

风靡全球的TriYoga，行动的冥想，流动的瑜伽
气息、意识、体式三位一体，身、心、灵的完美统一

零基础瑜伽入门，针对初学者设计的TriYoga课程
手印的舞蹈、流动的呼吸、波浪般的体式……

TriYoga创始人：Yogini Kaliji（美国）指导

亚洲首位TriYoga教练培训师薛琪全程示范

TriYoga中文版教程世界首发

瑜伽初体验

气息

TriYoga 三瑜伽

体式

意识

适合每一个人的瑜伽，你只需要
一个安静的角落，一块洁净的垫子，
一颗纯净的心

薛琪 编著
成都时代出版社

附DVD
世界首发TriYoga
中文高清影视教程



薛琪 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽初体验 / 薛琪编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5464-0883-5

I. ①瑜… II. ①薛… III. ①瑜伽—基本知识 IV.

①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第072886号

瑜伽初体验

YUJIA CHUTIYAN

薛琪 编著

出品人	段后雷 罗 晓
责任编辑	周 慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	163千
版 次	2013年7月第1版
印 次	2013年7月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0883-5
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097

序言

Prologue

走进 TriYoga, 发现瑜伽之光

瑜伽是源自古印度的健康哲学，它是一种健身运动，更是一种健康的生活方式。对于更多刚刚接触瑜伽的人来说，它就像印度神话中的双面人：一方面它就像白天温暖的阳光，以卓越的功效吸引着无数的追随者；一方面它又像暗夜的寒风，寻求身心合一的苦修之途，让很多人望而却步。

怎样让古老缓慢、常人觉得难以修习的瑜伽适合现代人的快节奏生活呢？伟大的瑜伽导师Yogini Kaliji在上世纪八十年代初创立了TriYoga（“三瑜伽”，又被译为“三维瑜伽”），为广大初学者提供了与瑜伽亲近的最佳契机。TriYoga是吸收古代瑜伽精髓而又赋予现代内涵的全新瑜伽，它包含了顺畅自然的呼吸、手指的舞蹈、波浪流动的体式，一问世就广泛流行于各国，成为最受初学者欢迎的瑜伽门类之一。

TriYoga最大的特点是体式之间的自然流动。Yogini Kaliji导师凭借自身对于瑜伽的深刻理解，让这项古老的运动在现代社会中焕发出了无穷的活力。体式与体式之间没有界限，通过科学自然的衔接和过渡，从而支持骨骼系统精确自然的对线，令身体在这个安全而坚实的基础上建立内在的能量，达到身体灵活性与力度的最佳平衡。TriYoga可以让人在繁忙生活中放慢脚步，用心体验身体与心灵的

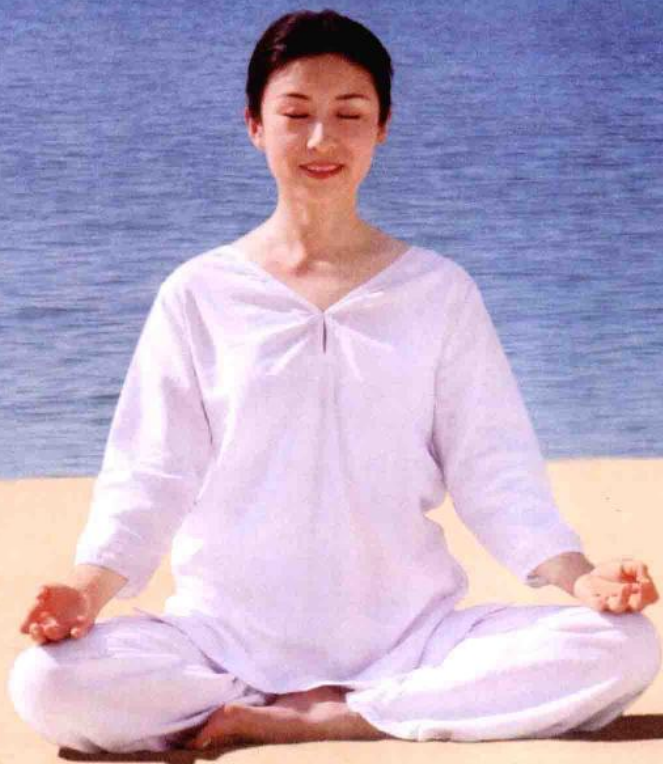
奥秘；在动静结合中，塑造优美的形体、缓解沉重的压力、调节身心的平衡……

TriYoga的独特魅力，吸引了越来越多追求健康的人们。

有些人认为：“我没有时间去上瑜伽课”、“我身体的柔韧性不好，动作做不来”……其实，瑜伽是最不受场地限制的运动之一，它甚至不存在任何外形上的标准，只要遵从自己的身体状况习练即可。

