

■ 朱恺琳 主编

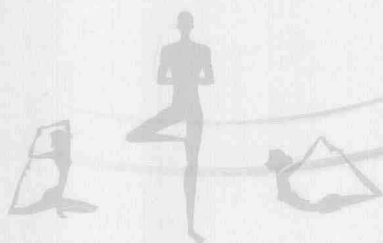
XUEXIAO
YUJIA
JIAOCHENG



学校瑜伽教程

XUEXIAO
YUJIA
JIAOCHENG

学校瑜伽教程



主 编 朱恺琳

参 编 (排名不分先后)

宋 力 王秋芬 刘 珺

丁 文 刘明燕 叶条凤

赵晓丽 韩 晗 何灵捷

王 静 周志俊 王 巍

梅文红

 广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

• 广州 •

图书在版编目 (CIP) 数据

学校瑜伽教程/朱恺琳主编.—广州:广东高等教育出版社,2012.7
ISBN 978-7-5361-4372-2

I. ①学… II. ①朱… 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 146957 号

广东高等教育出版社出版发行

地址:广州市天河区林和西横路

邮编:510500 电话:(020) 85250745

网址: <http://www.gdgjs.com.cn>

茂名广发印刷有限公司印刷

787 毫米 × 960 毫米 16 开本 7.25 印张 2 插页 101 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

编者的话

为了让大学生能在有限的时间里，通过全方位的练习来了解瑜伽，同时为了教师们能系统地把瑜伽的真谛运用到教学上，我们组织编写了《学校瑜伽教程》这本书。书中从一个古老的体系——瑜伽开始，教学生学习认识自己、探索自己，尤其是探索他们的身、心、灵方面，让学生学会面对它们所带来的挑战。

练习瑜伽，舒适而自在，让人放松，但从另一方面讲，它又拥有强大的变革力量，能让你抛弃不良的生活习惯、旧有的思维模式，让你储备强大的能量。只要你能坚持不懈、日复一日地练习瑜伽，你就会有足够的能力去应对生活中的种种挑战，从容地欣赏周边的人、事、物，愉悦地接受自己和他人，包括优点和缺点、成功和失败，并能沉浸此间，其乐融融。

练习瑜伽是一种终身的探索，你可以用简单且有效的方法来进行，那就是一步一步地学习，一天一天地进步，凡事都怕只有三分钟热度，练习瑜伽关键是要坚持，每天坚持练习15分钟，休息日上一堂瑜伽课。不要被“重复”所吓倒，只要能坚持，你一定会收到意想不到的效果——体态挺拔了，皮肤亮丽了，呼吸变得稳定了，身体健康了；随着时间的流逝，以往那些老是干扰你的坏情绪越来越少出现，过去遭受的伤害已逐渐淡化，创伤逐渐被抚平，情绪平和了，人际关系变和谐了；内心涌动着一股奋发激扬的情绪，整个人的面貌焕然一新。这就是练习瑜伽所带来的生命蜕变。

在瑜伽课堂上，学生和教师的关系非常重要。师生关系建立在信任和尊重的基础上，师生之间的互动能激发自我觉知。如果



你是学生，可以发现并了解教师的观点，教师的教导能帮助你成为更专注的学生；如果你是教师，了解学生的顾虑，提升学生的内在潜能，看到学生的进步，也会激起你教学的热忱。

这本书能够呈现，应该感谢身边一帮瑜伽有缘人，是他们的支持给了我信心。在这里特别感谢为本书做示范动作的杨琳和负责摄影工作的欣桦，她们花了很多时间并力求精准；感谢本书的编委会，他们都是目前大学教瑜伽的一线教师，他们不但接受我的培训，还给我提出很多实用的建议；感谢丽娜瑜伽用品公司提供了拍摄服装。相关资料可上www.spiritvoyage.com网下载。

由于时间有限，书中难免有不足之处，恳请指正。

朱恺琳

2012年5月6日

目 录

第一章 瑜伽理论	(1)
一、瑜伽的起源	(1)
二、瑜伽的重要人物——巴坦加里 (Patanjali)	(1)
1. 三摩地篇 (51条)	(2)
2. 练习篇 (55条)	(2)
3. 成就篇 (56条)	(2)
4. 解脱篇 (34条)	(2)
三、瑜伽的流派	(2)
1. 王瑜伽 (Raja Yoga)	(2)
2. 奉爱瑜伽 (Bhakti Yoga)	(3)
3. 语音冥想瑜伽 (Mantra Yoga)	(3)
4. 昆达里尼瑜伽 (Kundalini Yoga)	(3)
5. 哈他瑜伽 (Hatha Yoga)	(3)
四、瑜伽的八支分法	(4)
五、AUM——宇宙之音	(5)
第二章 练习瑜伽的注意事项	(7)
一、瑜伽用品	(7)
1. 瑜伽垫	(7)
2. 瑜伽绳	(7)
3. 瑜伽砖	(7)
4. 披肩	(7)



