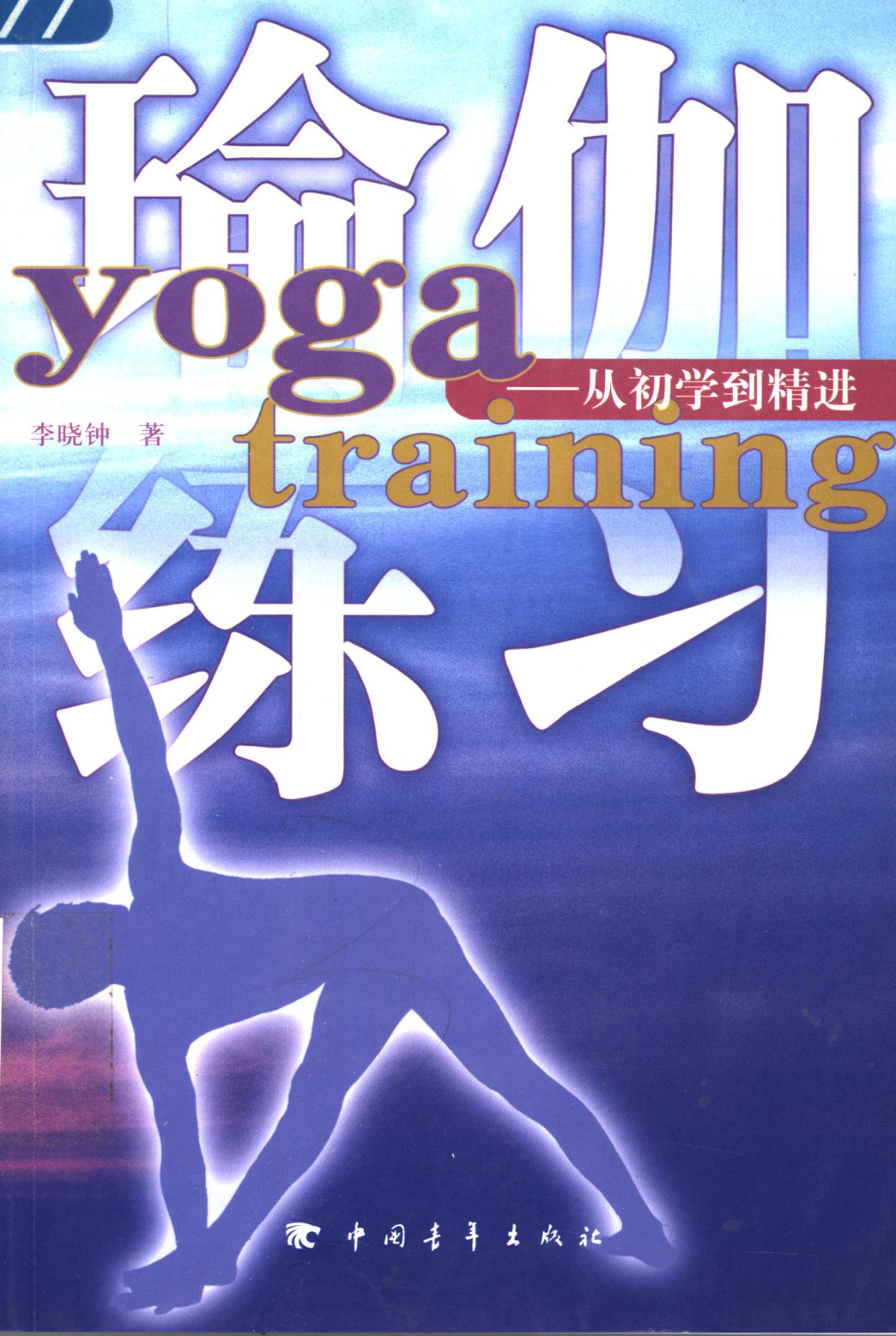




# 瑜伽

# yoga

# training

# 练习

——从初学到精进

李晓钟 著



中国青年出版社

R247.4  
27D

# 瑜伽 yoga training 练习

李晓钟 著

——从初学到精进

 中国书年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽练习:从初学到精进/李晓钟著. —北京:中国青年出版社,2005

ISBN 7-5006-6547-4

I. 瑜... II. 李... III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 106353 号

\*

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010) 64034350 营销中心电话:(010) 64065904

