

瑜伽理论与实践

黄 今 编著



瑜伽既是一门哲学又是一门完善的生命科学。修习的内容由最初的哲学思想到身体练习，由调息、静坐到冥想。瑜伽体位练习锻炼全身的每一个部位，使肌肉、关节以及整个骨骼系统更为柔韧有力；锻炼内脏、腺体和神经系统，使全身各系统保持充满活力的和谐状态。瑜伽调息法活跃身体机能，净化血液，帮助控制意念，使心情保持和平宁静；瑜伽冥想，使人心灵清澈，明心见性，走向开悟。瑜伽将修心与修身完美的结合到了一起。

河北大学出版社

瑜伽理论与实践

黄 今 编著



河北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽理论与实践/黄今编著. —保定:河北大学出版社,
2009.8

ISBN 978—7—81097—456—1

I. 瑜… II. 黄… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 124240 号

责任编辑:邹 卫

封面设计:赵 谦

责任印制:蔡进建

出版:河北大学出版社(保定市五四东路 180 号)

经销:全国新华书店

印制:河北华艺彩印厂

开本:1/16(787mm×1092mm)

字数:112 千字

印张:5.5

版次:2009 年 8 月第 1 版

印次:2009 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978—7—81097—456—1

定价:15.00 元



目 录

一、瑜伽简介	(1)
二、瑜伽功效	(2)
三、瑜伽健康饮食	(3)
四、瑜伽呼吸	(4)
瑜伽呼吸方法	(5)
1. 腹式呼吸	(5)
2. 胸式呼吸	(5)
3. 完全瑜伽呼吸法	(5)
五、瑜伽体位姿势	(7)
强健四肢的瑜伽姿势	(8)
1. 肘部强健功	(8)
2. 肩部放松功	(9)
3. 脚趾、脚踝松弛功	(10)
4. 英雄式	(11)
5. 动物放松功	(13)
6. 山式	(14)
7. 双角式	(15)
8. 鹰式	(16)
9. 攀登式	(17)
10. 蛙式	(18)
11. 战士第一式	(19)
12. 战士第二式	(20)
13. 战士第三式	(21)



健脑益智的瑜伽姿势	(22)
1. 顶峰式	(22)
2. 头膝式	(23)
梳理脊柱、强壮腰背的瑜伽姿势	(24)
1. 转腰式	(24)
2. 脊柱扭转第一式	(25)
3. 脊柱扭转第二式	(26)
4. 脊柱扭转第三式	(27)
5. 动力脊柱强健功	(28)
6. 人面狮身式	(29)
7. 蛇式	(30)
8. 蛇扭转式	(31)
9. 蛇击式	(32)
10. 直角式	(33)
11. 骆驼式	(34)
12. 轮式	(35)
13. 拉弓式	(36)
调理胸部脏器的瑜伽姿势	(37)
1. 拱背升腿式	(37)
2. 蝗虫式	(38)
3. 鱼式	(38)
4. 三角式	(39)
5. 三角加强式	(40)
6. 侧角式	(41)
7. 躯干侧伸展式	(43)
8. 树式	(44)
调理腹部脏器的瑜伽姿势	(45)
1. 伸缩式	(45)
2. 旋腿式	(46)
3. 扬帆式	(48)
4. 三步控腿式	(49)
5. 半莲花单腿背伸式	(50)



