



# 瑜伽

## 练习完全手册

LIANXI WANQUAN SHOUCHE

郑影 主编

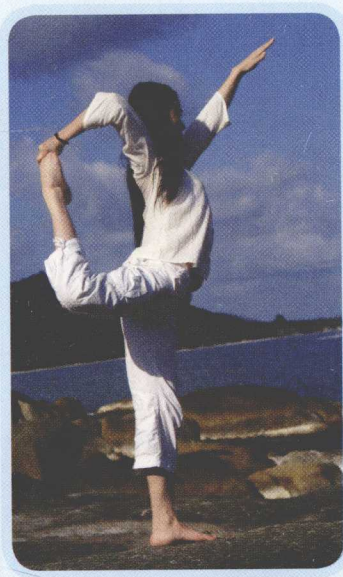
福建科学技术出版社

# 瑜伽

## 练习完全手册

LIANXI WANQUAN SHOUCHE

郑影 主编



福建科学技术出版社  
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

# 瑜伽练习完全手册

## 图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽练习完全手册 / 郑影主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5335-3463-9

I. 瑜… II. 郑… III. 瑜伽术—手册 IV. R214-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第172546号

- .....
- |      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 书 名  | 瑜伽练习完全手册                        |
| 主 编  | 郑影                              |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路76号, 邮编350001) |
| 网 址  | www.fjstp.com                   |
| 经 销  | 各地新华书店                          |
| 排 版  | 福建科学技术出版社装帧室                    |
| 印 刷  | 福州德安彩色印刷有限公司                    |
| 开 本  | 700毫米×1000毫米 1/16               |
| 印 张  | 7.5                             |
| 图 文  | 113码                            |
| 版 次  | 2010年1月第1版                      |
| 印 次  | 2010年1月第1次印刷                    |
| 书 号  | ISBN 978-7-5335-3463-9          |
| 定 价  | 19.80元                          |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

# 人人都可以练习 瑜伽



每个人都可以练习瑜伽，无论男性还是女性，年轻还是年老，柔軟的还是僵硬的，健康的还是有病痛的。希望这本书能够让瑜伽从此开始成为你生活中的一部分。

许多人“害怕”瑜伽。我总是会听到一种声音：我身体非常僵硬，怎能练习瑜伽呢？因为看到了一些扭曲非常强烈的体式，他们自然会联想“哦，这就是瑜伽，我怎么可能练习呢？我是如此的僵硬”。他们也许对瑜伽存有很大的兴趣，但是由于一些片面或不很正确的引导和理解，使瑜伽看起来离自己太远。瑜伽不是意味着我们必须去超越自己，而是只需要我们在自己能力的范围内，去实践，去体验，然后你将发现自己的无限可能。瑜伽将引领你重新认识自己。

很多人想，必须非常健康的人才能练习瑜伽，但其实瑜伽只是让你去呈现和表达自己。也许你的下背部有疼痛，你的腿部有伤，或者你是一个有着优美身姿的运动员、舞者，这些都不会是你练习瑜伽的障碍。你只需要投入你的情感，让这份情感进入你的身体、你的呼吸、你的灵魂，思索什么是你的梦想、什么是你的恐惧、什么是你真正想要的。

我们只要记住一件事——我们的存在，我是存在的。接下来你就会自然地产生好奇：那么我是谁？——我是我的身体？我的头脑？还是我的情感？一旦我们有了这些思考，我们的生活将从此打开另一扇窗，这就是瑜伽所给予的。

这本书中，大部分都是瑜伽的最基本姿势，但是有很多非常重要的提醒和要点，你必须去注意。也许你的身体是强壮并柔韧的，那么请不要在练习中带有强烈的好胜心和自满的情绪；也许你的身体是僵硬虚弱的，你可以注意配合使用辅助工具。本书所提供的同一体式不同练习技巧，就是为了传达——瑜伽体式没有唯一的标准，在你能力范围内就是你的标准。瑜伽的练习，只有体验、调整、观察和倾听，从中找到感觉。