聚鑫印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

\*

880×1230 1/32 10 印张 1 插页 150 千字

2005 年 10 月北京第 1 版 2005 年 10 月河北第 1 次印刷

印数:1-6000 册 定价:25.00 元(含光盘)

本图书如有任何印装质量问题,请与印务中心质检部联系调换

联系电话:(010)84047104

这本书是我个人通过多年瑜伽的修习、研究和教学,并大量收集、总结、归纳国内外各种瑜伽资料编写而成。其中很多来自于我的亲身经验和体会。

书中我们谈到了瑜伽的起源、发展、分类、风格、饮食、音乐、体位、调息、呼吸及瑜伽课程教授方法等。

经过多年的瑜伽修习,我受益非浅,因此希望通过此书对瑜伽在中国的普及和推广起到积极的促进作用。同时也希望广大的瑜伽老师和爱好者从中得到帮助和提升。

作者于 2005 年

首先,我要感谢我的父亲母亲和姐姐,感谢他们的培养教育,使我有机会学习瑜伽。同时我要感谢那些在我学习瑜伽过程中帮助过我的老师和朋友,他们是:

我的第一位瑜伽老师,美加人士 James,在我练习铁人三项受伤的时候,他为我上了第一堂瑜伽课,并且在半年的时间里,让我受伤的部位恢复正常;我的第二位瑜伽老师王楠芳,她目前正在南普陀修读佛学。瑜伽苑(Yoga yard)的两位老师罗冰·魏斯勒(Robyn Wexler)和咪咪郭(Mimi kuo);玛姬杨(Margi Young),来自美国加州 Omyoga 中心;邓肯王(Duncon Wong),他是国际旅行瑜伽教师;卡玛(Kamal)是香港环球瑜伽(Plannet Yoga)的老师;马修科恩(Matthew Cohen),来自美国加州神圣瑜伽和治疗运动中心;桑地普(Yogi Sandeep),印度帕坦伽利瑜伽学院;印度瑜伽师莫汉(Yogi Mohan),及他的朋友阿西(Ashi),普拉莫德(Pramod),马那斯(Manas Ranjan)等;阿师汤伽(Ashtanga Yoga)瑜伽老师沙拉提·让斯瓦米(Sharath Rangaswamy);大卫·史文森(David Swenson);保罗·达拉昂(Paul Dallagan);尼奥·贝克(Neil Baker);著名瑜伽呼吸法大师提瓦里(O.P.Tiwari)……

我要向无数瑜伽上师们致敬,包括近代的克里诗那玛查理(Krishnamachary),赛巴巴(Saibaba),喇嘛尊者(Rama),师瓦南达(Sivanada),库瓦拉南达(Kuvalayananda),艾因嘉(B.K.S.Iyengar),帕塔比乔伊斯(K.Pattabhi Jois),得斯卡查(T.K.V.Deskachar)……

同时,这本书能够面世,还需要感谢很多人。感谢中国青年出版社的徐泳和彭岩先生,没有他们的支持,这本书无法面世。

感谢

## 感谢

感谢肖乐文和肖好晨姐弟,帮助我策划,拍摄和制作本书附送的教学光碟。感谢我的朋友胡晓帆,帮助设计并维护我的网站 [www.omyoga.cn](http://www.omyoga.cn)。感谢燕莎中心凯宾斯基饭店都市脉搏俱乐部和他们的经理张雯及其他同事。感谢我的女友欣平,她在这本书的排版、编辑、校对到 VCD 的编排、策划、录制方面都做了大量的工作。

最后我要感谢所有跟我一起练习瑜伽的朋友,感谢所有来参加我的瑜伽课程的朋友,是他们的支持和肯定鼓励着我在瑜伽事业上不断前进。



### 1. 瑜伽的魅力

我相信瑜伽之所以能够流传数千年,至今持久而不衰,是因为它为生命而服务,让生命得以延续,使我们的人生保持美丽和自然。

### 2. 瑜伽的科学性

瑜伽是一个系统科学,也是一种生活方式,它将溶入到每一个热爱瑜伽的人的生活中,并伴随其一生。

瑜伽的体位法让我们获得强健灵活的身体,瑜伽的呼吸法让我们获得大自然的能量,瑜伽的调息可以开发我们自身的潜在的能力,瑜伽的冥想让我们的精神和意识得到自我控制。

### 3. 瑜伽是同身体的亲近

要记住:瑜伽体位是你和你的身体的对话,在练习时的感受就是这样,你会发现自己从未和身体这么亲近过,那种感觉是很温暖,很坦然,就好像终于找到一个可以信赖的朋友一样,再也不用害怕自己孤单一人了。