6. 半莲花单腿独立背伸式	(51)
7. 鸽王式	(52)
调理髋关节和骨盆部位的瑜伽姿势	(53)
1. 榻式	(53)
2. 花环式	(54)
3. 束角式	(55)
4. 坐角式	(56)
5. 双膝摆动式	(57)
6. 天鹅式	(58)
帮助产后恢复的瑜伽姿势	(60)
1. 猫式	(60)
2. 虎式	(61)
益于全身的瑜伽姿势	(62)
1. 蹲起式	(62)
2. 金字塔式	(62)
3. 仰卧伸展式	(64)
4. 俯卧伸展式	(65)
5. 拜日式	(66)
6. 犁式	(68)
7. 侧犁式	(69)
8. 卧角式	(70)
9. 整体式	(70)
10. 肩倒立式	(71)
11. 单腿肩倒立式	(72)
12. 头倒立式	(72)
放松身心的瑜伽姿势	(74)
1. 仰卧放松功	(74)
2. 俯卧放松功	(74)
3. 鱼戏式	(74)
4. 卧英雄式	(75)
六、瑜伽语音冥想	(76)
瑜伽语音冥想方法	(76)



瑜伽语音冥想坐姿	(77)
1. 简易坐	(77)
2. 跪坐	(78)
3. 英雄坐	(79)
4. 半莲花坐	(80)
5. 莲花坐	(81)



一、瑜伽简介

瑜伽渊源于五千多年前古老的印度，瑜伽一词是由梵文（Yoga）译音而来，有结合、一致、和谐的意思。即将小我与宇宙间的大我结合在一起，与真理相一致，感受天人合一，自然和谐的精神，从而获得身心的升华，保持心灵的愉悦和身体的健康。

瑜伽经历了数千年的发展，传说在古印度高达八千米的圣母山上，瑜伽师将修炼方法秘传给瑜伽修持者，开始只有少数人在山洞、密林或寺院内修持，以后逐步在印度流传开来沿传至今。

瑜伽同佛教一起传入中国。虽然瑜伽与许多宗教，如佛教、婆罗门教、印度教在思想上存着许多相似之处，但瑜伽并不是宗教。相传释迦牟尼佛在未成佛之前，还是悉达多太子的时候就曾修炼过瑜伽，正是瑜伽的冥想和禅定帮助释迦牟尼佛在菩提树下开悟成佛。可以说从无法记忆的远古时代起，在释迦牟尼未创佛教以前，在印度就已经有人在修炼瑜伽了。也正因为如此，瑜伽的哲学理论和佛教思想才有着紧密的联系。

瑜伽凝结了人类智慧，被誉为东方瑰宝，最古老的强身术之一。瑜伽既是一门哲学又是一门完善的生命科学。修习的内容由最初的哲学思想到身体练习，由调息、静坐到冥想。瑜伽体位练习锻炼全身的每一个部位，使肌肉、关节以及整个骨骼系统更为柔韧有力；锻炼内脏、腺体和神经系统，使全身各系统保持充满活力的和谐状态。瑜伽调息法活跃身体机能，净化血液，帮助控制意念，使心情保持和平宁静；瑜伽冥想，使人心灵清澈，明心见性，走向开悟。瑜伽将修心与修身完美的结合到了一起。



二、瑜伽功效

现代社会的快速发展使人们的生活越来越紧张，竞争越来越激烈，物质的丰富仿佛并没有使人感到更幸福，更健康。长期的精神压力，身体的疲劳状态和健康常识的缺乏，使越来越多的人处于亚健康状态甚至疾病缠身，身心承受焦虑和苦痛的折磨，而这一广大群体的年龄也越来越年轻化。

通过瑜伽的不同修持方法，能把散乱的精神集中并使之平静下来，同时对肌肉、骨骼、内脏器官、腺体、神经系统起到良好的平衡作用。不仅提高人的身体素质和机能，还可以调节心理和精神状态。

瑜伽修炼要同时着眼于身体和心理的健康，两者密不可分。在瑜伽修炼过程中，修持者逐渐深化自己内在精神，从内到外，再从外到内，从感觉到精神、理性，而后到意识，最后把自我和内在的精神融合为一，然后达到身心融合为一的完美境界。