我希望你在读完这本书后，能对瑜伽有更新、更深的体会——原来人人都可以练习瑜伽！

在手册的编写过程中，感谢摄影冷光、造型朱海松以及朱美芳的合作与支持！



# 目 录 / CONTENTS

## PART 1

- A、什么是瑜伽? / 2
- B、现代哈达瑜伽 / 3
- C、进入瑜伽的第一扇门  
——体式 / 5
- D、练习瑜伽的 6 个要领 / 6
- E、练习前你要准备什么? / 7

## PART 2

### A、至关重要的祛风系列 / 12

1. 颈部活动 / 12
2. 腕部活动 / 14
3. 肩关节活动 / 15
4. 脊柱猫伸展式 / 16
5. 髋部活动 / 17
6. 膝关节活动 / 18
7. 脚踝活动 / 19

### B、核心的力量 / 20

1. 仰卧起坐 / 20
2. 仰卧上抬腿 / 22
3. 船式 / 24

### C、强壮你的根基——站立体式 / 25

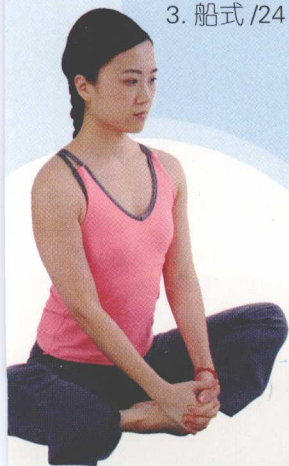
1. 山立式 / 25
2. 双角式 / 28
3. 三角式 / 30
4. 加强侧伸展 / 31
5. 幻椅式 / 32
6. 起跑式 / 33
7. 树式 / 34
8. 战士 2 式 / 35
9. 三角侧伸展 / 36
10. 战士 1 式 / 37
11. 英雄式 / 39

### D、绽放的莲花——打开髋部的练习 / 41

1. 快乐婴儿 / 41
2. 单侧锁腿式 / 42
3. 仰卧上抬腿 / 43
4. 仰卧上抬腿外展 / 44
5. 阿南式 / 45
6. 鸽子式 / 47
7. 束角式 / 48
8. 坐角式 / 49
9. 婴儿式 / 50

### E、没有隐藏的心——开肩的练习 / 51

1. 站立开肩 / 51
2. 下犬式 / 52
3. 针对肩部的动态练习 / 54
4. 牛面式 / 56
5. 骆驼式 / 57
6. 桥式 / 59
7. 有支撑的后弯放松 / 61



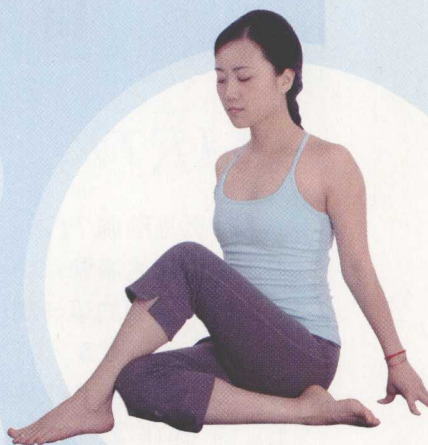
## F、拜日式 / 62

1. 拜日 A / 62
2. 拜日 B / 67
3. 传统哈达拜日 / 74
4. 挺尸式 / 78

## PART 3

### A、简单易行的舒展练习 / 80

1. 树式 / 80
2. 鹰式 / 81
3. 双角扭转 / 82
4. 战士 2 式 / 83
5. 三角侧伸展 / 84
6. 加强脊柱前曲式 / 85
7. 下犬式 / 86
8. 坐山式 / 87
9. 船式 / 88
10. 骆驼式 / 89
11. 头碰膝前曲伸展坐式 / 90
12. 头碰膝扭转前曲伸展坐式 / 91
13. 半鱼王式 / 92
14. 背部伸展前曲坐式 / 93
15. 眼镜蛇式 / 94
16. 蝗虫式 / 95
17. 弓式 / 96
18. 犁式 / 97
19. 肩倒立 / 99
20. 喷泉式 / 100
21. 桥式 / 101
22. 鱼式 / 102
23. 仰卧扭转 / 103
24. 锁腿式 / 104
25. 挺尸式 / 104



