教会你如何与自己更好地相处，谨以瑜伽的名义，送上对所有人的祝福！

钟

Part 01

你不可不知的 瑜伽常识

General Sense of Yoga

瑜伽，穿越六千多年时光隧道向你走来——010

Here comes Yoga through 6000-year time tunnel

究竟，什么是瑜伽？——012

What's on earth the Yoga ?

从1910—2010年，瑜伽风潮劲吹一个世纪——016

From 1910 to 2010, Yoga has been popular for one century

Part 02

打坐、调息，引领你 步入神秘的瑜伽殿堂

Sit Crosslegged and Respiration
Guide You
Into the Palace of Yoga



最经典的三种瑜伽坐姿 Three most classic Yoga sitting——022

最经典的三种瑜伽手印 Three most classic Yoga fingerprint——024

最经典的三种瑜伽呼吸法 Three most classic Yoga breathing——026

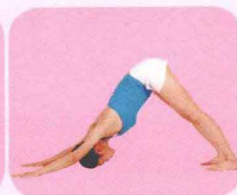
最经典的三种瑜伽调息法 Three most classic Yoga pranayama——028

向太阳致敬！地球人都要练的拜日式！Salute to the Sun!——032

● 瑜论 ON YOGA

● 练习瑜伽的基础配备——034

Basic equipment for Yoga exercises



Bhagavan Buddha 佛陀



Part 03

轻松入门，一天就能
学会的初级体式！

Easily Learning the Primary
Asana in One Day !



颈部练习 Neck exercises	040
蝴蝶功 The butterfly exercise	042
扭脊二式 Spine-twisting pose II	043
双腿背部伸展式 Back extention with legs' genuflection pose	044
坐山式 Sitting-at-mountain pose	045
回望式 The torso twist toes touch pose	047
磨豆功 Bean pulverising pose	048
圣哲玛里琪一式 Marichi pose I	050
猫式 Cat pose	051
虎式 Tiger pose	052
兔式 Rabbit pose	053
顶峰式 Summit pose	055
英雄式 Hero pose	056
摩天二式 Skyscraper pose II	058
幻椅一式 Imaginary chair pose I	060
树式 Tree pose	061
平衡式 Balance pose	063
三角伸展式 Triangle stretch	065
战士一式 Warrior pose I	067
双角一式 Dual-angle pose I	069
敬礼式 Salute pose	070
花环式 Wreath pose	071
鸭行式 Duck-walking pose	072
眼镜蛇式 Cobra pose	074
半蝗虫二式 Half locust pose II	076
单手弓式 Single hand bow pose	077
抱膝压腹式 Pressing abdomen with hugging knees pose	078
船式一式 Boat pose I	079
剪刀式 Scissors pose	081
鱼式一式 Fish pose I	082
桥式 Bridge pose	083

● 瑜论 ON YOGA

- 瑜伽风靡全球政要明星、大众平民的卓越功效——084
Remarkable effects of fashionable Yoga

Part 04

顺利晋级，学会中级
体式你就是瑜伽达人！

Learning Intermediate Asana
Means You're Yoga Kanai !

牛面式 Ox face pose	090
半莲花坐单腿背部伸展式	091
Half padmasana back extention with leg's genuflexion pose	
鸽子式 Pigeon pose	093
神猴哈努曼式 Hanuman pose	095
战士三式 Warrior pose III	096
鸟王式 Bird king pose	098
舞者二式 Dancer pose II	100
门门加强式 Strengthening bolt pose	101
全骆驼式 Strengthening Camel pose	102
弓式 Bow pose	103
犁式 Plough pose	104
轮式 Wheel pose	105
肩倒立式 Shoulderstand pose	106