本书为TriYoga中文版世界首发，由亚洲地区第一位认证的TriYoga教练培训师Kiki（薛琪）老师亲身示范。她是Yogini Kaliji导师的入门弟子，在多年的习练中对TriYoga瑜伽有着深入而透彻的理解。本书精选了专门针对初学者的基础体位和修习组合，内容翔实，通俗易懂，是瑜伽入门的最佳指引。只需要一个安静的角落、一颗纯净的心，就可以轻松地进入瑜伽的世界了。

来吧，让我们在美妙的流动中发现一个全新的自己！



PART1 漫卷千年，悠远深邃的身心智慧 1

Ancient Wisdom

一、开启一段关于自我的探索之旅 A Journey of Self-Inquiry Begins 2

◎洗尽铅华，穿越千年的生活艺术 ◎身心轻盈，健康怡然的和谐之韵

◎TriYoga（三瑜伽）：行动中的冥想

二、许身心一个美好未来 Yoga For a Brighter Future 13

◎身、心、灵兼修的瑜伽体系 ◎构成瑜伽的六要素

◎你需要瑜伽练习吗？ ◎如何避免运动伤害

PART2 走入TriYoga之门：优雅地流动 21

Open the Door to TriYoga: Graceful Flow

一、从呼吸开始 Rhythmic Breathing 23

◎Sahaja自然呼吸 ◎Pūrṇa完全呼吸 ◎Ujjayi胜利呼吸

二、激活全身的TriYoga流动：致敬 To Energize Your Whole Body 26

△Standing站 △Runner起跑 △Child 2婴儿2 △Natural Seat自然坐

△Earthtouch触地 △Roll to Standing滚动到站

△Standing（OM-Mudra-Pravāha）站（流动Om） 34

三、灵活脊柱的5组TriYoga流动 Free Your Spine 34

◎第一节 △Standing站 △Waterfall瀑布 △Monkey猴

△Child 1婴儿1 △Cat Roll猫滚动 34

◎第二节 △Prep: Cat Bow1准备：猫躬1 △Cat Bow1猫躬1 34

◎第三节 △Natural Seat自然坐 △Flowing Lotus流动莲花 34

◎第四节 △Cat猫 △Mountain山 △Extended Child伸展婴儿 34

◎第五节 △Cat猫 △Cat Bow 2猫躬2 △Extended Child伸展婴儿 34

四、站姿灵活髋部及坐姿扭转的2组TriYoga流动 Free Your Hips and Twist 47

◎第一节 △Gate门 △Pyramid金字塔 △Pyramid Sway金字塔摇摆 △Triangle三角
△Side Warrior侧战士 47

◎第二节 △L-SeatL坐 △Basic Twist基础扭转 47

五、仰卧灵活脊柱与髋部的3组TriYoga流动 Reclined Flow 61

◎第一节 △Knees to chest膝抱胸前 △Leg lift腿抬起 △Stretch腿拉伸 61

◎第二节 △Partial Recline半仰卧 △Bridge Roll1. 2. 3桥滚动1. 2. 3 61

◎第三节 △Hip Side Stretch髋侧拉伸 △Recline Butterfly仰卧蝴蝶
△Tranquility平静……

六、Yoga Nidra瑜伽深度放松 Deep Relaxation74

七、以冥想结束 Meditation76

◎Kapālabhāṭikā圣光呼吸◎Sūrya Candra日月呼吸◎Dhāranā Sakti Kriyā能量专注◎Dhyāna冥想

八、平衡及墙辅助练习 Balance and Wall Supported Flow80

◎第一节 △Raised Standing 1. 2 △高位站立1. 2