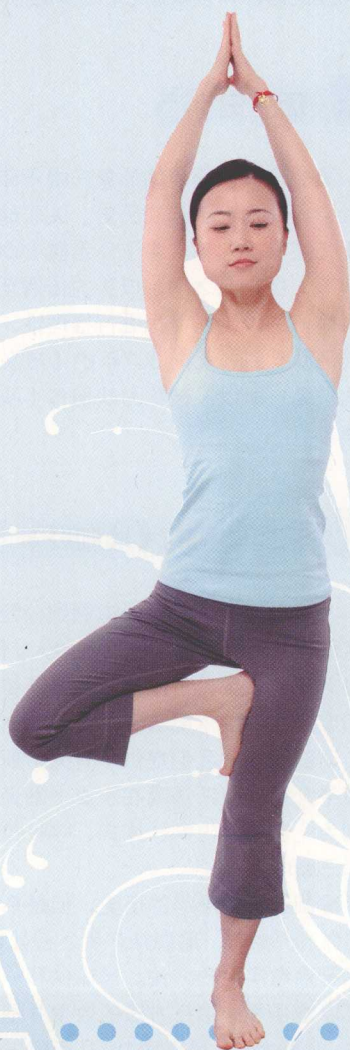
## PART 4

体式之王——头倒立 / 106

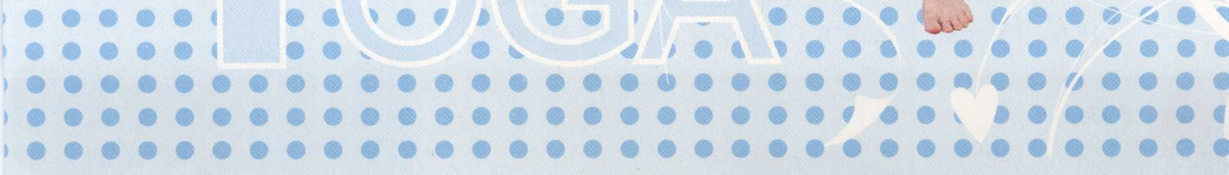
上轮式欣赏 / 112

PART

1



YOGA





# A

## 什么是瑜伽？

Yoga 来自梵文的 yuj，是一个发音，意思是一致、结合、连接。瑜伽通常被翻译为“个人灵魂与宇宙灵魂的结合”，是通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。或者通俗地说，它是通过实现身体和意识、灵魂的连接，使我们真正成为可以掌控自己心智头脑的主人。瑜伽是一种非常古老的能量知识修炼方法，它集合了哲学、科学和艺术。它建立在古印度的哲学体系基础上，是印度文化的重要组成部分。