● 瑜论 ON YOGA

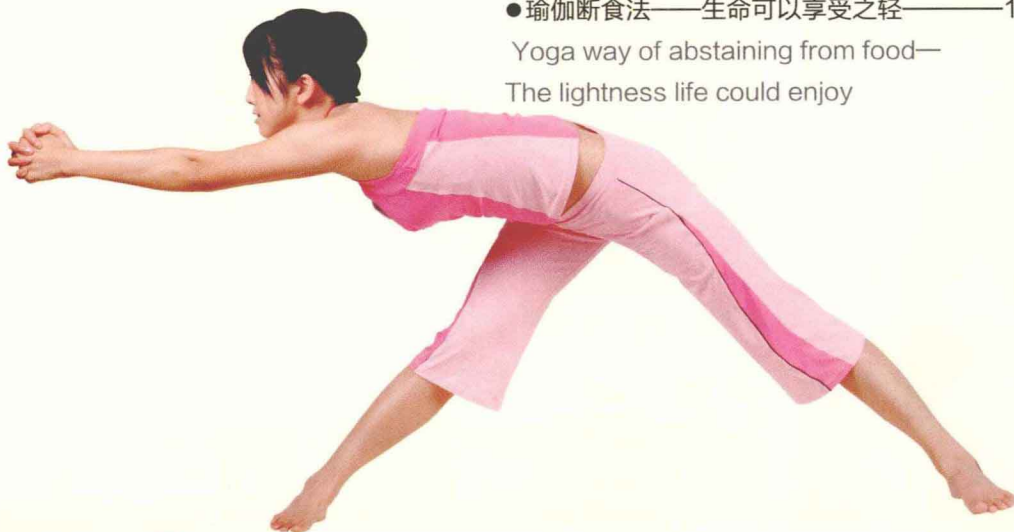
● 瑜伽独特的饮食观：你吃进去什么，你就是什么——108

The unique diet outlook of Yoga: You're what you eat

● 瑜伽断食法——生命可以享受之轻——110

Yoga way of abstaining from food—

The lightness life could enjoy





Part 05

挑战自我，高级体式 激活生命潜能！

Advanced Asana Activates
Life Potential !

坐角式 Foot-sitting pose	114
鸽王式 Pigeon king pose	115
全舞王 Dance king pose	117
头入双脚一式 Upright bending pose I	118
单腿轮式 Single leg wheel pose	119
头倒立式 Headstand pose	120
蝎子式 Scorpion pose	122
双手蛇式 Snake pose	123
侧乌鸦式 Side crow pose	124
反转蝗虫式 Backhand locust pose	125