◎第二节 △Tree1. 2树1. 2 △Half Stance半站立

△Extended Half Stance伸展半站立

◎第三节 △Prep: Palm Tree准备: 椰树 △Palm Tree椰树

◎第四节 △Inverted Roll 1. 2. 3 △倒转滚动1. 2. 3

◎第五节 △Basic Squat基础蹲 △Half Tortoise Twist半乌龟扭转

△Half Tortoise Forward Bend半乌龟前弯

◎第六节 △Wide Squat宽蹲 △Relaxed Spider放松蜘蛛 △V-StretchV拉伸

△Legs 90 degrees双腿90度 △Cradle摇篮

PART3 生命之气与手指之舞95

Life Energy and Mudrā

一、Prāṇa Vidyā 气的知识 Prāṇa Vidyā96

◎指导说明

二、Hasta Mudrā 手印 Hasta Mudrā98

◎TriYoga常见手印

△致敬 △圆满 △能量 △莲花 △五大元素 △冥想 △Om △流动Om

△宇宙能量手印程序

三、TriYoga音乐 TriYoga Music104

PART4 悠然自得的瑜伽生活107

Yoga Life Style

一、优质的睡眠 Quality Sleep108

二、田园蔬食 Plant Base Diet112

三、瑜伽初学解惑 Yoga FAQ116

四、你应该知道的瑜伽习练点滴 Tips For Your Practice120

PART 1

漫卷千年， 悠远深邃的 身心智慧

永恒的真理无处不在。

因此，任何人，都可以给我们以启示，

都可以成为我们的老师；

我们越多地意识到这一点，

生命就会充满越多的奇迹，

成长的机会无处不在。

——Yogini Kaliji



一 开启一段 关于自我的探索之旅

如果你能呼吸，你可以学习瑜伽。

如果你能思考，你可以学习瑜伽。

如果你能行动，你可以学习瑜伽。

这是我们生命的意义。

瑜伽是浩瀚的，

于是，yoga这个词的定义也得到了扩展。

它不只是身体运动，

还是个人灵性转化的旅程。

Yogini Kaliji

洗尽铅华， 穿越千年的生活艺术

关于瑜伽的美丽传说

瑜伽是梵文的译音，意思是和谐、统一、相应、结合。在印度，瑜伽有着极为丰富的神话传说和神秘故事。瑜伽的一切从印度至尊神奎师那开始，伴随着印度教三大主神中的另两位——湿婆和毗湿奴而展开……

● 瑜伽之王——湿婆的故事

湿婆是印度传说中的瑜伽之王，被称为“伟大的瑜伽行者”，相传他那毁天灭地的伟大力量是刻苦修炼瑜伽的结果。湿婆全身涂满灰烬，在喜马拉雅山脉的开拉喜峰上进行苦修，创造了所有的瑜伽体式。传说湿婆创造的体式多达840万种，分别代表了他840万个化身。按照印度教的说法，每个人从生死的轮回到求得解脱之前，必须通过这



些姿势。这些姿势代表一个人从最基础的生活方式到完全超然的境界的逐步演变。我们现在所练习的瑜伽体式大多来自于湿婆的故事。

◎ 战士第一式

战士第一式的产生源于一根头发。瑜伽三主神之一达刹（也是湿婆的妻子萨蒂的父亲）举行一个盛大的祭祀典礼，他邀请了所有的神，但是唯独没有邀请自己的女儿女婿。因为湿婆主管毁灭，让他觉得很吉利。得知消息的萨蒂非常生气，执意要去和父亲理论。湿婆苦劝无果，刚烈的萨蒂还是去了盛典想让父亲收回成命，可是得到的却是巨大的侮辱。愤怒的萨蒂就在这个盛典上为了尊严引动体内真火自焚而死。

痛失爱妻的湿婆被彻底激怒了，他拔下一根头发，把这根头发变成强壮的武士维拉巴德纳，并命令他去打败达刹。维拉巴德纳不但毁灭了祭祀大典，赶走了众神，还砍下了达刹的头。据说，瑜伽体式战士第一式就是为了纪念维拉巴德纳，而湿婆痛悼爱妻也陷入深深的冥想中。