修习瑜伽必须经过自身的体验来领悟其真谛，主动的去除这些精神和身体上的束缚，以积极的态度融入到这美好的瑜伽世界中来。修习瑜伽使我们获得一颗善良、乐观、豁达、善于知足的心，使我们体内脏器、腺体、骨骼、肌肉、皮肤以及各系统的功能处于一种均衡、稳定、由内向外的整体和谐的状态。一个人的心灵和肉体是不可分割的整体，有了纯净、祥和的心灵就会有强健的身体，有了强健的身体才能使心灵真正的幸福快乐。

瑜伽仿佛是一盏永恒闪亮的烛光，指引追求健康、幸福和快乐生活的人们达到身心和谐一致的健康状态。



三、瑜伽健康饮食

修习瑜伽者应提倡素食，不吃任何肉类、鱼类和蛋类。修习瑜伽者认为人类的牙齿和消化系统是适合素食的，提倡顺其自然，追求天人合一。这一方面是出于瑜伽者热爱生命，尊重世间一切生灵的宗旨，一方面是由于维护人体健康的目的。修习瑜伽者认为，饮食影响人的心灵和肉体，肉食使人愚笨和污浊，素食使人智慧和清爽。

对于人体所必需的营养物质来说，鱼类、肉类和蛋类并不是必不可少的，这些物质在供给人体营养的时候也给消化系统带来极重的负担，如肠胃、脾脏、肝肾，许多科学研究也已经证实肉类食物是许多疾病的诱因，如高血压、心脏病、糖尿病、胆囊疾病、关节炎、食物中毒和各类癌症。

而今，整个地球都被不同程度的污染，并且污染在不断加重，很多毒素都积蓄在动物体内，科学研究显示，肉类食品中所含的激素及杀虫剂等毒素比谷物、蔬菜等食品高出十至四十倍之多。相反，许多新鲜营养，易于消化和吸收的食物完全可以替代肉食。

目前，世界上很多体育项目的高水平的运动员也在提倡素食，素食可以完全补充人体健康所需，并且使人更具耐久力。这些食物可以是：各种谷物，如玉米、大麦、大米、小米。各种豆类和豆制品，如大豆、蚕豆、黑豆、红豆及豆腐、豆浆。干果类，如花生、核桃、杏仁、榛果、松子、芝麻。各种各样的新鲜蔬菜和水果，以及鲜奶和奶制品。

另外，习瑜伽者不饮用任何酒类，不服用任何致醉剂。



四、瑜伽呼吸

呼吸的气息，也可以说是生命之气。对于人类来说只要生命存在，呼吸就一分钟也不能停止。我们通常所进行的呼吸是下意识的，很少有人注意它的存在，然而，呼吸不仅是世界万物赖以生存的最重要的元素，它对于人体的健康也是至关重要的。因此，我们要有意识的呼吸，有目的的调息。调息的作用在于身体和精神两个方面。人身体上的疾病主要是由于体内生命之气的流通发生了紊乱或障碍引起的。我们通过练习调息术，使整个经络系统中的生命之气畅通无阻，使身体保持在健康的状况。

在练习瑜伽调息功法之前，首先要理解这样几个概念，即吸纳、呼吐和悬息。吸纳是指吸气，呼吐是指呼气，悬息是指蓄气不呼或闭气不吸。在开始时我们有意识的控制自己的呼吸，练习一段时间之后，练习者在连续的呼吸过程中会体会到一种自然的停顿，这种停顿不需要做出任何努力，也就是说在吸气之后不马上呼气，反之，在呼气之后不马上吸气。这种深入延长的呼吸使体内增加了氧气供应，强壮了胸腔，帮助排除体内的浊气和毒素，使血液得到净化。更重要的是使我们的的心境变得和平宁静。

瑜伽调息法注意事项

- ☞ 练习调息法时应循序渐进的原则，不应有气促的感觉，把呼吸量调整到自己感到舒适的范围内。
- ☞ 不要饱餐后练习调息，最好空腹练习，练习前排空小便。
- ☞ 尽可能在安静的气氛和空气清新的环境下练习。
- ☞ 在练习调息过程中应始终闭口用鼻子呼吸。