二、练习时间	(7)
三、练习地点	(8)
四、老师指导	(8)
五、呼吸	(8)
六、反方向体位练习	(8)
七、衣服	(9)
八、沐浴	(9)
九、空腹	(9)
十、饮食	(9)
十一、量力而行	(10)
十二、年龄	(10)
十三、特别提醒	(10)
十四、终止体位法练习	(10)
十五、倒立体位法	(10)
十六、日光浴	(10)
十七、大休息	(10)
 第三章 身体的能量中心	 (11)
一、瑜伽的三脉七轮	(11)
1. 三脉 (Nadi/Channels)	(11)
2. 七轮 (Chakras)	(12)
二、收束法 (Bandha)	(15)
1. 收颌收束法 (Jalandhara Bandha)	(15)
2. 收腹收束法 (Uddiyana Bandha)	(15)
3. 会阴收束法 (Mula Bandha)	(15)
三、契合法 (Mudra)	(15)

第四章 呼吸与调息	(17)
一、完全呼吸法	(18)
二、胜利调息法	(19)
三、清凉调息法	(20)
四、左右经络调息法	(20)
五、瑜伽坐姿	(22)
1. 简易坐	(22)
2. 瑜伽坐	(22)
3. 金刚坐	(23)
4. 双盘腿	(23)

第五章 瑜伽体式	(24)
一、热身：拜日式	(24)
二、站立体式	(28)
1. 山式	(28)
2. 战士第二式	(29)
3. 三角伸展式	(30)
4. 前弯	(32)
5. 起跑式	(33)
6. 下犬式	(34)
7. 战士第一式	(36)
8. 战士第三式	(37)
9. 三角侧伸展式	(38)
10. 树式	(39)
11. 三角扭转伸展式	(40)



12. 半月式	(42)
13. 双角式	(43)
三、坐立体式	(44)
1. 手杖式	(44)
2. 英雄式	(45)
3. 蝴蝶式	(46)
4. 束角式	(47)
5. 坐角式	(48)
6. 直立手抓脚伸展式	(50)
四、前屈体式	(51)
1. 头碰膝前屈伸展坐式	(51)
2. 背部前屈伸展坐式	(52)
3. 猫—牛式	(53)
4. 牛面式	(54)
五、扭转体式	(55)
1. 站姿扭转	(55)
2. 坐姿扭转	(56)
3. 圣哲玛里琪第一式	(57)
4. 半鱼王式	(58)
5. 幻椅扭转	(59)
6. 战士扭转	(60)
7. 卧姿扭转	(61)
六、倒立体式	(62)
1. 90°倒立	(62)
2. 犁式	(63)

3. 肩倒立	(64)
4. 头倒立	(66)
七、后弯体式	(68)
1. 卧英雄式	(68)
2. 骆驼式	(71)
3. 眼镜蛇式	(72)
4. 蝗虫式	(74)
5. 弓式	(76)
6. 桥式	(77)
7. 轮式	(78)
八、放松体式	(80)
1. 挺尸式	(80)
2. 婴儿式	(80)
3. 排气式	(81)

第六章 Kriya (组合) 和冥想

一、Kriya (组合)	(83)
1. 清理能量中心	(83)
2. 丹田Kriya	(88)
3. 肺部更新及循环	(91)
4. 抵御疾病的Kriya	(96)
二、冥想	(100)
1. Kirtan Kriya	(100)
2. 打开心灵的冥想	(102)



3. 获得繁荣的冥想	(103)
4. 超越压力和对立	(104)
三、Kriya (组合) 的教学步骤	(105)
第七章 瑜伽疗愈	(106)
一、背痛	(106)
二、沮丧、失眠	(107)
三、长期疲倦、容易感冒	(108)

第一章 瑜伽理论

一、瑜伽的起源

瑜伽 (Yoga) 一词出于梵语 “yuj”，意思是合一、结合、和谐。瑜伽能使人们从生活中的痛苦、疾病和情绪波动中解脱出来，给人以安详平静地超越生命中的所有障碍的一种内在的体验。瑜伽特别强调自我练习的体验。