◎ 战神室健陀式

自从妻子萨蒂死后，湿婆一直处于冥想之中。而此时众神被一个法力强大的恶魔所扰，无能为力。早有先知预言，只有湿婆和喜马拉雅之女的儿子才能消灭这个恶魔。众神寻访到喜马拉雅之女帕瓦蒂是萨蒂的转世，试图让帕瓦蒂引起湿婆的注意。春之神和爱神为了帮助

转世的萨蒂重新赢得湿婆的爱，把欲望之箭射进了湿婆的身体。被打搅的湿婆睁开第三只眼，从第三只眼中喷出火焰把爱神化为了灰烬。

于是，帕瓦蒂除去身上所有装饰，在湿婆身边开始了苦修生活。正是这种做法，使身中欲望之箭的湿婆注意到了她，并重燃爱火。不久，他们举行了盛大的婚礼，帕瓦蒂生下了战神室鞞陀。室鞞陀长大后，杀死了恶魔塔拉卡。瑜伽体式战神室鞞陀式就是因此而来。

● 印度的守护神——毗湿奴

在印度教中，毗湿奴是宇宙和所有事物的维护者。为了拯救世界、人类与诸神，毗湿奴屡次化身下凡，主要有10次化身：灵鱼、神龟、野猪、人狮、侏儒、持斧罗摩、罗摩、克里希纳、佛陀和白马。

◎ 鱼式

根据印度的传说，在创世纪初期，整个地球即将被一场洪水淹没。大祸临头，毗湿奴化身成为灵鱼，去警告仍然一无所知的摩奴（印度的亚当），灵鱼把摩奴和他的家人以及7位伟大的圣哲带到一条船上，将船牢牢地系在自己的鱼鳍上，带领他们逃过了洪灾，并潜入海洋深处找回了吠陀经。鱼式就是为纪念毗湿奴的鱼形化身显现而命名的。

◎ 韦史奴式

传说毗湿奴躺在大蛇阿南塔盘绕的身上沉睡，漂浮于宇宙之海上。每当宇宙循环的周期——“劫”之始，毗湿奴就会醒过来，并且从他的肚脐中生出一朵莲花。创世神梵天就在这朵莲花中诞生了，体位中高高侧举的腿就象征肚脐生出的那枝神圣的莲花。

关于瑜伽的故事和传说，远远不止这些。不过值得肯定的是，人们一代又一代不断传颂着瑜伽的美妙传说，正说明了它带给人类的是吉祥和安康。



穿越5000年的身心灵修持

在瑜伽的经典中有一本非常权威的著作叫做《薄伽梵歌》，这本著作只是著名的梵文史诗《摩诃婆罗多》的一部分节选，讲的是距今约5000年前一场著名的战争。在一触即发的两军阵前，施瑞·克尔史那教导阿尔诸那如何解决他所面临的危机——战争带来的心理压力以及绝望。在这种情况下，克尔史那所启示的智慧使阿尔诸那战胜了比惨烈的战争更为可怕的危机。这神奇的启示就是——瑜伽。

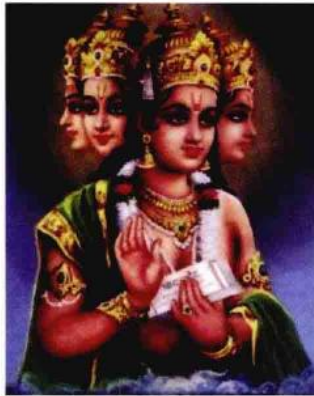
这本旷古奇书中有这样一段话：“瑜伽不是为那些暴食的人所准备的，也不是为那些禁食的人所准备的；它不是为那些贪睡的人准备的，也不是为那些总是熬夜的人准备的。通过适度的饮食和休息，有规律地工作，协调地起居，瑜伽能消除一切痛苦和悲伤。”

瑜伽修行者在森林苦修瑜伽，在修行中他们领悟到：由于受到外界的刺激，人心常常紊乱不定，只有当人们意识到本来该有的真实的自我，并且体会与宇宙浑然一体的感觉，才会获得永恒的安宁。瑜伽修行者在修炼身心时，模仿各种动物的姿势，发现这些紧张与松弛结合的方法运用于人体时有意想不到的效果，于是产生了体位法。在进一步的修行过程中，他们发现：能控制呼吸，就能控制生命。为调整紊乱浮动的气，“呼吸法”随之产生。