### 4. 瑜伽溶入你的生活

瑜伽给你带来的好处和感受只有通过你的亲身实践才能体会到。每一个练习者,不论年老还是年少,身体强健还是病弱,男人还是女人,身体坚硬还是柔软,瑜伽都给你带来意想不到的变化。但它的益处还是来自于你日积月累的练习。

本书比较全面地介绍了瑜伽的体位动作和练习方法，课程的编排以及担任教师的技巧和注意事项。

瑜伽爱好者可以按照每一个体位的介绍依次练习，对于一个体位动作，有步骤与方法，益处，注意要点，动作变形四个部分进行描述。其中在“步骤与方法”中详细介绍了如何完成一个完整的体位动作，初学者可以按照步骤进行。“益处”主要介绍体位的好处和收效。“注意要点”主要提醒大家做练习的重点。“动作”变形主要是该动作的演变。

体位动作，呼吸控制和意念控制（集中注意力）这三个方面相结合对瑜伽的练习非常重要。它隐含着净化的三个层面：身体、神经系统和思想，它们总是彼此联系在一起的。

## 警 告

请在开始练习本书内容之前，仔细阅读本页。

1. 书内不是所有的练习都适合每一个人，要根据注意事项安排自己的练习，练习不当有可能导致受伤。

2. 对于患有心脏病、高血压、糖尿病、腰椎间盘突出及慢性病的学员，请在练习前征求医生的意见和建议。

3. 练习时量力而行，切勿过度的扭转或拉伸，觉得病痛或不舒服时，应立即停下来休息，必要时应该及时去看医生。

4. 对于初次接触瑜伽的学员，最好在老师指导下练习，循序渐进，切勿急于求成。

5. 对于体位练习中所涉及到难度大的练习要根据自身练习来合理选取，不可一味追求难度，安全第一。

本书是学习和深入了解瑜伽的专业书籍,主要分成六个部分:

第一部分,主要介绍瑜伽理论。详细介绍了瑜伽的起源,发展,种类,各种风格派别,同时介绍瑜伽的饮食,呼吸和冥想。

第二部分,主要介绍体位法和练习方法技巧等。结合了哈他瑜伽(Hatha Yoga)流行的几种风格,如阿师汤伽瑜伽(Ashtange Yoga)、艾因嘉(Iyengar Yoga)、流瑜伽(Hatha Vinyasa Flow Yoga)、热瑜伽(Hot yoga)的风格特点和练习方法。详细介绍了三百多种体位动作(ASANA)的练习法则和注意事项,最后介绍常用的体位练习组合。

哈他瑜伽是现代最为流行的一种瑜伽,包括呼吸,冥想,体位。

阿师汤伽瑜伽有自己的一套练习系列和法则,非常严格规范。它是由印度著名瑜伽大师 K.Pattabhi Jois 教授的一种独特风格的瑜伽体系。

艾因嘉瑜伽的风格特点是强调人体生理结构和体位动作的合理结合,使用大量的辅助器具等进行练习,如砖,带子,墙等。它是由印度著名瑜伽大师 B.K.S Iyengar 形成的一种独特风格的瑜伽体系。

Bikram Yoga 也叫热瑜伽,在温度 38℃-42℃下完成 26 个规定的体位动作,其体位动作来源于哈他瑜伽。

流瑜伽(Vinyasa Yoga)由阿师汤伽瑜伽发展而来,以舞蹈般流畅的动作结合呼吸来强健身体,注重点在力量和柔韧性。它能通过呼吸和冥想达到精神的最终释放。练流瑜伽(Vinyasa)时需要连贯流畅,全心全意而且动作准确。其中“nyasa”的意思是放置,“vi”的意思是用一种特别的方

