

瑜伽 教练 知识

Yoga Coach

(配多媒体辅导课件)

郑先红 主编

高等教育出版社



瑜伽教练国家岗位证书培训教材 高等学校体育专业教材

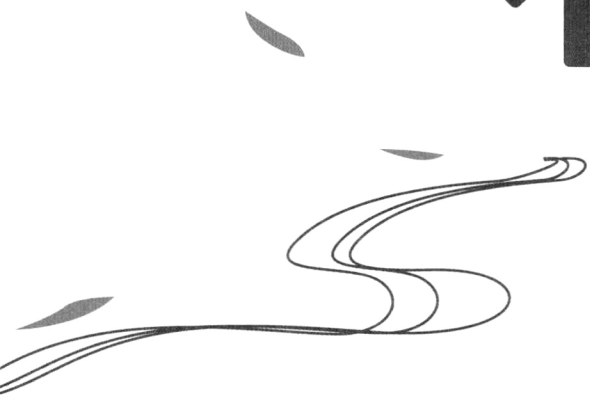
瑜伽 教练 知识

YUJIA JIAOLIAN

(配多媒体辅学课件)

郑先红 主编

高等教育出版社·北京



内容提要

本书由瑜伽概述、瑜伽健身原理、瑜伽习练的原则与方法、瑜伽教学、不同人群瑜伽健身指导原理等瑜伽基础理论知识,以及瑜伽呼吸调控法、瑜伽体位法、瑜伽休息术和瑜伽冥想术等基本技术知识构成,突出强调了科学性、系统性、规范性、实用性和递进性等特色。更重要的是,本书配备了图文并茂、内容丰富的教学光盘,大大增加了广大读者学习的便利性。

本书主要面向高校体育专业学生和瑜伽健身会所专职教练,为其提供了一个注重理论与实践相结合的多媒体瑜伽教学资源系统。系统学习本书后读者可申请参加国家“瑜伽教练岗位培训”考试,通过考核者统一颁发国家“瑜伽教练岗位培训”证书。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽教练 / 郑先红主编. -- 北京 : 高等教育出版社, 2012.10
ISBN 978-7-04-033545-3

I. ①瑜… II. ①郑… III. ①瑜伽术—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第123073号

策划编辑 陈海 责任编辑 陈海 易斯翔 封面设计 张申申 版式设计 张申申
责任校对 刘莉 责任印制 韩刚

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社址	北京市西城区德外大街4号	网址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印刷	高教社(天津)印务有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
开本	787mm×1092mm 1/16		http://www.landaco.com.cn
印张	25.75	版次	2012年10月第1版
字数	380千字	印次	2012年10月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定价	68.00元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 33545-00

健身瑜伽系列培训教材

审委会名单

主 任: 胡建国

副主任: 公冶民 汪春慧 刘大庆 王凯珍 龙 杰

委 员 (以姓氏笔画为序):

丁 涛 王树英 马鸿韬 韦晓康 吕韶钧 李相如
张明庭 秦瑞芳

编委会名单

主 任: 郑先红 曹京华

副主任: 许声宏 尚宇姝

委 员 (以姓氏笔画为序):

王 华 王 愿 牛亚莉 叶 静 石鉴月 关 姣
刘桂华 庄 静 孙素娜 张爱华 祖 薇 赵大宁
翁 荣 栾美丽 姜芹先 贾文红 曹红娟 梁建桃
矫林江 韩 雪

本册编写人员名单

主 编: 郑先红

副主编: 陈 超

编 委 (以姓氏笔画为序):

王 华 王 愿 牛亚莉 石鉴月 刘桂华 贾文红
栾美丽 曹红娟 黄荔娟 梁建桃 韩 雪 董必明

郑先红女士简介



瑜伽教练国家岗位证书培训首席导师

全国高校瑜伽教练培训首席导师

清华大学高管研修班瑜伽专家

北京大学“健康管理”课题组组长

北京体育大学原首席瑜伽导师

印度驻华使馆特邀瑜伽专家

北京东方瑜伽学院院长

东南卫视《美丽佩配》特邀瑜伽导师

郑先红女士出版了多部瑜伽著作和光盘——《东方瑜伽简易90式》、《瑜伽帮你瘦》、《瑜伽28天瘦身排毒计划》、《排毒养颜瑜伽》、《随时随地瑜伽》、《瑜伽经典体位法》、《东方瑜伽实用教程(DVD)》、《东方瑜伽入门篇(DVD)》、《东方瑜伽瘦身篇(DVD)》等。