古代的瑜伽修行者发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以完全控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。于是瑜伽体系在一代又一代瑜伽先贤的修行中不断完善，也越来越符合普通大众的身心要求。

现在我们所习练的瑜伽是脱胎于古印度瑜伽哲学的一种包括身体活动、心理调节、心智开发、个人卫生、健康饮食在内的极具功效的一整套科学方法。如今，不管是平民还是世界级的知名人士，都对瑜伽运动趋之若鹜。例如：

- ◆流行音乐教主麦当娜多次公开示范高难度的瑜伽动作。
- ◆2001年美国《时代》杂志以瑜伽作为封面，并以大篇幅介绍席卷全美大陆的这股健康风潮。
- ◆英国查理王子利用瑜伽治好背痛，在英国有超过50万人学习瑜伽。
- ◆IBM公司利用瑜伽练习让员工重新充电，创意十足。
- ◆印度军方2005年底开始向100名驻扎在海拔为3350米至4570米高处的士兵教授瑜伽。印度军方发言人巴特拉中校说：“在高海拔山区，瑜伽的伸展运动是训练士兵的良方，因为其他训练方法都不可行，即使最短距离的跑步也会让人喘气不止。”



瑜伽的历史与流派

● 瑜伽的五个发展阶段

瑜伽具有悠久的历史，根据有关史料，可以将瑜伽的历史分为五个阶段：原始瑜伽、前古典瑜伽、古典瑜伽、后古典瑜伽和近现代瑜伽。

在原始瑜伽时期，瑜伽思想和行法尚未形成体系，更多体现为苦行。

前古典瑜伽，由强调行法到行为、信仰、知识三者并行不悖。

古典瑜伽，又称为“王瑜伽”。大约公元前300年，印度圣哲派坦佳里创作了《瑜伽经》，阐述古典瑜伽理论。印度瑜伽在其基础上真正成形，瑜伽行法正式定为八支体系。

后古典瑜伽的一个重要特点是身体的修习成为核心，将瑜伽与佛教、印度教结合，并在古典瑜伽的基础上以《瑜伽经》为中心出现派别林立的现象。在这一时期出现了王瑜伽、诃陀瑜伽、智瑜伽、坦多罗瑜伽、业瑜伽、赖耶瑜伽、军陀利尼瑜伽和奉爱瑜伽。同时印度瑜伽开始向域外传播。

近现代瑜伽阶段是指19世纪中后期至今。它的特点是：印度瑜伽在理论上开始与西方的宗教、哲学思想甚至某些科学相融合，而且不再仅仅局限于宗教界，瑜伽已经进入医学界、心理学界、艺术、体育等范围。



● 瑜伽的流派

纵观瑜伽的发展历史，在众多的瑜伽流派中，最主要的是几大流派：哈他瑜伽、王瑜伽（八支行法瑜伽）、智瑜伽、业瑜伽、奉爱瑜伽、昆达里尼瑜伽。其中哈他瑜伽由于侧重于身体健康，强调瑜伽体式 and 调息法的训练，因而成为现代最受欢迎的瑜伽流派。

◎ 智瑜伽

智瑜伽又称知识瑜伽、吉纳瑜伽，适合一些追求知识，要了解生命、知觉奥秘的人修习。智瑜伽为启悟之道，注重哲学，是探讨真与非真、恒常与暂时、生命力与物质等问题的哲学思辨体系。提倡培养知识理念，从无明中解脱出来，达到神圣知识，以期待与梵合一。该派瑜伽行者深信：凭借瑜伽实践可提升生命之气，打开头顶的梵穴轮，让梵进入身体，从而获得无上的智慧。

◎ 业瑜伽

业瑜伽是净心之道，倡导“瑜伽生活法”。业瑜伽“业”即是“行为”的意思。业瑜伽倡导将精神集中于内心世界，通过内心的精神活动，引导更加完善的行为。在进行时，应抱着自愿、不求回报的、与人为善的心态。

该派瑜伽认为，行为是生命的第一表现，比如衣食、起居、言谈、举止等等，而我们每一个行动都会带来一个相应的结果，这类似于佛家常说的“有因必有果，有果必有因”。业瑜伽教导我们怎样生活在这个尘世，怎样将精力集中于精神活动，引导更加完善的行为。

