

【印度】Manu 双福 ◎ 等编著

印度顶级瑜伽学院老师

S. Gurbachan Singh

倾情推荐!

瑜伽初学者的入门宝典，
瑜伽教练的精进与必备教学指南，
瑜伽哲学的通俗读本，
健康一生的指导，精美超值，
至臻典藏!

超详细图解

最佳瑜伽
使用手册

YOGA
瑜伽全程学习图解

瑜伽教程



化学工业出版社

YOGA

瑜伽教程

瑜伽全程学习图解



【印度】Manu 双福◎等编著



化学工业出版社

·北京·

印度顶级瑜伽学院老师S. Gurbachan Singh（斯瓦米·古尔巴查安·辛格）倾情推荐！
印度知名作者 + 全图解 + 科学编排内容 = 最正宗！国内最佳瑜伽使用手册！

本教程是由有着近20年瑜伽教学经验的印度老师，基于古印度文明代代相传的传统瑜伽体系撰写而成。作者根据不同读者需要，将瑜伽课程分为初级、中级、高级三阶段，每阶段均由瑜伽体式 and 瑜伽理论两部分组成，全图解，提供由浅入深、循序渐进、细致说明的习练纲要。在基础课程之外，瑜伽的拓展课程会使你学习到流瑜伽、呼吸控制法、冥想、清洁法等。在书中，你还会学习瑜伽的起源，读到圣哲帕坦伽利的瑜伽箴言等。

独家推出“我要成为瑜伽师”，根据作者教学积累，给想成为瑜伽师的读者最贴心的指点。因此，瑜伽入门者、想要得到提升的瑜伽爱好者、想成为瑜伽师的人……都可以从本书中找到适合自己的内容。

图书在版编目（CIP）数据

瑜伽教程——瑜伽全程学习图解 / 【印】Manu，双福等
编著. —北京：化学工业出版社，2013.6
ISBN 978-7-122-17404-8

I. ①瑜… II. ①M… ②双… III. ①瑜伽-教材
IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第104714号

责任编辑：李娜 马冰初
责任校对：陶燕华

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张12 字数200千字 2013年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究



推荐序

Yogena Chittasya Padena Vacha
Malam Sharirasya Cha Vaidya Kena
Yopakartham Pravaram Muninam
Patanjalim Pranjali Ranatosmi

在最尊贵的圣哲帕坦伽利面前，我双手合十，深深地鞠躬。他的瑜伽著作纯洁了我们的思想，他对语法的贡献清晰了我们的语言，他在阿育吠陀方面的成就净化了我们的身体。

瑜伽，历经数千年，身、心、灵的统一使我们摆脱了肉体痛苦和精神禁锢，带来了身体的健康和精神的净化。

得知我的学生将出版《瑜伽教程——瑜伽全程学习图解》，我向圣哲Manu深深地鞠躬，感谢他的指引。20多年前，有个调皮的男孩闯入我的静修地，第一眼看到他，他的眼睛闪着光亮，那是希望与智慧。我知道这个男孩会创造出自己的天地，因此我用圣哲Manu的名号为他命名。欣慰的是，他的确用智慧点亮了希望。

这本《瑜伽教程——瑜伽全程学习图解》秉承印度传统瑜伽体系，结合Manu多年的练习和教学经验。对于中国读者，瑜伽似乎总是神秘的，在理论和体式名称中常常出现神的名称，因此Manu用通俗的语言和小故事揭开这层神秘的面纱。教程从瑜伽的起源、发展到瑜伽的实践，都是Manu在印度传统瑜伽体系的基础上，结合中国的情况编写而成的。