前 言

瑜伽不仅是一项时尚的健身运动项目，更是一种健康的生活方式。它起源于印度，盛行于欧美。近年来，社会上一些瑜伽锻炼场所如雨后春笋般出现，全国有几百所高校设置了瑜伽课程。但是由于瑜伽专业人才匮乏，瑜伽行业缺乏规范，瑜伽教练素质良莠不齐，高质量瑜伽教材较少，因教学不当导致的瑜伽伤病屡见不鲜，迫切需要一套科学、系统、规范、实用的瑜伽专业培训教材。

我们总结多年来开展瑜伽师资培训工作的经验，将教材的实用性和前沿性作为编写重点，力图使教材内容既符合高等学校瑜伽课程建设需要，又满足社会实际需要，广泛吸纳世界前沿的实用性健身瑜伽锻炼内容，丰富教材建设资源，借鉴社会资深瑜伽教练的培训、教学经验及其对学员的培养建议，围绕专业瑜伽师资培训认证体系和大众健身瑜伽锻炼标准，选择了相关理论和实践内容组织编写了本教材，并随书赠送多媒体辅学课件。

本教材是针对高等学校体育专业学生和瑜伽健身会所专职教练编写的一本双证书培训教材，既可作为高等学校瑜伽专业课程教材，又可作为参与考评“瑜伽教练国家岗位证书”的培训教材。参加学习的学生或专职教练在课程结束后，经考试合格，将由人力资源和社会保障部统一颁发“瑜伽教练国家岗位证书”。

本教材共分十章，主要介绍瑜伽学科理论知识和瑜伽技法。学生或专职教练通过本教材的学练，可打下坚实的瑜伽专业理论与技能基础，满足瑜伽专业教学的需求，提升学生或专职教练的就业、创业技能，推动全民健身运动的开展。

本教材由郑先红任主编，北京体育大学陈超任副主编。参加编写的人员还有（排名不分先后）：甘肃兰州大学贾文红、甘肃省委党校牛亚莉、北京体育大学刘桂华、北京联合大学王愿、苏州科技大学王华、南开大学曹红娟、山西太原科技大学梁建桃、山东潍坊学院韩雪、山东烟台大学栾美丽、福建莆田学院黄荔娟、云南民族大学石鉴月、董必明。在本教材编写过程中，我们参阅了国内外大量相关著作和研究成果。很多专家、学者如著名印度文化专家王树英教授、印度瑜伽专家Swami Dharmananda、印度文化专家Dr.Devendra Shukla、首都体育学院王凯珍教授等都对本教材提出了宝贵的意见和建议。郑先红的学生胡玲、潘红静、

吴昊天、胡敬阳、王愿等参与了本教材的整理和图片、视频的示范工作。对此，一并表示衷心的感谢！

由于时间仓促和能力所限，教材不尽如人意之处，敬请广大读者批评指正。

编 者
2012年6月

目 录

第一章 瑜伽概述	1
■ 第一节 瑜伽的概念、起源及其发展 / 1	
■ 第二节 瑜伽的特点与价值 / 19	
■ 第三节 瑜伽与健康生活 / 27	
■ 第四节 瑜伽学练常识 / 38	
第二章 瑜伽健身原理	45
■ 第一节 “三脉七轮”学说 / 45	
■ 第二节 瑜伽健身的人体解剖 生理学原理 / 48	
第三章 瑜伽习练的原则与方法	97
■ 第一节 瑜伽的习练原则 / 97	
■ 第二节 瑜伽的习练方法 / 101	
第四章 瑜伽呼吸调控法	105
■ 第一节 瑜伽呼吸法 / 106	
■ 第二节 瑜伽调息法 / 112	
■ 第三节 瑜伽收束法 / 120	
■ 第四节 瑜伽契合法 / 125	
第五章 瑜伽体位法	132
■ 第一节 瑜伽体位法概述 / 132	
■ 第二节 站姿及其衍变的姿势 / 138	
■ 第三节 坐姿及其衍变的姿势 / 179	
■ 第四节 跪姿及其衍变的姿势 / 204	
■ 第五节 俯卧及其衍变的姿势 / 227	
■ 第六节 仰卧及其衍变的姿势 / 236	
第六章 瑜伽体位经典组合与健身瑜伽锻炼 标准规定动作	255
■ 第一节 瑜伽体位经典组合 / 255	
■ 第二节 健身瑜伽锻炼标准规定 动作 / 269	
第七章 瑜伽休息术	315
■ 第一节 瑜伽休息术简介 / 315	