◎ 奉爱瑜伽

奉爱瑜伽，它专注于杜绝愚昧的杂念，启发对梵的敬仰之心。信仰瑜伽为爱心之道，通过宗教情操的培养，得知真理的本质为爱，唯有内心充满了爱，才能与真理融合为一。

该派瑜伽行者奉行“以仁爱之心爱人，以虔诚之心敬神”的精神，出没于山林或身居闹市，每天坚持唱颂无上真言：“哈瑞奎师那，哈瑞奎师那，奎师那奎师那，哈瑞哈瑞；哈瑞茹阿玛，哈瑞茹阿玛，茹阿玛茹阿玛，哈瑞哈瑞。”该派行者的终身目标是纯洁自己的灵魂，杜绝杂念，以期与梵同在。



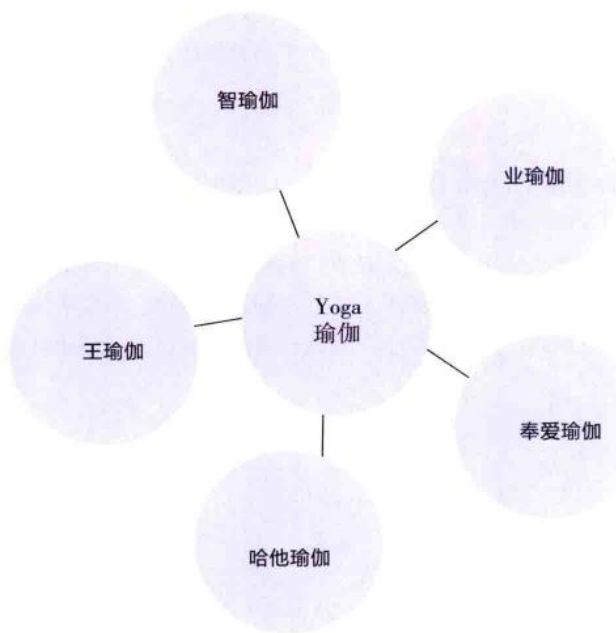
◎ 哈他瑜伽

哈他瑜伽为强身之道，利用瑜伽中的体位、呼吸法来强化身体，增强气能。哈他瑜伽注重生理，是身体洁净、呼吸和各种体格锻炼方法的体系。

“哈他”意为“日月”，所以哈他瑜伽又称为阴阳瑜伽。哈他瑜伽彻底摒弃了印度宗教中传统的苦行，不再把身体看做痛苦的根源，而认为健康的身体是一切修持的基础，直接决定一个人是否能在现世得到解脱。哈他瑜伽认为：健康的体魄，可以为获得健康的心灵打好基础。

◎ 王瑜伽

王瑜伽，即有如王者般地位崇高的瑜伽。王瑜伽为冥想之道，偏重于意念和调息，通常使用莲花坐等一些体式法进行冥想。王瑜伽积极提倡瑜伽的八支分法，即禁制、遵行、体位、调息、制感、内醒、静虑、三摩地。通过瑜伽八支，把整个心灵的力量凝聚起来。瑜伽行者练习冥想时，通过意念来感受身体的运动，控制气脉在体内流通。而一点凝视法是瑜伽行者最喜爱的一种冥想练习，这通常是在环境幽静的地方，将注意力集中在某一固定的实体中，使自己的精神完全沉浸在无限深邃的寂静中。如果说哈他瑜伽是打开瑜伽之门的钥匙，那么王瑜伽就是通往精神之路的一盏明灯。



