

高等学校公共体育课程教材

瑜伽 教程

Yoga Course
(配教学光盘)

郑先红 主编

高等教育出版社



瑜伽 教程

YUJIA JIAOCHENG
(配教学光盘)

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、瑜伽呼吸调控法、瑜伽体位法、瑜伽休息术与瑜伽冥想术等内容构成,突出强调了课程的基础性、科学性、广泛性、实用性和循序渐进性等特色。本书配备了图文并茂、视频丰富的教学光盘,大大增加了广大读者学习的便利性。

本书面向普通高校学生,提供了一个简单易学、内容实用、形式多样、紧贴实践的多媒体瑜伽教学资源体系,也适合全社会瑜伽爱好者学习使用。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽教程 / 郑先红主编. — 北京: 高等教育出版社, 2012.10
ISBN 978-7-04-029819-2

I. ①瑜… II. ①郑… III. ①瑜伽—高等学校—教材
IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第095140号

策划编辑 曹京华
责任校对 胡晓琪

责任编辑 陈海刚
责任印制 韩刚

封面设计 张申申

版式设计 张申申

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 高教社(天津)印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 9.5
字 数 150千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2012年10月第1版
印 次 2012年10月第1次印刷
定 价 29.80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 29819-00

健身瑜伽系列培训教材

审委会名单

主 任: 胡建国

副主任: 公治民 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: 杨铁黎 祖 薇

委 员 (以姓氏笔画为序):

王 愿 王 华 牛亚莉 叶 静 石鉴月

关 姣 庄 静 孙素娜 宋文利 张爱华

姜芹先 赵 芳 赵大宁 贾文红 曹红娟

梁建桃 韩 雪 鲍 娟

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 愿 牛亚莉 关 姣 孙素娜 宋文利

姜芹先 曹红娟 韩 雪

郑先红女士简介



瑜伽教练国家岗位证书培训首席导师

全国高校瑜伽教师培训首席导师

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

瑜伽起源于印度,在欧美国家盛行,近年来在中国也得到蓬勃发展。随着高校办学自主权的逐步扩大,目前全国已有几百所高校开设了瑜伽课程。在高校开设瑜伽课程能增强当代大学生身心健康,培养学生终身体育意识,消除学生心理障碍,缓解学生学习压力,提高学生综合素质,促进学校教学改革,丰富校园文化生活。在学校体育教学内容呈现多元化发展趋势的背景下,瑜伽成为最受学生欢迎的课程之一。

目前,高校公共体育课程领域的瑜伽教学缺乏简单实用、科学规范的瑜伽教程。在高等教育出版社的大力协助下,编者结合自己十多年来习练和教授瑜伽的经验,广泛吸纳了高校瑜伽课程教师对瑜伽课程和教材建设的建议,面向众多瑜伽爱好者,制定了《大众健身瑜伽锻炼标准》,并围绕标准体系组织高校一线教师编写瑜伽教学理论和实践内容。

本书由我任主编,北京体育大学陈超任副主编。参加本书编写的人员还有(排名不分先后):哈尔滨体育学院宋文利、兰州大学牛亚莉、北京联合大学嘉华学院王愿、长治学院姜芹先、南开大学曹红娟、潍坊学院韩雪、威海职业技术学院孙素娜、辽宁石油化工大学关姣。

在本教材编写的过程中,我们参阅了国内外大量相关著作和研究成果,很多专家、学者也对本教材的编写提出了宝贵的意见,如著名印度文化专家王树英教授、首都体育学院王凯珍教授等。我的学生胡玲、潘红静、吴昊天、胡敬阳、王愿等参与了本教材书稿的整理和视频的示范工作,在此,一并表示衷心的感谢!