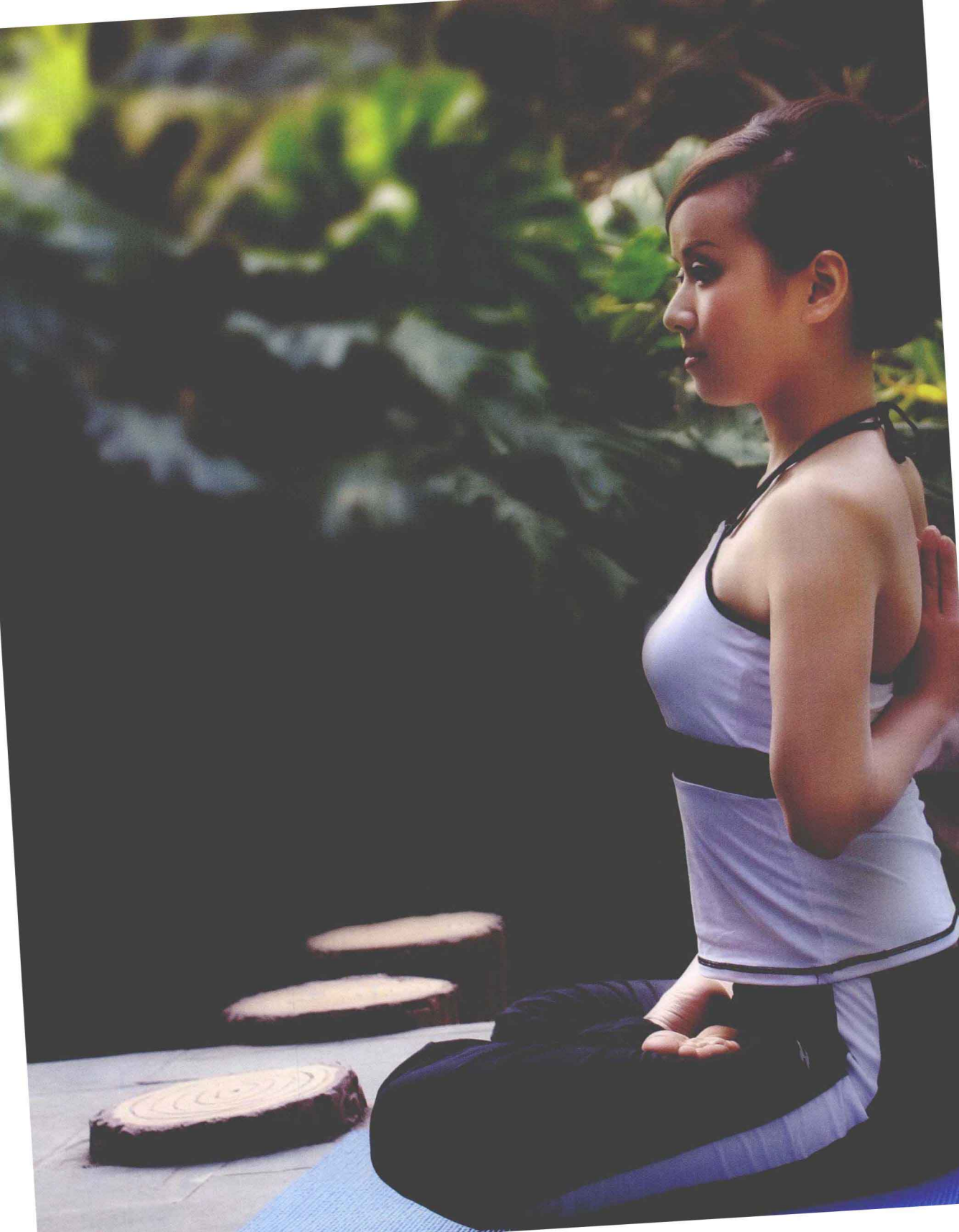
Part 06

渐入佳境， 体会瑜伽的真义！

Touching the Truth of Yoga !

最经典的三种瑜伽放松术 Three most classic Yoga relaxation	128
最经典的三种瑜伽收束法 Three most classic Yoga constriction	131
最经典的三种瑜伽冥想法 Three most classic Yoga meditation	137





Part 01

你不可不知的 瑜伽常识

General Sense of Yoga



从生殖崇拜说到长生不老说，瑜伽的起源有多种传说；从六千多年前的神秘传承到21世纪的风靡世界，瑜伽走过悠久绵长的岁月；从史前时代追求长生的健身术到现代的时尚运动，瑜伽经历了跌宕起伏的发展；作为印度先贤取之自然、造福后人的文化瑰宝，瑜伽一直被人们传承着、发扬着，渐渐成为全世界共同的财富……





瑜伽，穿越六千多年时光隧道向你走来

Here comes Yoga through 6000-year time tunnel

它始于灵性古国——印度，
根植于古老的印度河文明；
它融合了远古人类智慧的结晶；
它是东方最古老的强身术之一；
它是瑜伽。

在六千多年的时光中跌宕起伏，
在历史的风尘中百般磨砺，
它究竟蕴藏了多少不可思议的神奇力量？
让我们从它的起源开始，
沿着它数千年的发展轨迹，
一点点探究和挖掘瑜伽的秘密。