希望每一位读者能够通过这本书对纯粹的印度瑜伽有所了解，祝福每一位读者在瑜伽中分享宁静和谐。

S. Gurbachan Singh

斯瓦米·古尔巴查安·辛格



目录contents

PART1

瑜伽入门

瑜伽的真谛、起源	02
了解自身与前期准备	03
瑜伽的热身和基本呼吸	05
Manu老师解惑：圣哲帕坦伽利的瑜伽哲学	12

PART2

标准瑜伽课程 I ——初级瑜伽教程

初级瑜伽体式

棍棒式 <i>Dandasana</i>	14
舒适坐 <i>Sukhasana</i>	16
英雄式 <i>Virasana</i>	18
至善式 <i>Siddhasana</i>	20
莲花式 <i>Padmasana</i>	22
瑜伽身印式 <i>Yogas Mudrasana</i>	24
放气式 <i>Pawan Muktasana</i>	26
犁式 <i>Halasana</i>	28
桥式 <i>Setubandhasana</i>	30
倒箭式 <i>Vipritkarni Mudra</i>	32
眼镜蛇式 <i>Bhujangasana</i>	34
弓式 <i>Dhanurasana</i>	36
头碰膝前曲伸展式 <i>Janu Sirasana</i>	38



牛面式 Gomukhasana	41
虎式 Bhujangasana	44
青蛙式 Uttana Mandukasana	46
脊柱式 Merudandasana	48
扭转式 Vakrasana	50
山式 Tadasana	54
树式 Vrksasana	56
三角伸展式 Uthhita Trikonasana	59
三角扭转伸展式 Parivrtta Trikonasana	62
战士式一 Virabhadrasana-1	65
上犬式 Urdhva Mulha Svanasana	68
下犬式 Adho Mulha Svanasana	70
拜日式 Surya Namaskara	73
挺尸式 Savasana	77

瑜伽课堂

宇宙之音 OM	78
瑜伽饮食 Mitahara	79

PART3

标准瑜伽课程 II ——中级瑜伽教程

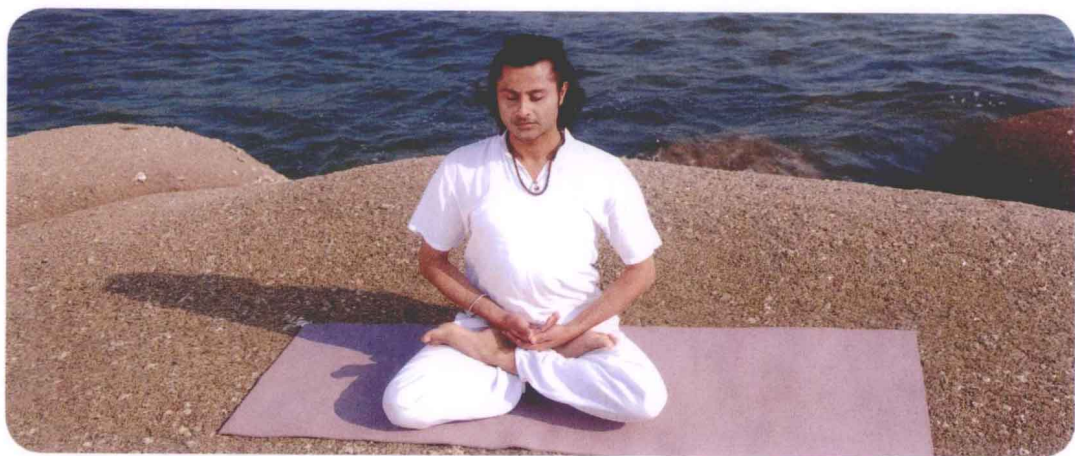
中级瑜伽体式

肩倒立第一式 <i>Salambha Sarvangasana I</i>	82
传统鱼式 <i>Matsyasana</i>	86
桥式肩倒立 <i>Setubandha Sarvangasana</i>	89
轮式 <i>Chakrasana</i>	92
双角式 <i>Prasarita Padottanasana</i>	94
半鱼王式 <i>Ardha Matsyendrasana</i>	97
单腿站立伸展式 <i>Uttihita Hasta Padangusthasana</i>	100
头碰脚式 <i>Sirsha Padangusthasana</i>	102
简单鸽子式 <i>Sukha Kapotasana</i>	105
骆驼式 <i>Ustrasana</i>	108
战士式二 <i>Virabhadrasana-2</i>	110
头碰膝扭转前曲伸展坐式 <i>Purvitta Janu Sirsasana</i>	112
扭转指南针式 <i>Purvitta Surya Yantrasana</i>	115
巴拉瓦伽二式 <i>Bharadvajasana-2</i>	117
拜地式 <i>Bhuj Vamanasana</i>	120
头倒立一 <i>Salambha Sirhasana-1</i>	123