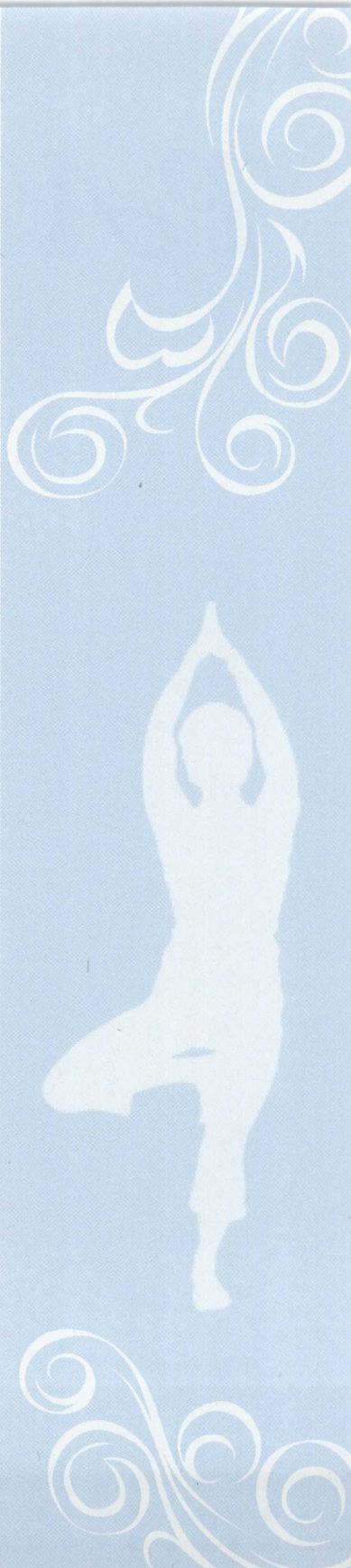
### 1 历史

冥想瑜伽修行者的形象开始于印度西北部恒河流域的文明社会，有六七千年的历史。关于瑜伽的最早的书面记载出现于《梨俱吠陀》（编于公元前 1500 年到公元前 1200 年的法典），但在此之前，口头的传播至少有一千年的时间。最早对瑜伽的原则和目标进行推理性、全面描述的是创作于公元前 700 年到公元前 300 年的《奥义诸经》。该书是对吠陀经的总结，所以又被称为吠檀多（吠陀经是精神智慧的传统主体）。

### 2 帕坦伽利的《瑜伽经》

《瑜伽经》大概可以追溯到公元前 200 年。帕坦伽利因为这部作品而被称作瑜伽的创始人。作为对瑜伽的论述，《瑜伽经》建立在数论哲学流派和毗耶娑的印度经文的基础上，是印度经文中的主要著作，是瑜伽体系的基础，被称作王瑜伽。这部圣经向我们提供了有关阿斯汤噶瑜伽这一流行术语的最早介绍。阿斯汤噶在字面上翻译为“瑜伽的八分支”，分别为：制戒、内制、体式、呼吸控制法、制感、总持、冥想和三摩地。

瑜伽虽有数千年的历史，但是系统和全面解释瑜伽是从帕坦伽利开始的。瑜伽从产生之初就是一种保持健康的科学，而不是治愈疾病的方法。当瑜伽和一些治疗方法相结合时，它可以增强那些治疗方法的效果并提高效率。瑜伽可以减轻压力、平静大脑、提高活力，从而促进健康，带来幸福和长寿。



## B

## 现代哈达瑜伽

## 1 关于哈达瑜伽

我们现在接触、练习的都是哈达瑜伽 (Hatha yoga)。哈达瑜伽跳过了“王瑜伽”前面的内制和制戒阶段,让瑜伽的练习直接从体式开始,提出:通过改变身体,获得健康的身体,我们的行为和道德观念也就随之朝更健康的方向改变。

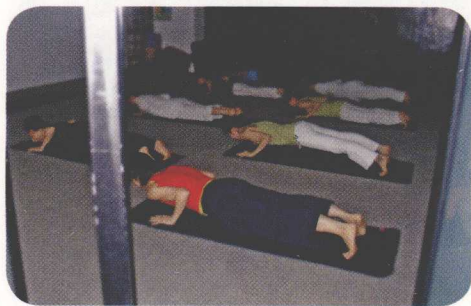
哈达瑜伽起源于上世纪初。《哈达瑜伽之光》(《Hatha Pradeepika》)被称为哈达瑜伽的经典。作者斯瓦特玛拉玛关于哈达瑜伽的论述,被学者和瑜伽练习者公认为极具重要性。它的重要性在于:作者强调在瑜伽练习中,外在的行为非常重要;他同时也指出,瑜伽行为是具备连续性的。这是唯一提到哈达瑜伽四个分支的一本书。哈达瑜伽比较侧重实际的效果。斯瓦特玛拉玛指出哈达瑜伽共有 840 万种体式,在其书中着重介绍了精选的 15 种体式。所有体式,都有它们的治疗效果,以及对精神层面的益处。除了瑜伽的四支以外,《哈达瑜伽之光》最重要的贡献就是阐述了瑜伽治疗的理论。

## 2 哈达瑜伽的几种流行练习风格

我们来认识一些现代流行的几种瑜伽练习方式。我们常常听到的“美体瑜伽”、“养生瑜伽”“能量循环瑜伽”等等,这些都不是瑜伽的流派,只是将瑜伽的某些效果以商业化的方式给予的命名。哈达瑜伽以它一些不同的练习方式和不同的理论基础,形成了现在不同称谓的练习风格。

## ■ Ashtanga Yoga (活力瑜伽)

Ashtanga 瑜伽是古老的强化瑜伽训练方法,注重能量在体内的流动状态。据说,可追溯到 1500 年以前的《瑜伽合集》是它古老的手稿遗存。Ashtanga 瑜伽对每个体式练习中呼吸的控制有相当固定的要求,即如何使用呼吸,重复多少次。在特定的体式上关注呼吸,可增强呼吸的质量。相较于其他课程,Ashtanga 瑜伽运动强度稍大,对那些体能较好的练习者和希望达到较好排毒效果的练习者是很好的选择。Pattabhi jois 被称为 Ashtanga 瑜伽的宗师。