传说古印度高达
8000 米的圣母山上，有
人修成圣人，他们将修炼
秘密传授给有意追随者，
并使这些秘密——瑜伽，
沿传至今。由此可见瑜伽
起源由来已久，几乎是与
人类文明同时孕育的。但
它的具体发端是什么？真
是六千多年前的圣人传授
吗？关于这个问题，目前
有几种广为流传的假说。

■ 生殖崇拜说

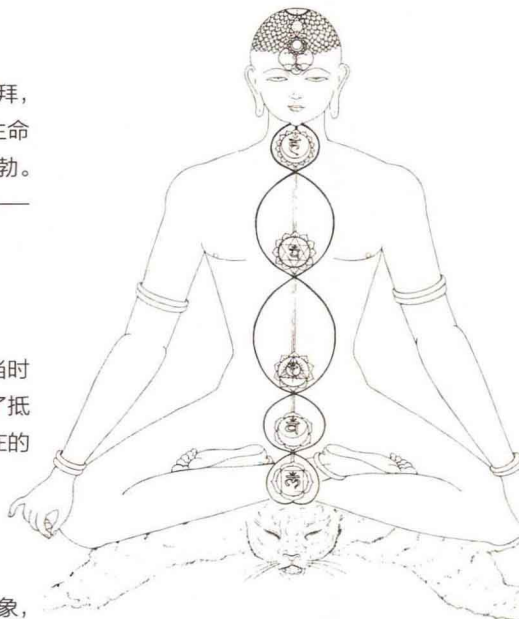
当远古时期的人们面对神秘不解的事情时，往往就会出现各种形式的崇拜，比如各种鹰、狼图腾和神迹崇拜等，其中一种就是生殖崇拜。原始人不解生命的来历，因此盛行生殖崇拜，他们认为只有生殖才能让大地和万物生机勃勃。关于瑜伽起源的“生殖崇拜说”，则被猜测来自于远古印度人对生殖的崇拜——因为瑜伽中有太多能增加性能力和生殖能力的练习。

■ 极限生存说

印度绝大部分处于热带，而几千年前的印度就更是酷热难耐，据推测当时夏季平均温度都应在 40°C 以上。远古人类生存能力低下，当时的人们为了抵抗恶劣的自然环境，创造出了能改善体质、提高生存能力的瑜伽。据说现在的高温瑜伽（热瑜伽）就是为了还原瑜伽最原始的练习环境。

■ 长生不老说

这种说法认为，瑜伽最早的修行者，观测日出日落、云卷云舒的自然现象，



观摩飞禽走兽、水中鱼虾的生命活动，观察大自然赋予动物、植物的本能及自愈能力，从而总结出种种预防疾病、强健身体的健身术。并根据当时的身体状况，不同的生存环境，创造出 8600 组体位法，8.6 万个动作，期望借此得到长生。随着这些修行者长年累月的发展，他们为人类的健康作出了重大贡献。瑜伽也因此成为治疗和预防疾病的方法、保持健康长寿的方式，更成为了印度文化的理论基础。

■主神传道说

正如世界各地所有传承的古文明中，定然会有天神播撒文明种子的故事。瑜伽里也有这样的影子。这种传说认为神创立了瑜伽，然后在机缘巧合之下，被人类获得。而瑜伽的创立者，正是印度教所崇尚的三大主神之一——湿婆神。

湿婆是印度传说中的瑜伽之王，被称为“伟大的瑜伽行者”。相传他之所以拥有毁灭天地的无穷力量，正是刻苦修炼瑜伽的结果。

传说终归是传说，瑜伽并非是由神缔造，而是诞生于人类追求自我解脱的过程，是伟大古印度人民劳动与智慧的产物。无论它的起源有多少种说法，我们能看到的是：作为印度先贤赠与后代的礼物，瑜伽被人们传承着、发扬着，并渐渐成为全世界共同的健康财富。



究竟，什么是瑜伽？ What's on earth the Yoga?