瑜伽课堂

瑜伽流派	126
瑜伽七轮 7 CHAKRAS	127
Manu老师解惑：昆达利尼 <i>Kundalini</i>	130





PART4

标准瑜伽课程 III ——高级瑜伽教程

高级瑜伽体式

拜月式 <i>Chandrac Namaskara</i>	132
鸽王式 <i>Eka Pada Rajakapotasana</i>	138
完全莲花孔雀式 <i>Padma Mayurasana</i>	140
八字扭转式 <i>Astavakrasana</i>	142
神猴哈努曼式 <i>Hammanasana</i>	144
单腿轮式 <i>Eka Pada Chakrasana</i>	147
孔雀起舞式 <i>Pincha Mayurasana</i>	148
双腿圣哲康迪亚式 <i>Dwi Pada Koundinyasana</i>	150
战士式三 <i>Virabhadrasana-3</i>	152
半月式 <i>Ardha Chandrasana</i>	154
起重机式 <i>Bakasana</i>	156
头倒立二 <i>Salamba Sirshasana-2</i>	158

瑜伽课堂

瑜伽收束法 <i>Bandha</i>	160
瑜伽契合法 <i>Mudra</i>	164

PART5

瑜伽拓展课程



流瑜伽

解析流瑜伽	168
流瑜伽序列练习	168

阴瑜伽

解析阴瑜伽	171
阴瑜伽体式练习	172

瑜伽呼吸控制法

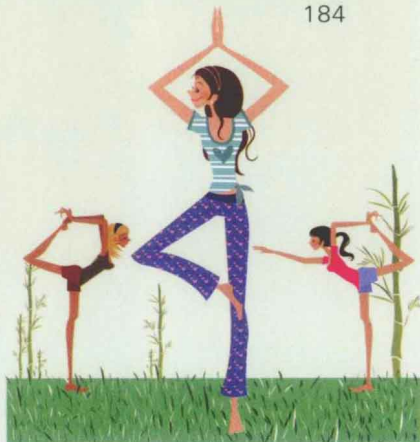
什么是瑜伽呼吸控制法	179
8大传统呼吸控制法	179
3种常规呼吸控制法	180

瑜伽冥想

解析瑜伽冥想	181
如何冥想	181

瑜伽清洁法

Manu老师解惑：瑜伽理疗	184
---------------	-----



· 友情提示 ·

本书示范及指导的瑜伽运动仅供参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或教练。

yoga

PART 1

瑜伽入门

抛去烦躁，
告别困扰，
开始踏上别样的瑜伽旅途，
尽览生命鸟语花香的美丽。

- ◎ 瑜伽的真谛、起源
- ◎ 了解自身与前期准备
- ◎ 瑜伽的热身和基本呼吸
- ◎ Manu老师解惑：
圣哲帕坦伽利的瑜伽哲学



瑜伽的真谛、起源



“瑜伽Yoga”一词源于梵文词根“yuj”，意为“束缚、联结、结合”。“瑜伽”通常被翻译为“个人精神与宇宙精神的集合”，即通过身体、精神和心灵的统一而实现个人与神圣灵性的结合。

瑜伽诞生于2.6万年前印度的黄金时代（Sat Yuga）。在那个久负盛名的时期，长久的和平、无限的祝福和无数探寻永恒真理的追求者，使瑜伽与圣人、隐士联系在一起。

要想了解瑜伽的起源，我们需要知晓其五个历史发展时期：

◎吠陀时期（约公元前15～8世纪，也有史学家认为这一时期是从公元前30世纪开始）

关于瑜伽最原始的文字记载出现在印度经典《吠陀经》（Vedas）中的《梨俱吠陀》（Rig Vedas）。《吠陀经》是古印度最重要的经书之一，编写于公元前15世纪。

◎前古典时期（约公元前8～5世纪）

《奥义书》（Upanishads）的问世是这一时期的开端。《奥义书》包含200多篇经文，讲述“业”（Karma）的概念，内容包含“梵”（Brahman）、真我（阿特曼Atman）以及二者间的关系。此外，该时期还有成书于公元5世纪前后的《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）。