瑜伽呼吸方法

1. 腹式呼吸

练习步骤：

- ✧ 仰卧、站立或坐姿（参考瑜伽坐姿），可以将单手或双手轻放脐上。
- ✧ 全身心的放松，注意力集中在呼吸上。
- ✧ 吸气时将空气直接吸入腹部，使腹部扩张，呼气时腹部紧缩，将气体完全排出体外。

练习提示：在做腹式呼吸时胸部不应感到任何起伏。

功效：使呼吸深长，横隔膜上下移动按摩胸腹腔，排除腹浊气。

2. 胸式呼吸

练习步骤：

- ✧ 仰卧、站立或坐姿（参考瑜伽坐姿），身心放松，注意力集中，做深长呼气。
- ✧ 将空气直接吸入胸部，感觉到肋骨提升，然后完全呼气，感受到肋骨下降并内收。

练习提示：在舒适的范围内呼吸尽量绵长，但不要让自己感到憋气。

功效：扩展胸部，增加供氧量，强壮肺部组织。

3. 完全瑜伽呼吸法

练习步骤：

- ✧ 采取任何一种舒服并适合自己的姿势，将注意力完全集中在呼吸上，以至于可以听到自己极其轻微的呼吸声。
- ✧ 然后把上面两种呼吸方法结合起来，轻柔的吸气，将气息直接吸入腹部直到腹部鼓起。
- ✧ 继续吸气将气息填满胸部，感觉肋骨提升并扩张。
- ✧ 当吸入量到最大时，呼气，先呼出胸腔内的空气，肋骨下降并内收，然后放松腹部，最后紧缩腹部使气体完全排出体外。

练习提示：用这种呼吸方法做一次呼吸比正常呼吸一次的时间长，因此，要将前两种呼吸法做的熟练顺畅时才可以尝试练习完全瑜伽呼吸法。通常在做瑜伽姿势



瑜伽理论与实践

练习或瑜伽冥想之前做几分钟呼吸练习。

功效：增加氧气摄入量，强壮肺部组织，净化血液，改善面色，有助于收撤散乱的思想使心灵和平宁静。



五、瑜伽体位姿势

瑜伽体位练习完整、系统、科学，是强健身体，预防疾病和缓解病痛的良方，有极高的锻炼价值。瑜伽姿势柔软身体各部位骨骼和关节，伸展韧带和肌肉，轻柔的按摩体内脏器，使人体的血液循环系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统和神经系统处于平衡状态，使人获得健康身体的同时也获得精神上的幸福，从而实现身心健康的最终目的。

瑜伽体位练习舒缓柔和，动作过程清晰分明，不会过分的刺激心脏引起粗重急促的呼吸，有些姿势看起来很难，而事实上它的过程是循序渐进的，关键是掌握方法，量力而行，长期坚持。

练习瑜伽体位首先要有一个正确的认识，不要认为身体不够灵活柔软就不能练瑜伽，这是非常错误的观念，正是因为身体机能没有处于最佳状态才要通过练习去改善。急于完成某一个姿势也是不可取的，练习瑜伽是为达到身心健康，而不是用来表演或其他目的，急于把一个姿势做的“标准”也会给身体带来危险。因此，所有的瑜伽姿势只要做到自己感到舒适的范围内可以达到的最大限度就可以了。

瑜伽体位姿势注意事项

- ☞ 环境安静，空气清新，地面平坦，软硬适度（可以铺一张毯子或垫子）。
- ☞ 衣着宽松舒适，在不感到寒冷的状态下光脚，或穿平底鞋。
- ☞ 不要勉强用力，练习任何一个姿势都在感到舒服的范围。
- ☞ 注意力集中，全身贯注认真体会自己的每一次呼吸，每一个步骤的身体感受。
- ☞ 饭后两到三小时才能练习瑜伽姿势，最好空腹练习，练习前排空小便。