从本质上说，各个瑜伽流派并不矛盾与排斥。结合修行相辅相成。

《吠陀经》说：
Ekam Sat Vipra Bahudha
Vadanti

真知只有一个，智者用了不同的称谓罢了。

出自《梨俱吠陀》
(公元前4000年出现的一部吠檀多哲学的伟大经典)。

瑜

伽

智瑜伽

是探讨真与非真、恒久与暂时、唯心与唯物等问题的哲学思辨体系。

业瑜伽

实践瑜伽或行为瑜伽，通过无私的活动、忘我的行为来净化心灵。

奉爱瑜伽

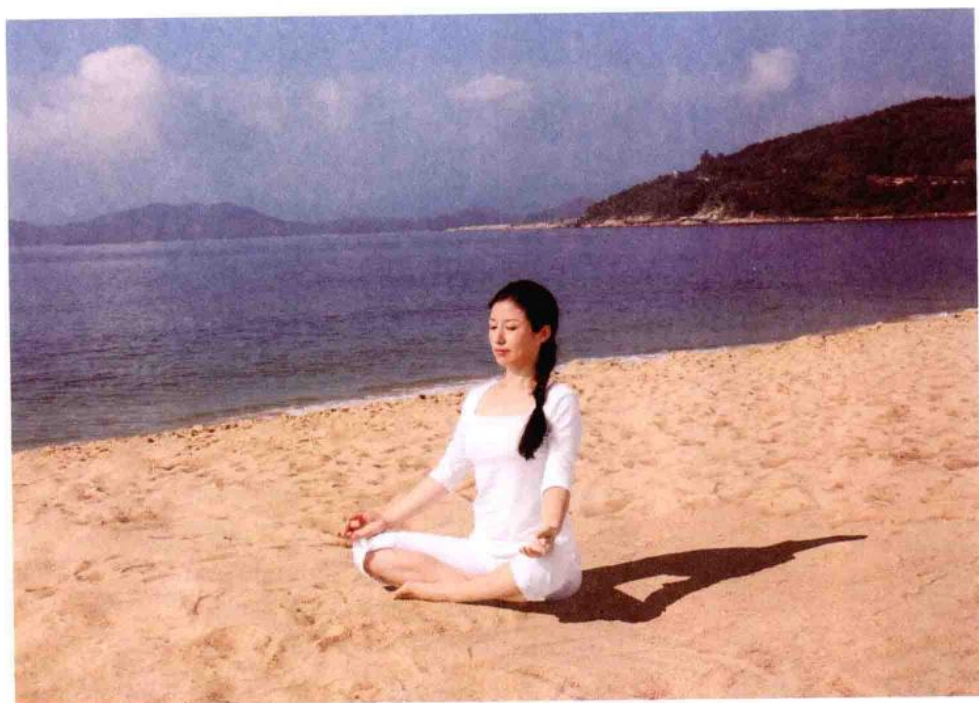
“以仁爱之心爱人，以虔诚之心敬神”，通过集中心念的奉献行为。

哈他瑜伽

阴阳瑜伽，通过操控身体的各种系统达到更高层次智慧的方法。

王瑜伽

八支瑜伽，进入冥想的系统修行方法。



身心轻盈， 健康怡然的和谐之韵

瑜伽的特点

◎ 内容丰富

瑜伽拥有一套完整的体系，包括瑜伽饮食方式、瑜伽清洁法、瑜伽呼吸法、瑜伽放松术、瑜伽的冥想与静坐，以及瑜伽的生活方式和理念。博大精深的实践与理论体系使得瑜伽超越了一般体育运动的范畴。所有这些以身体为练习工具的瑜伽方法都属于前面章节中介绍的“哈他瑜伽”范畴。本书中所介绍的TriYoga流动及呼吸法也是TriYoga这个

体系在哈他瑜伽层面上的部分内容。

◎ 简单易行

瑜伽不受场地、时间、经济条件的限制，仅需一个安静的角落、一块洁净的垫子、一颗纯净的心即可。

◎ 安全柔和

瑜伽体位法具有安全柔和的特质，适宜人群广泛，可避免剧烈运动的伤害。配合舒缓、轻柔的瑜伽音乐让身心平和，提升生命能量。

◎ 体位流畅对称

瑜伽体位法能够流畅、对称、柔和而又持续地让身体得到伸展和刺激，对身体以及内在系统具有双重作用。

◎ 全方位调节

瑜伽对身体全方位调节和锻炼可以起到辅助医疗的作用，不仅仅锻炼外在体能，还可以对内分泌、微循环、内脏系统起到全方位的调节和改善作用，最难能可贵的是，平日里几乎锻炼不到的“锻炼盲区”，瑜伽也都有体位法——照顾周全。所以瑜伽能对疾