限于编者水平,本教材还存在很多不尽如人意之处,期待广大师生和瑜伽习练者给予批评、指正。

郑先红

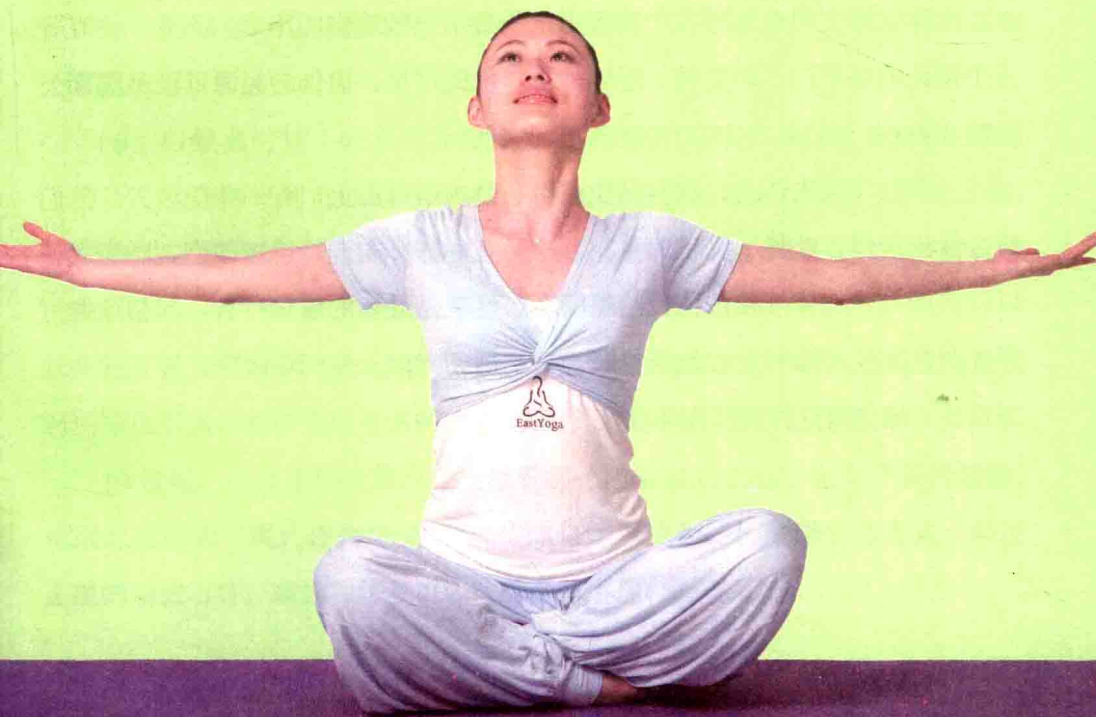
2012年7月

目 录

第一章 瑜伽概述.....	1
■ 第一节 瑜伽的概念、起源及其发展 / 2	
■ 第二节 瑜伽的特性与价值 / 5	
■ 第三节 瑜伽流派与三脉七轮学说 / 7	
■ 第四节 瑜伽习练常识 / 13	
第二章 瑜伽呼吸调控法.....	15
■ 第一节 瑜伽呼吸法 / 16	
■ 第二节 瑜伽调息法 / 21	
第三章 瑜伽体位法.....	29
■ 第一节 热身练习技法 / 30	
■ 第二节 站姿及其衍变的姿势 / 38	
■ 第三节 坐姿及其衍变的姿势 / 55	
■ 第四节 跪姿及其衍变的姿势 / 68	
■ 第五节 卧姿及其衍变的姿势 / 80	
■ 第六节 瑜伽动作组合 / 93	
第四章 瑜伽休息术.....	113
■ 第一节 瑜伽休息术简介 / 114	
■ 第二节 瑜伽休息术的练习方法 / 115	
第五章 瑜伽冥想术.....	123
■ 第一节 瑜伽冥想术简介 / 124	
■ 第二节 瑜伽冥想的目的和意义 / 126	
■ 第三节 瑜伽冥想时可采用的手印和 坐姿 / 128	
■ 第四节 瑜伽冥想的练习方法 / 135	
■ 第五节 瑜伽冥想练习时的注意事项 和要领 / 141	