## ■ Hot Yoga (热瑜伽)

虽然很多正统的瑜伽师否认热瑜伽是“瑜伽”,但是这套由 Bikram 创立的,在



38~42℃高温房间里完成的 26 个动作，受到众多西方明星的追捧，因此它不红都很难。在高温环境下，身体变得更容易打开，一些有关节问题和运动损伤的人也会因此受益。另外，由于在高温环境下练习会消耗比平时更多的热量，因此很多练习者将此作为减肥运动的首选。

### ❖ Yin yoga ( 阴瑜伽 )

Paul Grilley 创立了 Yin 瑜伽这一特殊体系，它创造性地将源自中国的太极以及针灸中的穴位观点和印度的瑜伽理论结合在一起。Yin 瑜伽的练习强调身体“阴”和“阳”的区别，认为肌肉和血液是“阳”的，结缔组织和关节是“阴”的。Yin 瑜伽注重身体内部的训练，尤其强调髋部、骨盆、大腿和下背部区域的结缔组织的练习，其体式的练习基本以地面被动体式为主。



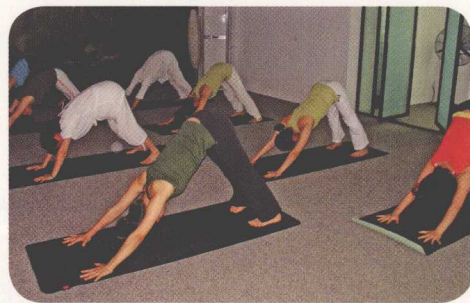
### ❖ Iyengar yoga ( 辅助瑜伽 )

Iyengar 瑜伽由 Yogacharya B. K. S. Iyengar ( 我们熟知的《哈达瑜伽之光》的作者 ) 创立，是属于锻炼智力和精神的瑜伽。Iyengar 瑜伽经常使用如障碍物、椅子、地毯和带子等辅助器具，使练习者能够以安全和有效的方式自由地做出各种不同的体式。利用这些器具的支撑、力量和阻力，练习者更深入了解体式并进行练习，使普通人也能体验到瑜伽体式的精髓。因此，对于初学者，柔韧度和耐力较差的练习者，以及因轻微运动损伤不能参加高强度运动的练习者来说，Iyengar 瑜伽是很好的入门选择。Iyengar 瑜伽非常强调体式练习的正确性，正确地结合生理解剖的原理来进行练习。它也是一种极好的瑜伽治疗方式。



### ❖ Flow Yoga ( 流瑜伽 ) 和 Power Yoga ( 力量瑜伽 )

Flow 和 Power 的体式基础也来自于 Ashtanga，但主要的区别在于，Ashtanga 有着固定的序列，必须严格按照这个序列来练习；而 Flow 和 Power 则是可以根据练习者的身体状况来安排体式序列，以舞蹈般流畅的动作结合强有力的呼吸来完成自由的练习。





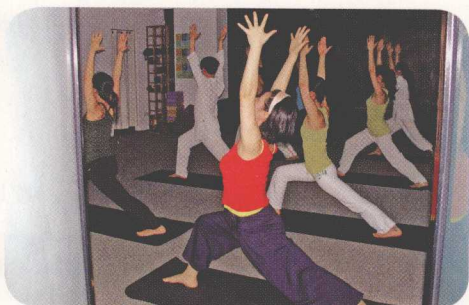
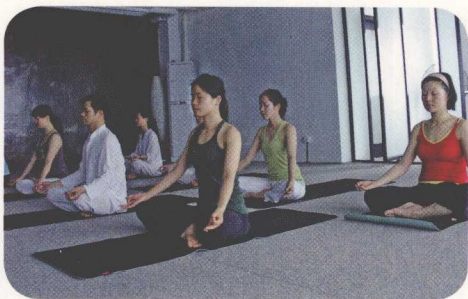
## 进入瑜伽的第一扇门——体式