强健四肢的瑜伽姿势

1. 肘部强健功

练习步骤：

- ✧ 采取站立姿势或任何一种舒服的坐姿，两臂侧举，掌心向上（图 5—1）。
- ✧ 弯曲肘部至手指轻触双肩（图 5—2）。
- ✧ 还原至侧举，重复练习 10 次。
- ✧ 两臂胸前平举，掌心向上（图 5—3）。
- ✧ 弯曲肘部至手指轻触双肩（图 5—4）。
- ✧ 还原至侧举，重复练习 10 次。

练习提示：也可以充分利用工作间隙坐在椅子上，挺直腰背做肘部练习。

功效：梳理上臂部肌肉，柔软润滑肘关节。



图 5—1

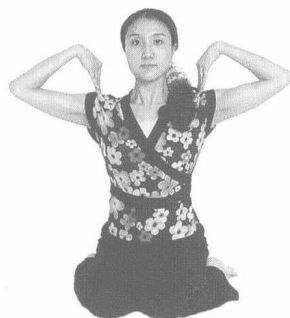


图 5—2



图 5—3



图 5—4



2. 肩部放松功

练习步骤：

- ✧ 采取站立姿势或任何一种舒服的坐姿，两臂侧举，掌心向上（图 5—5）。
- ✧ 弯曲肘部至手指轻触双肩（图 5—6）。
- ✧ 向上提起肘关节，两手腕部在头后轻轻碰触（图 5—7）。
- ✧ 还原姿势。重复练习 10—12 次。

练习提示：无论采取站姿还是坐姿，都要保持背部的伸展和挺拔并将注意力集中在肩膀周围。

功效：放松肩关节，缓解肩颈的僵硬酸痛，塑造良好的肩部线条。



图 5—5



图 5—6



图 5—7



3. 脚趾、脚踝松弛功

练习步骤：

- ✧ 坐姿，伸直两腿，两手平放在臀部两侧，支撑身体。
- ✧ 向上弯曲脚踝，脚趾尽量向小腿骨的方向接近（图 5—8）。
- ✧ 向下弯曲脚踝，脚趾尽量向地面的方向接近（图 5—9）。
- ✧ 分开两腿同肩宽。
- ✧ 保持双膝伸直，两脚同时顺时针旋转（或同时逆时针旋转）（图 5—10）。
- ✧ 保持双膝伸直，两脚同时由内向外旋转（或同时由外向内旋转）（图 5—11）。
- ✧ 每个练习功法重复 10—12 次。

练习提示：每一次动作都要做到最大限度，同时把注意力集中在脚踝上。

功效：放松脚踝，加强踝关节的韧性，梳理小腿肌肉，帮助消除小腿脂肪。

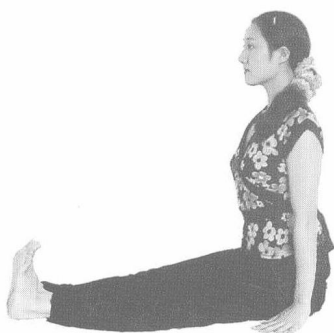


图 5—8

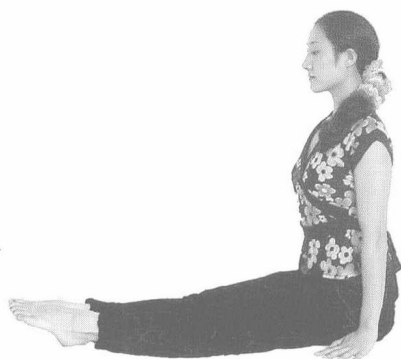


图 5—9



图 5—10

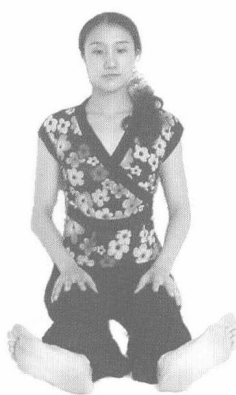


图 5—11