式,所以整个的意思就是用一种特别的方法放置。

第三部分:主要介绍对于瑜伽老师的要求。

第四部分:具体介绍体位方法和辅助练习技巧。

第五部分:本书所涉及的参考书目。

第六部分:推荐书目。

本书适合初学者、中级、高级等各种程度的学生使用,体位动作是以分解动作形式介绍,适合每一个练习者。初学者要量力而行,不要急于求成。每天利用呼吸和你的身体对话,慢慢的你就会看到进步。中级高级学生可以参考示范动作,使自己的体式、动作更加标准。本书也可作为一个优秀的瑜伽教练的参考书。



李晓钟

北京瑜伽之光培训中心创始人

青鸟瑜伽首席技术顾问

资深瑜伽培训老师

1997 年开始从事瑜伽的系统学习和练习,在此之前曾从事十年的电脑软件设计及铁人三项运动。

先后接受 Hatha Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga, Iyengar Yoga 的系统培训,曾经跟随的老师包括: 印度著名呼吸法大师 O.P.Tiwari, Ashtanga Yoga 的创始人 Pattabhi Jois 的嫡系传承 Sharath Rangaswamy, 深受尊崇的瑜伽老师 David Swenson, 瑜伽师 Paul Dallaghan, Matthew Cohen, Margi Young, S.Kamal。

在被誉为瑜伽之都的印度瑞诗凯诗 (RISHIKESH) 学习, 在 Parmath Niketan Yoga Center, Yoga Study Centre, Sri Ved Niketan Ashram, Omkarananda Ganga Sadan, Shivananda Ashram, Shri Harihar Peeth Ashram, Patanjali Yoga Center 学习交流。在泰国苏美岛, 香港地区考察交流。

目前, 在北京瑜伽之光培训中心任教, 同时担任青鸟瑜伽的瑜伽技术顾问, 长期在北京瑜伽苑 (Yogayard) 担任客座老师。

教学风格: Ashtanga Yoga, Hatha Vinyasa Yoga, Iyengar Yoga。在教学中强调动作的安全性连贯性, 同时注重呼吸与调息的关系以及人体能量的开发与体位相结合的深层次练习。

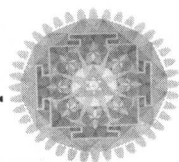
让成千上万的人通过应用简单的, 长久以来被实践证明有效的方法和技巧练习瑜伽。在教学和练习中我只是忠实地呈现了这项理想运动, 以一种可以理解的方式, 为当今这个分析思维的时代服务。

|    |                |
|----|----------------|
| 1  | 第一部分 .....     |
|    | 瑜伽知识简介         |
| 2  | 第一章 瑜伽概述       |
| 2  | 一、瑜伽是什么        |
| 3  | 二、瑜伽的分类        |
| 6  | 三、哈他瑜伽的流行风格    |
| 12 | 第二章 瑜伽呼吸和呼吸控制法 |
| 13 | 一、呼吸方式         |
| 13 | 二、呼吸控制方法       |
| 22 | 第三章 瑜伽清洁法      |
| 25 | 第四章 瑜伽体位法概述    |
| 29 | 第五章 瑜伽冥想       |

33 第六章 瑜伽的唱颂

36 第七章 瑜伽的饮食与阿育吠陀疗法

39 第二部分 .....



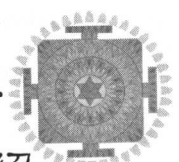
如何成为优秀的瑜伽老师

40 第一章 教学

47 第二章 建立一个安全的环境

49 第三章 课程的制定

53 第三部分 .....



瑜伽体式练习及辅助练习方法介绍

54 体式的基本类型

55 瑜伽练习用辅助工具

57 瑜伽体式动作介绍

57 简易坐 (Sukhasana, Easy seated pose)

58 半莲花坐 (Half Lotus Pose)

59 全莲花坐 (Padmasana, Full Lotus Pose)