来自六千多年前的古老智慧，
蕴藏着活力新生的神奇能量，
以独特的瑜伽燃脂呼吸法、激瘦体位法，
配合严格的瑜伽饮食戒律，
坚定瘦身信念的瑜伽冥想法，
恒久保持身体活力与弹性，
从第2天开始，
你的身体就能感觉出变化，
结束第1周疗程，就可能瘦2千克，
皮肤也变得光滑有光泽。
纤瘦极致美体，通透上乘美肌，
让青春永远留驻在与瑜伽邂逅的那一刻！

瑜伽是什么？

瑜伽，驾驭牛马或给
牲畜套上用具；

瑜伽，自我与原始动
因的一致和结合；

瑜伽，对心灵变化的
抑制作用；

瑜伽，联系、结合、
和谐；

.....

瑜伽，古老神秘而又
时尚流行的词汇。当你身
边的人都拥抱了瑜伽，并

由此到达了美丽健康的彼岸，你是否还没明白：什么是瑜伽？一种健身纤体方式？一种减压之道？还是一种哲学？

瑜伽有许多不同的定义，这些定义从严格意义上来讲都具有局限性和片面性。作为一种至少有六千多年历史的文化，瑜伽涵盖的知识包罗万象，不是一两句话就能够概括出全貌。

Yoga 一词，是从印度梵语 yug 或 yuj 而来，是一个发音，其含义为“一致”、“结合”或“和谐”。瑜伽就是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。古印度人更相信人可以与天合一，他们以不同的瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝：道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想和宇宙的自然和创造。

瑜伽作为一门综合了生理、心理、精神和哲学以及健身术的悠久的修身养性方式，一直在印度文化中扮演着重要的角色，后来也对其他国家的文化产生



了深远影响。人们通过瑜伽的练习帮助自己达到与自然的和谐与统一，通过身体与呼吸的调节、大脑与情绪的控制，获得身体和心灵的健康。

经过六千多年的演变及发展，加上传统的瑜伽教授方法是口头传授，而非书面传授，它的博大精深导致了其在传授过程中的不确定性，因此瑜伽产生了很多的种类。瑜伽相对而言可分为智瑜伽、业瑜伽、信瑜伽、王瑜伽、休闲瑜伽、哈他瑜伽、昆达里尼瑜伽、怛多罗瑜伽、语音冥想瑜伽、阿师汤加瑜伽、流瑜伽、热瑜伽等。不同的瑜伽体系，练习方法也不同，但它们最终的方向和目的都是一致的。

■ 智瑜伽

智瑜伽（Buddi Yoga）梵文是智慧、知识的意思。这里所说的智慧，是指能够觉悟，发现宇宙神秘本质的最高智慧。所以，所谓智瑜伽是指通过学习关于世界本源的知识，并在这种知识引导下用各种方法，包括瑜伽冥想来深入感知大自然的最本质奥秘，探索个体与整体中短促与永恒的关系。也就是瑜伽的泛义定位，自我与原始动因的一致和结合，即后来印度文化的梵我如一。

■ 业瑜伽

业瑜伽（Karma Yoga）梵文可译作“羯磨”，原意为行为。印度哲学认为人的行为会引发一种看不见摸不着的神秘东西。这种东西会按照人的行为的善恶性质带来相应的结果，这种东西就称为业。其实业瑜伽指的是行为本身而不是指行为以后产生的业，所以有人将它译为“行为瑜伽”或“有为瑜伽”。

■ 信瑜伽

信瑜伽（Bhakti Yoga）梵文意为诚信、虔诚。这种瑜伽理论认为一个人只要保持着虔敬信仰，就能够最终得到解脱和超越。因此与信仰相比，一切关于宗教的知识及各种各样的修持、仪式烦琐的祭祀，相对来说都是次要的。