■	第二节	瑜伽休息术的练习方法 / 320	
	第八章	瑜伽冥想术	335
■	第一节	瑜伽冥想简介 / 335	
■	第二节	瑜伽冥想的生理学原理 / 343	
■	第三节	瑜伽冥想时可采用的手印 和坐姿 / 345	
■	第四节	瑜伽冥想的练习方法 / 354	
	第九章	瑜伽教学.....	366
■	第一节	瑜伽教学方法 / 366	
■	第二节	瑜伽课的任务与结构 / 377	
■	第三节	瑜伽课程学习评价 / 386	
	第十章	不同人群瑜伽健身指导原理	390
■	第一节	瑜伽锻炼人群的划分 / 390	
■	第二节	不同人群的身心特点及其 适合的瑜伽课程 / 392	
■	第三节	瑜伽处方的制定步骤与基本 原则 / 399	
	参考文献.....		402

第一章 瑜伽概述

章前导言：摩诃迪瓦·德赛（Mahadev Desai）在《甘地谈瑜伽梵歌》一书的序言中写道：瑜伽意味着对身体、精神以及真理的崇敬，对所有力量的驾驭；它也意味着对人类的智力、情感、意志的规范；它还意味着精神的平衡，从而使一个人能够均衡地审视生活的方方面面。

习练瑜伽已悄然成为 21 世纪最流行的都市时尚生活的重要标志。瑜伽起源于印度，流行于全世界，是以身心结合锻炼为重要特征的印度传统文化。本章对瑜伽这一古老而又时尚的健身项目进行了全面地介绍，重点讲解了瑜伽的概念与起源、瑜伽的特点与价值、瑜伽与健康生活以及瑜伽学练常识等。

第一节 瑜伽的概念、起源及其发展

瑜伽是一种源自印度的身心修持术，也是一门生命科学和生活哲学。它的起源可以追溯到距今五千多年历史的印度河文明时期。从文化价值上看，它是古代印度的代表和象征。从现代体育的观点来看，它是一种身心结合的锻炼方法。

一、瑜伽的概念

瑜伽是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，用直觉体悟生命的认知方法。在印度文明传承的过程中，瑜伽的出现和发展一直与印度的生活方式和

宗教哲学密切相关。然而从实质上讲，它却一直与各个时期的宗教信义或伦理保持分离状态，不依赖任何信仰系统。瑜伽并不是宗教，只是基于一些心理行为的生活哲学，它的目的就是使身体和精神之间达到完美、平衡的发展，是与梵天（Brahmand，即宇宙）和谐共处的一种方法。瑜伽一词，是从印度梵语 yug 或 yuj 而来。在印度最古老的文化经典《吠陀经》之中的《梨俱吠陀》上记载，瑜伽的含义是“轭”，指用农具“轭”将一对牲口连在一起耕地，有驾驭牛马之意。到了印度古文法学家波尼尼所生活的时期，瑜伽一词才成为修行方法的代名词。随着瑜伽作为修行方法的流行，它又有了“连接”、“结合”、“统一”等含义。英文中的“Yoke（轭）”与“Yoga（瑜伽）”词源相同，而“轭”也可以形象地比喻瑜伽的含义。古印度人认为人的欲望一旦产生，就犹如脱了缰绳的烈马，难以控制，而制服烈马必须有高超的技巧。因此，原本用于驾驭牛马的“瑜伽”，转而成为控制人思想的修行方法。

《加德奥义书》中这样描述瑜伽：“当感官静止，精神休息，心智不再摇摆不定，那么圣贤认为，这就达到了最高境界。这种对感官和精神的稳定控制被称为瑜伽。那些达到这种最高境界的人就从幻觉和假想中获得了解脱。”

印度古代的圣贤帕坦伽利（Patanjali）在《瑜伽经》中表述瑜伽是对意识与心念的控制。与以往不同的是，今天的瑜伽着眼于身体的强健和内心的宁静，追求的是身心平衡和对身体活动及情绪的控制，以达到健身养生、促使身心和谐发展的目的。在医学、体育等学科领域里，越来越多的专家意识到瑜伽在预防疾病、促进身心健康和建立积极生活方式等方面所发挥的积极作用。