- 61 至善坐(Anjali Mudra, Salutation Seal Pose)
- 62 英雄坐式(Virasana, Hero Pose)
- 63 反手莲花式(Baddh Padma sana, Half Lotus pose)
- 64 莲花支撑式(Tolasana, Scales pose)
- 65 胎儿式(Garbha Pindasana, Womb embryo pose)
- 67 摇篮式(Bassinet pose)
- 68 莲花坐向上伸展式(Lotus Up Extended Pose)
- 69 莲花坐向前伸展式(Lotus forward and extended pose)
- 70 莲花扭转式(Lotus twist pose)
- 71 莲花前屈扭转式(lotus twist pose)
- 72 莲花侧伸展式(Lotus extended pose)
- 73 肩关节辅助练习法(绕肩式)
- 74 婴儿式(Balasana, Child's Pose)
- 75 猫式(cat pose)
- 76 狗式(dog pose)
- 77 双腿交替抬高(alternate leg lifts)
- 78 单侧平衡下蹲式(Sit pose)
- 79 顶峰式(Mountain pose)
- 80 下犬式(Downward Facing Dog pose)
- 82 半下犬式(Half Downward Facing Dog pose)



- 83 眼镜蛇式(Bhujangasana, cobra pose)
- 86 上犬式(Urdhva Mukha Svanasana, Upward-Facing Dog)
- 87 山式(Tadasana, Mountain pose)
- 88 髋关节活动练习(standing sufi rolls)
- 89 脊椎前后弯曲式
- 90 风吹树式(Tree pose)
- 91 幻椅式(chair pose)
- 92 向太阳致敬式 1(Surya Namaskara, Sun Salutations 1 Pose)
- 95 向太阳致敬式 2(Surya Namaskara, Sun Salutation 2 pose)
- 98 木板式(plank pose)
- 99 腹卧撑式(Chaturanga Dandasana, Four-Limbed Staff Pose)
- 100 战士第一式(Virabhadrasana 1, Warrior one Pose)
- 101 战士第二式(Virabhadrasana 2, Warrior two Pose)
- 103 战士第三式(Virabhadrasana 3, Warrior three Pose)
- 105 侧角伸展式(Uthhita Parsvakonasana, Extended side-angle  
Stretch Pose)
- 107 反侧角式(Parivrtta Parsvakonasana, Revolved Side Angle  
Pose)
- 109 三角伸展式(Uthhita Trikonasana, Extended Triangle Pose)
- 112 反三角式(Parivrtta Trikonasana, Reverse triangle pose)

- 114 双角式(Prasarita Padottanasana)
- 116 脚分开前曲式(Prasarita Padottanasana (Intense Spread Leg Stretch))
- 117 加强侧伸展(Pasvottanasana)
- 119 半月式(Ardha Chandrasana, Half moon pose)
- 121 反半月式(Parivrtta Ardha Chandrasana, Reverse Half moon pose)
- 123 单腿垂直伸展式(Urdhva Prashta Ekapadasana, upright extended foot pose)
- 124 门闩式(parighasana, gate pose)
- 125 脊椎平行伸展式
- 126 头碰膝式(Janu Sirsasana, Head-of-the-Knee Pose)
- 128 双臂伸展前屈式(Seated Forward Bend)
- 129 坐立前曲扭转式(Parivrtta Paschimottanasana Nine)
- 130 弓式(Dhanurasana, Bow Pose)
- 132 蛙式(Bhekasana, frog pose)
- 133 侧躺单腿伸展式(Anantasana, the Eternal one pose)
- 134 双手抓脚平衡式(Double toe Hold)
- 136 半莲花伸展平衡式(Half Lotus Hold)
- 137 手抓脚半英雄式(Heron Posture)



- 138 虎式平衡式 (Figer Pose)
- 139 眼镜蛇虎式平衡式 (Cobra\_figer Pose)
- 140 鹤禅式 (Bakasana ,Crane Pose)
- 142 蝴蝶式(Baddha Konasana,Bound Angle Pose)
- 143 束角式(Baddha Konasana)
- 144 腿伸展平衡式
- 146 牛面式(cow pose)
- 148 船式(Naukasana,boat pose)
- 150 弓箭式(Dhanurakarshanasana,Archer's Pose)
- 152 骆驼式(Ushtrasana,the camel pose)
- 154 坐角式(Pada Prasar Pachinttansana, Legs spread back stretch pose)
- 156 龟式(Koormasana,Tortoise pose)
- 158 鱼式(fish pose)
- 160 舞蹈式 (Natarajasana,Lord of the Dance Pose)
- 161 英雄躺式 (Reclining Hero or Heroine Pose)
- 163 蝗虫式(Locust Pose)
- 166 躺卧腿弯曲伸展式(sputa padangusthasana,sleeping big toe posture)
- 168 头碰膝直立式(Forward Bend)