◎古典时期（约公元前5～2世纪）

公元前2世纪前后，圣哲帕坦伽利编写了《瑜伽经》（Yoga Sutra），提出了八支分瑜伽的概念，通常被认为是古典瑜伽，也称为王瑜伽（Raja Yoga），是通向瑜伽最高境界三摩地（Samadhi）的八支分。

帕坦伽利认为每个人都是原质（Prakriti）和原人（Purusha）的复合体，欲净化心灵须先将二者分离。他的这种二元论与吠陀时期和前古典时期“梵我同一”的观点截然不同。

◎后古典时期（约公元2～19世纪）

《瑜伽经》问世后，众多独立的瑜伽派别随之发展，因此这一时期被称为后古典时期。但和帕坦伽利的观点相反，这一时期的瑜伽观点遵循吠陀时期和前古典时期的非二元本质论。这也为哈他瑜伽、密宗瑜伽和其他流派的出现铺设了道路。

◎现代时期（约19世纪～今）

这一时期，尤其近年，瑜伽的盛行已经到了风靡的程度。19世纪20年代，圣哲奎师那玛奇亚（T Krishnamacharya）大师开设了第一所哈他瑜伽学院。其后，他的3位高徒帕塔比·乔伊斯（Pattabhi Jois）发展了阿斯汤加流瑜伽，因陀罗·提毗（Indra Devi）将瑜伽带入了好莱坞，B.K.S艾杨格开创了以使用辅助工具为特色的校准瑜伽。

了解自身与前期准备

◎了解自身

在开始练习前，首先要了解自己的健康状况。在瑜伽练习中，针对身体状况有相应的注意事项和禁忌。现代都市人普遍存在颈椎、脊椎问题，如果练习瑜伽得当，会有很好的改善效果；相反，如果不了解自身状况，不当的练习反而会造成伤害。因此，了解自身的健康状况，心脏病、高血压患者更要关注练习的禁忌。温馨提示，健康体检，每年一次。

◎前期准备

时间：清晨和傍晚是练习瑜伽的最佳时间。

地点：选择安静、清洁、宽敞、空气新鲜的场所练习最佳。

饮食：清晨空腹练习，或饭后2.5~3小时。

沐浴：最好在练习前沐浴，若练习后沐浴则需等待30~45分钟，待体温正常后。

服装：宽松、舒适、合体的棉质衣物是练习的上好选择。避免穿着带有金属拉链、扣子、口袋过多或有帽子的衣服。女性练习者避免穿着有钢圈或过紧的内衣。

配饰：不宜佩戴饰物，比如尖锐的耳钉等，以防意外受伤。练习时不宜佩戴框架眼镜或隐形眼镜。

瑜伽垫：选择防滑效果较好的环保瑜伽垫，一定要保持瑜伽垫的清洁。

辅助物：常见的辅助物有瑜伽砖、瑜伽枕、瑜伽带、瑜伽椅等。



◎瑜伽基本坐姿

舒适坐 (Sukhasana) (参见P16页)

至善式 (Siddhasana) (参见P20页)

莲花式 (Padmasana) (参见P22页)