第一章 瑜伽概述

章前导言：本章对瑜伽这一古老而时尚的运动项目作了全面的介绍，重点讲解了瑜伽的概念、起源及其发展，瑜伽的特性与价值，瑜伽流派与三脉七轮学说，以及瑜伽习练常识。



第一节 瑜伽的概念、起源及其发展

一、瑜伽的概念

瑜伽一词从印度梵语 yug 或 yuj 而来，只是一个发音，在印度最古老的文化经典《吠陀经》(Vedas) 之一的《梨俱吠陀》(Rig Veda) 中，含义是“轭”，指用农具轭将两头牛连在一起耕地，是驾驭牛马之意。随着瑜伽的发展，它具有了“连接”、“结合”、“统一”等含义。

瑜伽各种技法，将身体的肌肉、骨骼及内分泌系统调节到最佳状态，是理想的预防身体与精神疾病的技巧。瑜伽首先着眼于身体的强健，通过身体、精神、理智以及自我各个方面的协调配合，使身心和谐发展。

二、瑜伽的起源

在印度河文明遗址考古中发掘出来的最早记载瑜伽的印章，刻有一位有着三个面孔的婆罗门（印度教）湿婆神祇。由此可见，瑜伽的起源可以追溯到公元前 3000 年至公元前 1800 年的印度河文明。

大部分印度人认为，在喜马拉雅山一侧的圣母山上，有一些隐居者，他们通过静坐苦修，获得了真正的自我。于是有一部分人开始追随他们，隐居者就以口诀的方式将修炼秘法传授给追随者，这就是最初的瑜伽行者。起初瑜伽行者在洞穴和茂密森林中心地带修行，后扩展到寺院、乡间小舍中，并在这些地方授徒，瑜伽就这样逐步在印度流传开来。

三、瑜伽的发展

1. 瑜伽的发展阶段

瑜伽伴随着古印度文明的演进而不断发展，根据主要经典的描述及瑜伽体系的建立情况，我们将瑜伽发展分为六个历史阶段：

（1）原始发展时期（约公元前 3000 年—前 15 世纪）。这一时期的瑜伽理论和修炼方法还比较原始，瑜伽以静坐、冥想及苦行的形式出现。

（2）吠陀时期（公元前 15 世纪—前 8 世纪）。公元前 15 世纪，婆罗门教的宗教经典《吠陀经》中首次提到了瑜伽的概念。

（3）前经典时期（公元前 8 世纪—前 5 世纪）。这一时期是瑜伽的基本观念形成时期，业瑜伽和智瑜伽非常盛行。

（4）经典时期（公元前 5 世纪—公元 2 世纪）。这一时期瑜伽典籍开始出现。《薄伽梵歌》在《奥义书》的基础上，为我们提供了当时有关瑜伽的最全面的描述，其中包括王瑜伽、奉爱瑜伽、业瑜伽、智瑜伽。《瑜伽经》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”，印度瑜伽在其基础上真正成形。

（5）后经典时期（公元 2 世纪—公元 19 世纪）。这一时期，瑜伽在修炼上经历了从重冥想到重体位的转变，并在密教瑜伽基础上发展出了哈他瑜伽。《哈他瑜伽之光》描述了 16 种体式，介绍了多种洁净法、调息技巧和多种特殊的收束法。

（6）近现代时期（公元 19 世纪至今）。哈他瑜伽在这个时期逐渐成为最流行的瑜伽形式，并衍变出更多的瑜伽流派，逐步向全世界广泛传播。

19 世纪，印度瑜伽大师罗摩克里希那（Ramakrishna）创立了现代瑜伽，他因此被称为“现代瑜伽之父”。现代瑜伽练习成为一种健康生活方式。经过正确的瑜伽习练，瑜伽习练者可以改善身体生理、心理系统。

印度民族解放运动领袖甘地的社会政治思想也与瑜伽思想有关，甘地哲学思想包含三个主要原则——真理、非暴力和苦行，这些理念对当代印度瑜伽有着一定的影响与推动作用。

2. 瑜伽的发展现状

近几年，瑜伽备受人们推崇，大批教授、学者、知名人士、政界要员都是瑜伽的狂热爱好者。根据《2000 年大趋势》一书作者奈斯比（John Naisbitt）的预测，瑜伽运动将成为未来世界的十大趋势之一。