■ 王瑜伽

王瑜伽（Raja Yoga）又称八支分法瑜伽，梵文是国王的意思，所以王瑜伽



的意思就是所有的瑜伽中最高级、最机密的瑜伽。王瑜伽主张对心理活动的控制与修持，从而实现解脱，在以上四种瑜伽中，业瑜伽侧重如法的行为，信瑜伽侧重虔诚的信仰，智瑜伽以智慧为主，只有王瑜伽特别注重对内在精神活动、深层思想的控制，因此这种方法被称为是所有瑜伽中最稳妥、最有效、最具彻底性的方法，这也是它被称为王瑜伽的原因。

■ 休闲瑜伽

休闲瑜伽既吸收了后现代瑜伽健身方面的特点又融合了古典瑜伽的哲学精华，提倡美、健康、心悦、自然。侧重呼吸、体式及静坐养息，在给人健康身体的同时提倡保持健康的心态。所以又谓健康瑜伽。

■ 哈达瑜伽

在哈达（hatha）这个词中，“哈”（ha）的意思是太阳，“达”（tha）的意思是月亮，它代表男与女、日与夜、正与负、阴与阳、冷与热以及其他任何相辅相成的两个对立面的平衡。这个概念表示通过锻炼身体，使两极相等的灵活性和力量进入平衡的状态，从而使逻辑性、算术性的左脑与创造性、直觉性的右脑能和谐地相处，均衡地发挥作用。在瑜伽中，通过右鼻孔来呼吸被称为太阳的呼吸，而通过左鼻孔呼吸被称为月亮的呼吸，哈达瑜伽强调通过某种方式来保持呼吸的顺畅，并配合体位法对身体进行强化训练。

■ 昆达里尼瑜伽

昆达里尼瑜伽又称为蛇王瑜伽。昆达里尼认为人体周身存在 7.2 万条气脉、七大梵穴轮、一根主通道和一条尚未唤醒而处在休眠状态的圣蛇。现在练习昆达里尼瑜伽的人是相当少的，因为昆达里尼对练习者的要求很高，经常练习数十年之久的瑜伽者都还没有办法获得任何神通力或三摩地境界。昆达里尼瑜伽是瑜伽中较难练习的体系，只有持之以恒方可获得力量。

■ 怛多罗瑜伽

怛多罗瑜伽又称密宗瑜伽，主要修炼方法在于把性的能量向上运行，并加以回收的瑜伽体系。



■ 语音冥想瑜伽

语音冥想瑜伽是意守瑜伽语音的体系，该体系认为，只凭经常修习语音冥想，无须其他，就可以达到提升自我、净化心灵的目的。

■ 阿师汤加瑜伽

阿师汤加瑜伽来源于胜哲瓦玛塔·瑞斯记录的一份古老的手稿《瑜伽合集》中的一种体系。《瑜伽合集》是有关哈他瑜伽的原文的选集。它包含一系列许多不同体式的组合，是非常原始的有关串联体位、凝视法、收束法、契合法和哲理的学说。

■ 流瑜伽

流瑜伽由阿师汤加瑜伽发展而来，是哈他瑜伽练习风格中的一种，它的体位基础也来自于哈他瑜伽的体位动作，但主要的区别在于流瑜伽以舞蹈般流畅的动作结合强有力的呼吸来强健身体。它的注重点在力量和柔韧性方面，它能够通过呼吸和冥想达到精神的最终释放。练习流瑜伽需要注意动作的连贯流畅，注意力集中，动作准确。

■ 热瑜伽

热瑜伽指在室内 38~42℃ 的条件下，在 90 分钟内进行的一套共有 26 种体式的练习方法。其原理是透过高温的环境，提高身体温度，加速排汗，从而推进血液循环及排出体内毒素，增加肌肉弹性。

在现代社会紧张的生活节奏下，瑜伽作为一种日益流行的健身方法，能够使练习者保持健美的身体，拥有平和的心态、宜人的气质的功效，因而备受人们欢迎。