瑜伽不仅仅是体式，它还包含了呼吸控制、清洁术、收束法、手印、冥想等，以及对行为和思想道德层面的制约和控制。瑜伽不仅是哲学和生活方式，更是一门综合的科学。但是体式是帮助我们进入瑜伽的第一扇门，从这里我们将开始一段瑜伽的旅程。

在《瑜伽经》中，关于体式——ASANA的意思是：一种舒适的、稳定的，带有内在喜悦品质的坐姿。古代的瑜伽士将体式的练习作为让身体进入一种稳定的冥想状态而做的一种准备。体式的训练带来的柔韧和强壮，最终都是为了提供长时间的冥想坐姿。今天，练习体式，已经有了更多其他的目的：从解剖学角度上，利用体式治疗身体的损伤和病痛；通过练习，训练肌肉骨骼的强壮；以特定的练习方式去刺激身体的腺体、内分泌系统、神经系统和循环系统。但是所有的方向，都是为了获得一个健康和强壮的身体。是的，有了健康强健的身体，我们的精神也将发生改变，我们看待事物的方式和眼光将发生变化。仅仅是体式，我们也能从中获得取之不尽的益处。

瑜伽体式看起来和体育运动甚至体操类似，但实际上它们是非常不同的。在技术上，瑜伽体式引导和培养一种放松的、觉醒的、专注和冥想的品质。在这其中，习练者将同时获得身体层面的健康，刺激和按摩体内能量的通道和内部器官。

虽然瑜伽体式不是体育锻炼，但它也可以作为体育运动的一种互补练习。运动会带来肌肉关节的压力，因此适合较年轻的人群，而瑜伽体式中很多的练习，训练的则是关节内的结缔组织，不强调肌肉的收缩力，而是伸展和放松。体育要消耗掉大量的能量，因此在运动之后会感到疲劳，而瑜伽是调整能量，在瑜伽的练习之后，大部分人感觉精神振奋，心情舒畅。另外，瑜伽和体育运动的差别在于：体育运动是竞争性活动，增强个人的进取心以及进攻和防御性，而瑜伽是非竞争性的个人的修习，练习者会变得镇定、沉着，有自我反省的精神。





# D

## 练习瑜伽的 6 个要领

### 呼吸

我们 24 小时都在呼吸，呼吸就是生命，但是它却被我们忽视。日常之中我们仅使用了三分之一的肺部呼吸。配合瑜伽的练习，让我们寻找其余百分七十的潜能，回归婴儿时期的单纯探索，去发现自己的纯净能量。

### 暖身

暖身是运动之前一定要做的事。你一定有这样的经验：长时间保持一种姿态，之后就会身体发麻动弹不得。这是血液循环缓慢给你发出的警告。记住在进入瑜伽练习之前一定要活动你的身体，让血液良好地循环，让身体温暖。这是非常必要、非常重要的运动安全概念，避免并防止发生运动损伤。

### 放松

与暖身的道理一样，练习完成之后的放松对身体也极为重要。就好像我们把食物吃到肚子里需要一个消化和吸收过程一样，放松就是要将对身体有益的能量再一次传递到身体的每一个部位、每一个细胞，给身体充电，让这些能量不外泻，更好地为下一次练习服务。它是瑜伽练习的一个重要环节哦。

### 感觉

我们总是习惯了将感官外放，对听到的、看到的、触到的敏感，对身体的感受、呼吸的频率却忽视了。你有随时感受你的呼吸吗？你有随时感到你在放松吗？对自己的内在多一些敏感，你就知道自己的身心是否平衡。借由瑜伽的练习，找到“存在感”。

### 专注

只有专注你才能感受内在；“专注”使你避免了运动意外损伤；专注地练习，你才能获得瑜伽带来的益处。

### 坚持

练习瑜伽不能三天打鱼两天晒网，持续是学习瑜伽非常重要的精神。如果你太过随性，最后必定会放弃练习。那么之前所有的过程都付之东流，太可惜了。同时当你计划开始练习时，不要太急于求成，而给自己安排太多的练习时间，使体力透支，身体过分疲劳。这样反而影响了接下去的持续性练习。