◎ 放松体式

放松是瑜伽练习不可或缺的组成部分，下面列出几个常用的放松体式。

① 挺尸式Savasana（参见P77页）

② 鳄鱼变式Makrasana

俯卧，双脚自然打开，脚尖向外，双手掌心向下，右上左下叠放在面部下方，面部转向一侧，闭上眼睛。



③ 兔子式放松Shashankasana

跪坐，双膝并拢，身体前弯，前额轻点地，手臂自然前伸，掌心向下，臀部留在脚跟后。

④ 婴儿式Balasana

跪坐，双膝并拢，身体前弯，前额轻点地，双臂在双腿外侧，掌心向上，臀部留在脚跟后，避免头颈受力。



⑤ 站立放松

站立，双脚打开与肩同宽，双手背后，左手握住右手的手腕，右手成智慧手印，闭上眼睛。

安全练习，您要注意的

- 如果身体在这之前已有不适，或做过手术，请一定在应用此书练习前咨询医生。
- 练习前仔细阅读所有的瑜伽姿势要领。不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。
- 练习过程中保持均匀呼吸，舒缓地练习，不可骤然用力。
- 量力而行，一定不能超出自己的极限，不要刻意追求“标准”，伸展到自己能承受的最大限度时，就是做正确了。如果过程中有任何不适，请即时停止。
- 如果之前您不经常做运动，那一定要区别肌肉的舒展和拉伤的区别。最初的几日内，您会感到肌肉酸痛，这是正常现象，几日后症状就会减缓甚至消失。而拉伤是一种紧张的，甚至撕裂的疼痛，是有害的。如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即停止，加以按摩。
- 初次练习，有的朋友会出现轻微的头晕、憋气、恶心等症状，是因为身体不能够协调好体式与呼吸的关系，练习2~3次后，症状会减缓。如果身体持续出现严重不适者，一定马上停止，并咨询瑜伽师或遵医嘱。
- 做完瑜伽动作后，躺下来练习挺尸式休息会让身体轻松而舒适。
- 做完某些体式后，应练习用于舒缓局部紧张疲劳、放松特定部位的反体式，以保证练习的安全性，远离意外伤害。

瑜伽的热身和基本呼吸

◎ 热身

踝关节

- 1 坐在地面上，双腿前伸，脚自然打开。



侧面图



正面图

- 2 先勾起脚趾，接着绷起脚背，前后活动双脚3~5次。



侧面图



正面图

- 3 然后分别向外侧、内侧旋转脚踝3~5次。



侧面图



正面图

膝关节

- 1 坐在地面上，双腿前伸，双臂抱起右大腿。



- 2 缓慢伸直右膝，然后收回，重复3~5次。



- 3 同样方法活动左膝。



髋关节

1

坐在地面上，屈膝，脚掌、脚跟相碰，双膝向两侧打开，双手扶膝盖。



2

上下颤动双膝，重复3~5次。



腰部

1

坐在地面上，屈膝，双腿自然交叉，背部挺直。



2

右手放在离臀部大约20厘米的位置，指尖向外。



3

呼气时，身体向右侧弯，伸展腰部左侧，如果可以，把右手肘放到地面上，吸气还原。



4

同样步骤活动另一侧，重复3~5次。



背部

方法一

1

坐在地面上，屈膝，双腿自然交叉，背部挺直。



2

呼气时，躯干向右侧扭转，左手扶住右膝外侧，右手置于后腰左侧，吸气还原。



3

同样步骤活动另一侧，重复3~5次。



方法二

1

跪在地面上，双膝分开与肩同宽，脚背放平，小腿互成平行线，手臂垂直地面，双手在肩膀正下方，指尖向前，背部放平，目视前方。



2

吸气，抬头，翘臀，沉腰。



3

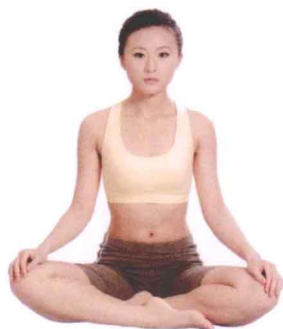
呼气，低头，拱背，收腹，重复3~5次。



注意

颈部不适不要低头。这个体式称为猫式，有效灵活脊柱，可以作为加强背部热身的选择。

肩关节



1 坐在地面上，屈膝，双腿自然交叉，背部挺直。



2 双手轻搭双肩，由前向后环绕双臂。



3 然后由后向前环绕，重复3~5次。

肘关节



1 坐在地面上，屈膝，双腿自然交叉，背部挺直。



2 双臂前伸，呼气，屈肘，轻搭双肩。



3 吸气，伸直手臂，重复3~5次。