瑜伽是哲学，是关于生命的科学，也是一种健康的生活方式。

瑜伽起源于印度。在印度西北部河流流域的考古活动中，挖掘出描绘有瑜伽的冥想姿势的完整陶器，这表明至少在公元前 5 000 年就开始有人修炼瑜伽了。由于古时候瑜伽的修炼一直是以师徒传授、口头传授的方式进行的，所以，瑜伽的准确出处一直是个谜。

二、瑜伽的重要人物——巴坦加里 (Patanjali)

巴坦加里是一个对瑜伽有巨大贡献的人，他撰写了《瑜伽经》，阐述了有关瑜伽的所有理论和知识。在这部著作里，他阐述了瑜伽的定义、瑜伽的内容、瑜伽给身体内部带来的变化等。在巴坦加里之前，瑜伽已有了很长的实践期，但是还没有人给瑜伽作过系统的解释，巴坦加里创



造了一个完整的瑜伽体系。巴坦加里指出，瑜伽不是一种理论，不是存在于理论之上的，它更多的是实践。如果要成为一个真正的瑜伽人，就不能只从理论上去认识瑜伽，而要去实践，在自我修炼中去体验瑜伽。

瑜伽可以控制心灵意识的波动。巴坦加里认为，瑜伽是动作，但不是所有动作都是瑜伽，只有那些“结合”的动作才能称为瑜伽。这些瑜伽动作会将生理与心理、感性与灵性的部分结合在一起，还会将个体的生命与更高的生命连接。最后，这些动作会将所有元素融入个体意识，并且将个体意识融入宇宙意识。瑜伽运动的目标就是实现我们这种宇宙性的本质。

巴坦加里《瑜伽经》的 196 条经文的大致内容如下：

1. 三摩地篇 (51 条)

以理论的方式探讨并告诉我们瑜伽的目的是学习控制心灵的变化或思想形式。

2. 练习篇 (55 条)

以组合瑜伽 (Kriya Yoga) 的教导开始，提出我们在日常生活中要遵循的事项，让我们准备好，指引我们获得更精微的练习。

3. 成就篇 (56 条)

这里谈论的是练习瑜伽获得的所有成就，被称为超自然能力，这些能力是在练习王瑜伽 (Raja Yoga) 八阶的最后三阶时开始出现的。

4. 解脱篇 (34 条)

这里谈论的是练习瑜伽领悟后的解脱。到达解脱境界时，能清楚真实自我与本性的差异，从而可控制心灵意识的波动，安详平静地超越生命中的一切障碍，谓之得到解脱。

三、瑜伽的流派

1. 王瑜伽 (Raja Yoga)

王瑜伽理论上认为：王瑜伽能帮助人揭开大脑之谜。在这个

体系的练习中，修炼者通过某些精神约束的方式，可达到控制意识和平息大脑紊乱思维的目的。它是瑜伽中的最高境界，梵文中 Raja 这个词的意思是“国王”或“最高权力”。王瑜伽以《瑜伽经》为主要指导，特别是其中的八支分法。

2. 奉爱瑜伽 (Bhakti Yoga)

奉爱瑜伽是一个传播爱和奉献的体系。在这个体系的规范里，还要求通过某种仪式、典礼和唱颂等方式，来表达修炼者对宇宙本源的全身心的奉献。

3. 语音冥想瑜伽 (Mantra Yoga)

在梵文中，Man 是心意的意思，Tra 是波浪或投射的意思。

语音冥想瑜伽通过发音或在头脑里不断重复宇宙的声音，来达到练习的目的。这种瑜伽的修炼者相信，如果不断地重复某些音节、词汇或短语，大脑的意识状态将会改变。语音唱诵的力量来自于它的音振。如果有节奏地吟唱，就被称之为“Japa”。

4. 昆达里尼瑜伽 (Kundalini Yoga)

梵文 Kundan 的意思是爱人卷曲的头发，代表人类潜藏的力量。昆达里尼瑜伽体系认为：昆达里尼是人与生俱来的能量，在人的第四节脊椎里，它是人的创造潜能。而这种流动的能量方式是简单的，要么你操纵它，要么它操纵你；要么你超越并且学会如何驾驭这种能量，要么你处于这种能量的控制之下被它摆布。学习昆达里尼瑜伽就要在体验中进行，经由老师的带领进入宇宙的能量管道，扩展人的内在知觉。

5. 哈他瑜伽 (Hatha Yoga)

哈他瑜伽是 20 世纪以来最为流行的一个流派，强调通过阴阳来达到内和外的平衡。

哈他瑜伽的理论是：人体包括两个体系，一为精神体系，一为肌体体系。人平常的大部分思想活动是无序骚乱的，是能量的浪费，比如疲劳、兴奋、哀伤、愤怒等，在通常情况下，如果这种失调现象不太严重时，通过休息平衡便可自然恢复，但是如果