## E

## 练习前你要准备什么？

其实只要你下定决心进入瑜伽，随时随地你都可以开始。在办公室，在机场，在海边，在郊外，伸展你的身体，轻柔地呼吸，感受身体的存在，那就是瑜伽。当然，有时候我们使用一些工具，比如瑜伽砖、毛毯、抱枕等等，可以让身体体验到很不同的感觉，可以让身体的习练变得更加深入，包括穿着合适的衣服。合适的衣服可以帮助身体安全舒适地伸展，而那些厚重硬挺布料的衣物会妨碍你的活动能力，比如牛仔等。所以我先列出一些帮助你开始练习时应该准备的一些东西。

## 1 衣物

瑜伽的练习必须光脚，不要购买任何所谓的“瑜伽袜”。赤裸的双足不但可以更好地维持平衡，最重要的是，它能够让你体验和大地连接的感觉。这一点非常重要。脱掉你的袜子，让脚趾呼吸，让瑜伽帮助你感觉根基稳固，帮助你体验和大地之间的联系。

对于初学者也许“宽松，舒适”的衣物就可以提供你的瑜伽练习，而随着练习的深入，你就会发现宽松衣服的不便之处，比如下犬式，肩倒立，头倒立等。宽松的衣服，将因为身体的倒转，滑向你的头部、面部，这样你的练习就会受到干扰。纯棉的衣服排湿性差，一旦你大量出汗，会容易感冒，因此一些有弹性的合身的专业衣物绝对是你的首选。此外衣物尽可能“少”，脱掉那些塑身内衣吧，你甚至可以不必用胸罩。



## 2 工具 (Yoga Props)

工具的使用会让你有很神奇的体验，一些看似做不到的姿势，在工具的帮助下，不但可以做到，还可以轻松保持。工具的使用，对于初学者而言，可以使姿势变得简单而舒适；对于高级的习练者，工具也可以让练习变得更加强烈和深入；对于有身体病痛，运动损伤的人，更是必不可少的。你可以做一些尝试，同样的姿势，不使用工具和使用工具，会带给你不同的感受。





## ❖ 瑜伽垫

瑜伽垫是最基础的工具，防止打滑，保证了你练习的安全。厚度以地面硬度为参考，如果在地毯上，4~5mm的瑜伽垫就足够了，如果在地板上，那么6~7mm的厚度比较合适。太厚的垫子也不利于安全，那将使你的平衡更加困难。