公元 4 世纪前后，瑜伽随着佛教的传播进入中国。20 世纪 80 年代中期，美籍华人张惠兰通过电视这一媒体将现代瑜伽展示给大陆民众。目前，在媒体和瑜伽教师多模式、多途径的积极传播下，瑜伽已经走入寻常百姓家。

自 2004 年北京体育大学启动以全国高校教师和大学生为主要培养对象的瑜伽师资培训项目以来，随着我国高校办学自主性的逐步增强，瑜伽已经进入我国高等学校体育课程领域，且成为高校最受学生欢迎的课程之一。2011 年年初，为配合人力资源和社会保障部《中华人民共和国职业分类大典》的修订，国家体育总局开展了涉及体育行业相关职业信息的调研工作，瑜伽作为新兴职业门类被纳入研究论证范围。同年 3 月 25 日，人力资源和社会保障部教育培训中心启动了“瑜伽教练岗位培训项目”，中国瑜伽行业教练培训规范工作进入了岗位认证阶段。调查显示，瑜伽文化品位优势和练习原理已逐渐被社会中高层人士接受，瑜伽成为近年来最受社会大众欢迎的健身项目之一。瑜伽运动已悄然成为 21 世纪最流行的都市时尚生活的重要标志。

第二节 瑜伽的特性与价值

一、瑜伽的特性

瑜伽作为一种集修身与养心于一体的修炼方法,它既不同于体操、舞蹈和杂技,也不同于一般的有氧运动。它是一项动作舒缓、强度可自行调控、动静结合的运动,具有动作与呼吸紧密结合、身心合一、精神专注、顺应自然的技术特性。

2010年12月15日,对印度进行正式访问的中国国务院总理温家宝在德里参观泰戈尔国际学校时,用最简练的语言解释了瑜伽:瑜伽是心灵与身体的结合。

在几千年的历史长河中,瑜伽体现在印度的宗教、文学、艺术和社会生活的各个方面。印度经典《薄伽梵歌》和《罗摩衍那》有大量关于瑜伽文化的内容,为瑜伽提供了丰富多彩的人文养料,使它具备了思想性、艺术性、适应性、统一性等文化特点。

二、瑜伽的价值

瑜伽发展到今天,更多表现为一种减压健身的运动形式。瑜伽不仅能促进身体健康,而且能促进心理健康,还是一个帮助人们充分发挥和挖掘身体潜能的体系。它具有以下几个方面的价值:

1. 瑜伽的健身价值

瑜伽的健身价值体现在身和心两方面:生理健康价值方面是有效调节神经系统、内分泌系统等各大系统,进而改善身体健康;心理健康价值方面是使个体达到心理维度的最佳功能状态或完善状态。实践证明,长期习练瑜伽对于人

的生理、心理健康具有明显的促进作用，尤其对困惑、疲劳、焦虑、抑郁和气愤等不良情绪状态具有显著的改善作用。

大量的瑜伽经典在讲解瑜伽锻炼要领时，对锻炼姿势往往有细致的要求，尤其对关节角度、持续时间、呼吸规律、变化幅度等要求非常精细。在实际的瑜伽教学中，教练经常采用“尽力就好”等引导词，要求习练者按照自己的身体状况适当练习。

瑜伽重视呼吸调控的练习，通过吸入更多的氧气以补充人体所需能量，并将二氧化碳以及身体内部的浊气呼出，达到清除体内毒素、净化血液的目的；通过柔和地按摩内脏器官的技法，促进脏腑的血液循环，增强脏腑的各种功能。

瑜伽强调意识集中，让身体在某姿势下静止并维持一段时间，追求身心的统一。这种锻炼方法可调节和平衡神经及内分泌系统，激发人体潜在能量，促进身体各种功能均衡发展，使身心舒畅，充满活力。