二、瑜伽的起源

瑜伽的起源可以追溯到距今五千多年的印度河文明时期。当时定居在印度河河谷的居民已经开始使用青铜器皿和象形文字，并能制作造型多样的工艺

品。在印度河文明遗址发掘出来的最早关于瑜伽记载的印章是一位有着三个面孔的神祇。从神祇具有的三面、男根、兽主、行瑜伽等造型特征推断，这就是印度教的三大主神之一——湿婆。

对于瑜伽产生的具体原因和历史进程，缺乏文字史料记载并且无统一界定。其中，下面的两种观点比较流行。

一种观点认为：在喜马拉雅山一侧的圣母山上，有一些隐居者，他们通过静坐修行，了解了真正的自我。于是其他人开始追随他们，隐居者就以口诀的方式将修行的方法传授给追随者，这些隐居者和追随者就是最初的瑜伽行者。最初的瑜伽行者都是苦修者，常年在冰雪覆盖的喜马拉雅山脚下向残酷的大自然环境以及身体的极限挑战。面对疾病与死亡，他们仔细观察动物如何生活，并模仿动物的呼吸、进食、排泄、休息等生存方式，久而久之，形成了一些适应自然生活和战胜疾病的基本姿势，这就是瑜伽体位法产生的过程；同时他们分析精神如何左右健康，探索控制意念的手段，追求使身体、心灵和自然和谐统一的方法，这便是瑜伽静坐冥想法的缘起。起初瑜伽行者仅在洞穴和茂密森林的中心地带修行，后来到寺院、乡间小舍修行，同时将修行方法讲授给那些追随者，最终在印度普遍流传开来。

在民间，更多的印度人则认为：是神创立了瑜伽，然后传授给了人类。而瑜伽的创立者，正是湿婆。湿婆创造了所有的瑜伽姿势，并把它们传授给第一个门徒——他的妻子雪山神女。人们若要在生死的轮回中求得解脱必须掌握并长年习练瑜伽姿势。雪山神女出于对人类的怜悯和爱，把瑜伽的姿势传授给了人类。

三、瑜伽的发展

（一）瑜伽体系的形成

初始时期，瑜伽所注重的凝神、冥想与苦行，是当时印度流行的一种修身

养性的方法，各派宗教与哲学，都将其作为自己的一种修行方法。而瑜伽也因为各派宗教和哲学的不同阐释，在理论范畴上得到了进一步的延伸，为最终形成完整的瑜伽体系奠定了基础。公元前5世纪的《簿伽梵歌》一书对瑜伽体系进行了归纳与总结。从公元前6世纪到公元前后，随着古印度各派哲学及宗教体系的发展和演变，渗透其中的瑜伽，因为技术层面的独立性而逐渐自成体系，可以说是瑜伽体系形成的初始阶段。

以下内容，有利于了解瑜伽与印度宗教和哲学的关系。

1. 印度教与瑜伽

“印度教信仰‘业报轮回’，人生的最高目标是求得解脱。按照瑜伽的观点，通过古瑜伽经典体式，练习正确的瑜伽，可以获得解脱，摆脱生死轮回”^①。

印度教是印度的第一大宗教，不仅历史悠久，而且信仰人数超过印度总人口的80%^②。印度教崇拜三大主神：创造神大梵天、守护神妙毗天湿奴和破坏神自在天湿婆。在印度史诗中，湿婆被认为是力量最强大的神，是瑜伽的最高统治者。

印度教的渊源可以追溯到公元前16世纪雅利安人从中亚进入印度的吠陀时期。印度的婆罗门教就是在雅利安人自然崇拜和原始宗教的基础上产生和发展起来的。它吸收了当地土著文化，大约形成于公元前10世纪。在那个时候，婆罗门是至高无上的统治阶级，为了维持这种特权和地位，婆罗门提出了“婆罗门至上”，并以各种神话和宗教的形式详细论证。但到了孔雀王朝时期，由于阿育王（公元前273至公元前232）大力推广佛教，使佛教得到很大发展。

① 帕坦伽利. 图解瑜伽经[M]. 西安: 陕西师范大学出版社, 2007: 40.

② 王树英. 宗教与印度社会[M]. 北京: 人民出版社, 2009: 65.