不能主动自我克制和调节,这种失调会日益加剧,导致精神和肌体上的疾病。体位法可以消除肌体不安定的因素;通过调息来清除体内神经系统的障碍,控制身体的能量并加以利用,从而让身体进入健康状态。通过不断的练习,能体会到内心的平和与宁静、慈悲与诚实。

四、瑜伽的八支分法

巴坦加里的《瑜伽经》里面提到的八支分法,是指练习瑜伽的所有经典中的灵魂、统帅。具体见表 1-1。

表 1-1 八支分法

项 目		定 义	内 容
外 五 支	1. 外制(Yama)	戒律,使身体摆脱一切物质利益的束缚,并对宇宙万物怀有善意	1. 不杀生(Ahimsa); 2. 不说谎(Satya); 3. 不偷盗(Asteya); 4. 不淫(Brahmacharya); 5. 不贪(Aparigraha)
	2. 内制(Niyama)	善行,自律	1. 清净(Saucha):食用清净食品,洁净身体和内心; 2. 满足(Santosa); 3. 苦行(Tapas):持之以恒地修习瑜伽; 4. 学诵(Svadyaya):学习经典; 5. 虔敬(Lswarapranidhana):对宇宙万物的虔敬
	3. 体位法(Asana)	姿势	安定身体的一切动作和感觉
	4. 调息(Pranayama)	延长生命之气	呼吸和调息的区别
	5. 制感(Pratyahona)	控制感官	对外界的所有感观转移到专注于对内在精神世界的观察

续上表

项 目		定 义	内 容
内 三 支	6. 专注(Dharana)	集中注意力	集中精神于一处,排除杂念
	7. 入定(Dhyana)	冥想	以正确的观念与有效的方法,让我们的身心获得统一,长时间的注意力专注产生一个阶段,提升我们的身心健康,并产生有力的心智力量
	8. 三摩地(Samadhi)	梵我合一	大脑处于一种完全虚无状态,没有任何思想、任何意念,与外界无边无界,修炼者与宇宙合为一体,得到自我解脱

五、AUM——宇宙之音

AUM 的意思是宇宙的声音。瑜伽的理论认为,在 AUM 中包含了印度教中信奉的三大神:A 表示印度教中的至高神——创世者大梵天(Brahma),A 这个声音存在于我们身体的肚脐部分;U 表示毗湿奴(Vishnu),是保护神,存在于我们身体的胸腔部位;最后的 M 表示湿婆神(Siva),他是毁灭神但同时又是一位创造神,毁灭旧的创造新的,湿婆神存在于我们的顶轮(Sahasrara Chakra)。当我们每一次吟唱 AUM 的时候,实际上是在呼唤这三大神,是将我们自己与这三大能量连接在一起。我们身体内部存在很多空间,在每天的 24 小时中,我们的身体一直在创造一些声音,我们的身体内部永远在流动着一种声音。当我们把五官全部闭上的时候,我们能够聆听到这种声音,如果在冥想方面做得较好的话,是可以很容易听到这种声音的。这个声音和我们刚才说的 AUM 的声音很相似,是个体(小我)与宇宙(大我)的连接。

吟唱 AUM 的方法是:闭上眼睛,用鼻子吸气,张大嘴巴,将



气体从嘴呼出，三个音节唱成“AAAAA UUUUU MMMMM”，第三个音节分别拉长，发最后一个音节时嘴唇闭上。随着音节的发出，你应该感受到体内所产生的振动（这种感觉不是马上就可以感受到的，但是经过稍微的练习就能体会到）。要加强振动效果，开始吟唱前两个音节时，腹部肌肉向内收缩，强迫声音上达肺部，随着腹部肌肉进一步收缩，声音继续在体内上升，发到“M”时到达脑部，“M”音随着下颌的运动在脑上下或环绕回响，这时把手放在头顶，可以感受到能量的振动。

语音唱颂可以刺激肺部气囊，加速气体的交换，也可以对内部器官起到按摩的作用，振动可以深入到内部组织和神经细胞，加速血液循环。

声音从脊椎底部升起，最后到达头顶，声音向上传送，一路刺激内分泌系统，特别是松果腺体和小脑垂体，这两个腺体可产生让人感觉舒适的荷尔蒙分泌。语音唱诵有着深远的影响力，会让人产生心旷神怡的感觉。

传统的瑜伽课通常在课程的开始和结束都会让练习者各唱诵三次 AUM。