瑜伽冥想休息术可帮助习练者从过度的思虑中镇静下来，降低大脑的能耗，并转向自我内省，使心理更加完善和健康。

在瑜伽锻炼过程中，普遍强调把感官集中于一点或者是身体某个部位，从而在肌肉伸展、心灵放松和呼吸调节中达到减缓心理压力、平衡身体内外环境、减少心理疾病发生的目的。清新自然的环境，舒缓的音乐旋律，加上在教师语言引导下，习练者的身心将会沉浸在无比宁静的氛围中。在这种条件下进行身体各种舒缓的伸展与拉伸运动可以充分改善身心的紧张状态，缓解不良情绪，进而以积极、自信和愉快的心态享受美好生活。

2. 瑜伽的美学价值

作为一种独特的社会文化现象，瑜伽自身所蕴含的美学价值是毋庸置疑的。无论是瑜伽表演者还是欣赏者，均可意识到人体之美、气质之美。这项运

动具有生动的艺术感染力，使人们顿生喜悦、愉快之情，它能把人们的审美情趣带入更高的境界。

3. 瑜伽的教育价值

近年来，瑜伽在提高人民群众身心健康水平方面发挥了积极的作用。尤其对人们的思维方式、价值观念、行为规范、情感欲求、知识结构、人格培育产生了积极影响。瑜伽的教育价值还体现在：一是有益于提高人的专注力，二是有益于培养顽强的意志，三是有益于渲染和彰显情操，四是增强人的自信心。

4. 瑜伽的经济价值

据不完全统计，美国瑜伽行业一年利润有 260 多亿美元。中国经济的快速发展，为瑜伽的传播提供了广泛的消费基础，也为实现瑜伽巨大的经济功能提供了条件。瑜伽市场的繁荣必将为国民经济发展做出积极的贡献。

第三节 瑜伽流派与三脉七轮学说

一、瑜伽流派

几千年来，瑜伽在其发展过程中形成了各种流派，但其内涵和最终目标没有改变。以下重点介绍古典和现代瑜伽流派。

1. 王瑜伽

王瑜伽也叫胜王瑜伽，即犹如王者般地位崇高的瑜伽（《薄伽梵歌》称之为王学）。王瑜伽的修炼是通往精神世界的必由之路，也是印度教的修持手段。王瑜伽侧重于意念和调息，是禅定冥想之道，它常常和帕坦佳里《瑜伽经》里的八支分法瑜伽的名称交互使用。以下是八支分法瑜伽的具体修炼步骤：

（1）雅马（梵文 Yama）持戒、自律、禁制，遵守“非暴力、不说谎、不

偷盗、不纵欲、不贪图”原则。

(2) 尼雅马(梵文 Niyama)精进、奉行、劝制,体现为“内外洁净、满足、对身体及感官的控制,学习经典,对神性顺服”。

(3) 阿桑那(梵文 Asana)调身、端坐,表现为“姿势必须稳固舒适”。端坐是对身体控制力的练习,稳定而愉悦的体式可以带来精神上的安宁。

(4) 普拉纳雅马(梵文 Pranayama)调息、控制呼吸,控制吸气和呼气的过程,呼吸深长,最终使人领悟“呼吸既不在外,也不在内”,达到身心平衡状态。

(5) 普拉惕亚哈拉(梵文 Pratyahara)摄心、制感、收回感知力,表现为“驾驭心意,使精神洁净,觉醒和对感官的控制”。

(6) 达拉纳(梵文 Dharana)凝神、专注、制持、集中注意力,将意识放在一个点上,使心灵与意念合而为一。

(7) 狄亚纳(梵文 Dhyana)入定、冥想、禅定,使心持续集中于冥想对象。

(8) 三摩地(梵文 Samadhi)三昧,这是一种物我两忘达至宇宙合一的圆融、纯净状态,《瑜伽经》的表述为“三摩地只有冥想的对象存在,对自身的知觉消失”。

王瑜伽的八支中,前五支称“外修法”,主要修自身行为,如善恶、爱憎、欲求和身体运动等。后三支称“内修法”,主要修精神活动,逐步达到瑜伽的至高境界,如禅思、静虑等。

2. 哈他瑜伽

哈他瑜伽是现代多种瑜伽流派的构成基础,它在帕坦佳里八支瑜伽基础上,由斯瓦塔摩茹玛(Swatamarama)所著的《哈他瑜伽之光》传播开来。哈他瑜伽广而有效的身体锻炼方式,可以为各种流派采用。