相比之下，婆罗门教有所削弱^①。但到公元4世纪，婆罗门教融合了佛教等其他宗教的哲学思想和内容，得到空前的发展和繁荣。婆罗门教在建立自己佛教体系的同时，编纂了很多经书。在其文献形成过程中，充分吸收了瑜伽的理论和修持方法，并通过《吠陀经》和《奥义书》（也称《吠檀多》）等经典著作，将婆罗门教的思想与观念融入到了瑜伽之中，使瑜伽这一古老的修持术，增添了哲学和宗教色彩。瑜伽修炼者的根本目标也发生了转变，由单纯的强身健体、追求超自然力量，上升到“梵我合一”的宗教哲学高度，为瑜伽进一步融入印度各大哲学、宗教流派打下了基础^②。“梵我合一”是指个体灵魂和宇宙灵魂合为一体，与中国道教“天人合一”的思想类似。

到了公元8~9世纪，商羯罗对婆罗门教进行了改革，使之成为新婆罗门教，即印度教。虽然基本教义并无变化，但新婆罗门教吸收了佛教、耆那教的某些教义和民间信仰。所信奉的经典除《吠陀经》以外，还增加了两大史诗《摩柯婆罗多》和《罗摩衍那》以及18部往世书。由于所信仰的主神不同，印度教内部又分为若干教派，主要有毗湿奴派、湿婆派和性力派。

2. 佛教与瑜伽

佛教兴起于公元前6世纪至公元前5世纪，目前印度佛教徒有800万人。佛教的创始人是乔达摩·悉达多，后世尊之为释迦牟尼，又称佛陀。

据佛教史记载，释迦牟尼早在出家前就曾与数论派大师习练瑜伽（禅定），传说其是在菩提伽耶（近印度比哈尔邦伽耶城南约十公里处）的菩提树下打坐入定后大彻大悟，最终悟道成佛，修成了正果，从而创立佛教，当时三十五岁。这说明，佛教的学说是佛陀在他的瑜伽实践中获得证悟而创立的。而经佛

① 王树英. 走进印度 [M]. 北京: 中国社会出版社, 2010: 66.

② 帕坦伽利. 图解瑜伽经 [M]. 西安: 陕西师范大学出版社, 2007: 80.

陀自身实践亲证的、用佛家学说改造了的瑜伽实践，又是佛教修持的一个基本组成部分。从佛陀创立佛教，佛教在印度的盛行和衰落；到佛教在亚洲，特别在中国传播并发展，千余年间，佛教学说有很大的发展，与之相匹配的佛家修持方法也有很大的变化，流派也日益众多。直至今日，静坐冥想这一传统瑜伽修行法，仍然是佛教徒日常修行的方法之一。

3. 正统六派哲学与瑜伽

按照一般的研究习惯，将印度哲学称为正统六派。所谓正统六派，是指胜论派、正理派、数论派、瑜伽派、弥曼差派和吠檀多派。六派哲学的基本哲学和价值取向是相同的，都是为了获得人生的解脱。

在六派哲学中，与瑜伽关系最为密切的是数论派与瑜伽派。数论派认为整个宇宙都同数有关，主张因中有果，认为“自性”和“神我”都是根本。数论派的哲学思想认为：现实世界尽是痛苦，要解脱痛苦必须先了解原因。其哲学思想倾向于对理性的探讨和对生命的研究。瑜伽派因帕坦伽俐编著的《瑜伽经》而得名，瑜伽派注重实践，尤其注重禅思与观行，希望用身心求证宗教哲学的真谛。印度的本土宗教与学派的求证方法，都与瑜伽的修行有关，佛教也不例外，只是求证所得的，有程度深浅和见地正误的差别。瑜伽派最初和数论派结成了姊妹学派，数论是瑜伽的理论根据，瑜伽是数论的修行方法，二者结合，被称为“数论瑜伽”^①。

瑜伽派在解脱方面的观点与数论派接近，但在婆罗门教的基础上，它将造成人生痛苦的原因归结到自我心中来，并把根源归为“无明”，指出消除“无明”需从瑜伽入手。这种理念，其实是突出并强调了瑜伽在人生超然解脱中的根本作用。

^① 帕坦伽俐. 图解瑜伽经 [M]. 西安: 陕西师范大学出版社, 2007: 32.