哈他瑜伽“哈”的含义为“太阳”，即阳性能量；“他”的意思为“月亮”，即阴性能量。通过锻炼身体的灵活性和力量，让身体、大脑进入平衡的状态，进而达到身心之间的平衡，使人们保持理想的健康状况。

哈他瑜伽认为，人体包括两个体系：一为精神体系，一为肌体体系。人平常思想活动大部分是无序混乱的，可谓能力的浪费，比如疲劳、兴奋、哀伤、激动等。如果不能自我克制和主动地调节，这种失调会日益加剧，导致精神和肌体疾病的发生。

3. 奉爱瑜伽

奉爱瑜伽也称为“虔信瑜伽”、“巴克提瑜伽”、“信仰瑜伽”，它专注于杜绝愚昧杂念，通过对印度人格首神奎师那的虔信、献身、挚爱等达到与神性融合。这个体系，还要求通过某种宗教仪式、典礼和歌颂等方式，来表达修炼者全身心的奉献。奉爱瑜伽认为智、业、信仰是相互联系的。奉爱瑜伽奉行“以仁爱之心爱人，以虔诚之心敬神”的思想。

4. 智瑜伽

智瑜伽是指研读、分析有关世界本源的知识，通过朗读古老的、被认为是天启的经典，理解书中真正的奥义。智瑜伽主要钻研《吠陀经》、《奥义书》，包括禅定、冥想来探讨和领悟智慧的本源。而智瑜伽要求瑜伽习练者转眼内向，透过一切外在事物的表象，去体验和理解生命的真谛。

5. 业瑜伽

业瑜伽认为，行为是生命的第一表现，比如衣食、起居、言谈、举止等。业瑜伽倡导将精力集中于内心的世界，通过内心的精神活动，引导更加完善的行为。瑜伽师通常采取极度克制的苦行，历尽善行，崇神律己，净心寡欲。他们认为只有完全的奉献和皈依，才能使自己的精神、情操、行为达到与佛合一的最终境界。

6. 艾扬格瑜伽

艾扬格瑜伽，有人称它为“辅助瑜伽”，特别关注身体各部位的细节，善于利用各种辅助道具。这种特定的练习方法可以让习练者长时间保持一个姿势，以对身体的循环和内分泌系统产生深入、持久的作用。

7. 阿斯汤嘎瑜伽

阿斯汤嘎瑜伽提倡通过呼吸的方法将帕坦佳里《瑜伽经》中的8个分支结合起来，建议瑜伽习练者在练习姿势时体会串联体位的精髓。它分为初级、中级、高级3个瑜伽系列，其中高级系列又设有4个分支。

8. 热瑜伽

热瑜伽也称为“高温瑜伽”，有特定的呼吸方式。习练者必须按照固有的26个体式和2个调息方法，在38℃~42℃的室温和一定的湿度下练习。

9. 综合瑜伽

综合瑜伽又称“整体瑜伽”，它综合了各种方法，包括呼吸练习、放松技巧、无私服务、冥想静坐、祈祷等，习练者还要学习古印度哲学，以帮助个人寻找内心的和平和快乐。

10. 流瑜伽

流瑜伽是在阿斯汤嘎瑜伽基础上，在习练过程中配合喉呼吸法发展而成的瑜伽流派。流瑜伽注重呼吸的配合及体式之间的衔接，体式的难度相对较低。与其他流派相比，它比较灵动活泼、奔放飘逸。

二、三脉七轮学说

从瑜伽哲学的角度看，每个人体内都有一个固有的能量系统，它的功能与医学上人体神经和内分泌系统的功能类似，它与我国中医经络学说有着异曲同工之妙。