由于胜论派、正理派、数论派、瑜伽派、弥曼差派这五派哲学体系局限于小部分的知识分子群体，不被印度的主流宗教所认同，因此已不再流行。只有吠檀多派从吠陀时期起，直接继承《吠陀经》与《奥义书》中婆罗门教的主流思想，在解脱观念上也是与其一脉相承的。

吠檀多派认为实现解脱的唯一途径是进行瑜伽实践，因此，对于瑜伽实践十分重视，其代表典籍《梵经》的第三章，阐述的就是修炼瑜伽的具体方法，如坐姿、禅定等。吠檀多派中的思想家众多，其中影响最大的是商羯罗，他的思想与主张，特别是以瑜伽实践直接证得“梵我合一”的观点，对于后来的瑜伽理念影响很大。瑜伽也因此得到了充分的发展。

（二）瑜伽的发展

瑜伽伴随着古印度文明的演进而不断发展，根据瑜伽发展过程中主要经典理论和修炼方法的出现及瑜伽体系的建立情况，将瑜伽发展分为六个历史阶段：原始发展时期、吠陀时期、前经典时期、经典时期、后经典时期和近现代发展期。

1. 瑜伽的发展阶段

（1）原始发展时期（约公元前 31 世纪至公元前 15 世纪）：这一时期是缺少文字记载的时期。根据现代考古学发现，确证早在公元前 3000 年的印度河文明时期，当地土著居民就有瑜伽修炼的实践，但这一时期的瑜伽理论和修炼方法还比较原始，主要以静坐、冥想及苦行的形式出现。

（2）吠陀时期（公元前 15 世纪至公元前 8 世纪）：这一时期开始出现了瑜伽教导的文字记载。公元前 15 世纪，在婆罗门教的宗教经典《吠陀经》中提出了瑜伽的概念，是瑜伽有系统的记载的开始。《吠陀经》将瑜伽定义为“约束”或者“戒律”，但并没有提出任何体式的练习方法。同时，“瑜伽”作为一种自我约束的方法在《阿达婆吠陀经》中出现，它对瑜伽的概念作了进一步的

完善，提出了呼吸控制的一些内容。吠陀瑜伽修炼的目标开始由主要基于通过身体练习来达到自我解脱，最后过渡到“梵我合一”的宗教哲学高度。

(3) 前经典时期（公元前 8 世纪至公元前 5 世纪）：这一时期是瑜伽基本观念的形成时期。公元前 800 年前后，在《吠陀经》的最后部分——《奥义书》中精确地记载了瑜伽，虽然没有我们今天称之为瑜伽体式的概念，但它记载了一种可以彻底摆脱痛苦的瑜伽修行方法。在这一时期，业瑜伽和智瑜伽非常盛行。业瑜伽强调宗教仪式，而智瑜伽着重对宗教典籍的学习和理解，通过这两种方式使修炼者达到最终解脱的境界。

(4) 经典时期（公元前 5 世纪至公元 2 世纪）：瑜伽典籍开始出现。《簿伽梵歌》在《奥义书》的基础上，对瑜伽进行了全面描述，内容包括王瑜伽、奉爱瑜伽、业瑜伽、智瑜伽。但《簿伽梵歌》仍然侧重于从宏观上建立瑜伽体系，而在具体行法上则阐述得很少，并力图用纯粹的奉爱精神来替代具体的瑜伽行法。而《瑜伽经》的诞生，是瑜伽史上首次立足于技术层面来构建瑜伽体系，是对《簿伽梵歌》的完善。在这部典籍中，赋予了瑜伽行法与哲学、宗教理念同等重要的地位，第一次明确地将瑜伽定义为“控制心灵和意识的变化”，第一次系统地将瑜伽修持过程整理为八个阶段，也称“八支法”。印度瑜伽在此基础上真正成型。

(5) 后经典时期（2 世纪至 19 世纪）：瑜伽练习者不再渴求从现实中解脱，而更强调接受现实。在修炼上经历了“重冥想”到“重体位”的转变。围绕瑜伽修炼的深层技术，出现了《瑜伽奥义书》等一些重要著作。在这一时期的早期，重视女神崇拜的密教瑜伽得到蓬勃发展，并在此基础上发展出了哈他瑜伽。在整个后经典时期，哈他瑜伽虽然是一个边缘性的流派，但围绕这一流派却产生了数量惊人的著作，其中《哈达瑜伽之光》描述了 16 种体式，大多数是莲花式的变体，介绍了多种洁净法、调息技巧和特殊的收束法。哈他瑜伽