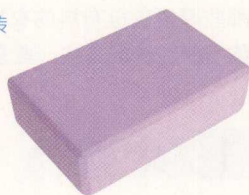


\* 瑜伽垫

## ❖ 瑜伽砖

通常有两种瑜伽砖，木头的和泡沫的，不同的硬度发挥不同的作用。当然，有时候你也可以用一本厚厚的字典来替代它。

\* 瑜伽砖



## ❖ 抱枕

抱枕是最舒适的瑜伽工具，有了它，很多姿势变得如此美妙和享受。在恢复课程和Yin瑜伽课程中，它是必不可少的工具。

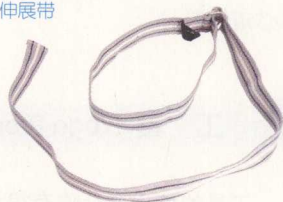


\* 抱枕

## ❖ 伸展带

伸展带也是最必不可少的工具，它会帮助你“到达身体”，以及锁住身体。那种帆布的腰带也是可以。

\* 伸展带



## ❖ 眼枕

也许你并不需要眼枕，但是它确实有很奇妙的功能，会让你彻底放松，在体验减压治疗时，它是一定会被使用的工具之一。

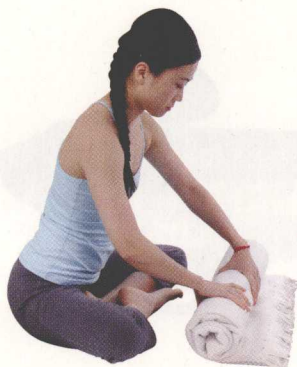
\* 眼枕



## ❖ 毛毯

毛毯可以改变高度，提供身体的支撑，卷起来作颈枕或腰枕，并且在恢复课程或是挺尸放松时，给你提供温暖。

\* 毛毯



### 3 身体和意识

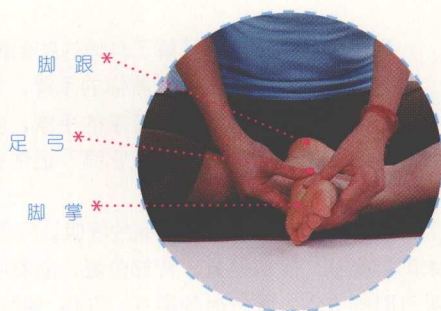
当你开始学习瑜伽，最重要的“装备”就是你的身体和意识。有很多的比喻，比如将身体比喻成我们生活居住的工具，比作我们演奏生命之音的乐器等等。但是，我们对自己的身体了解多少呢？

无论以何种途径开始习练瑜伽，也许是书籍，也许是录像，或者是专业的课堂，你都会听到这些关于身体部分的名称。你需要对这些部分有明确的认识，这将帮助你更准确地去理解和进入练习。所以，在这之前，让我们先学习了解一点最最基础的“生理结构”。然后你会更容易地使用这本书。

#### ❖ 脚

不要忽视你的双脚，在瑜伽的练习中，它可有着很特殊的地位，是我们身体的根基，是我们与大地的连接。

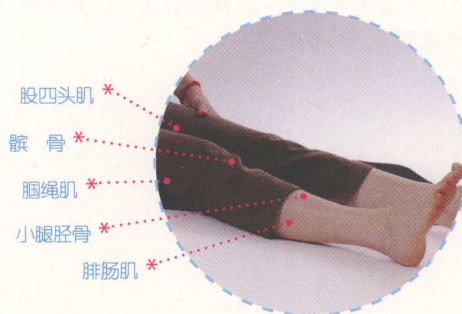
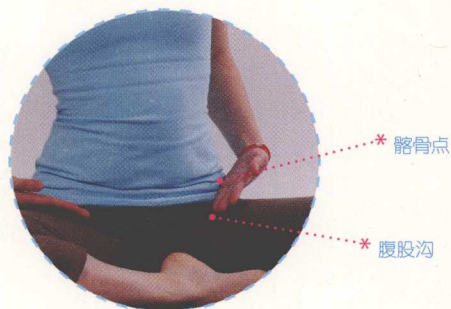
在所有的站立姿势中，都要让大脚球、小脚球、脚掌外侧及脚跟均匀稳定地踩在地面上，脚趾铺展开，足弓上提。



#### ❖ 腿

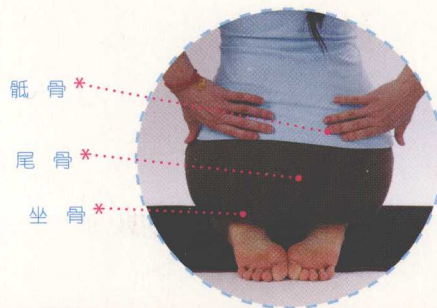
腿是身体的基石，强壮的双腿会带来健康的背部。

#### ❖ 骨盆前侧



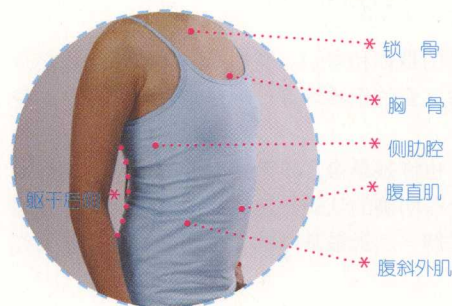
#### ❖ 骨盆后侧

最重要的3个位置是：坐骨——正确坐姿时，臀部下方的承重位置；尾骨——脊柱最末端深入骨盆的位置；骶骨左右2侧——你可以摸到的脊柱最坚硬的位置，和腰椎、髌骨连接。

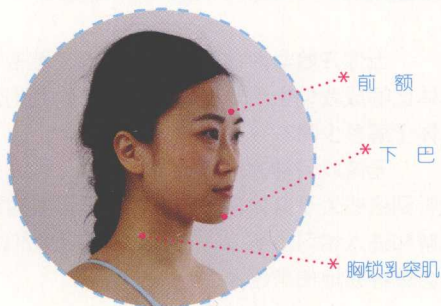




## “ 躯干前、后侧



## “ 颈部和头部



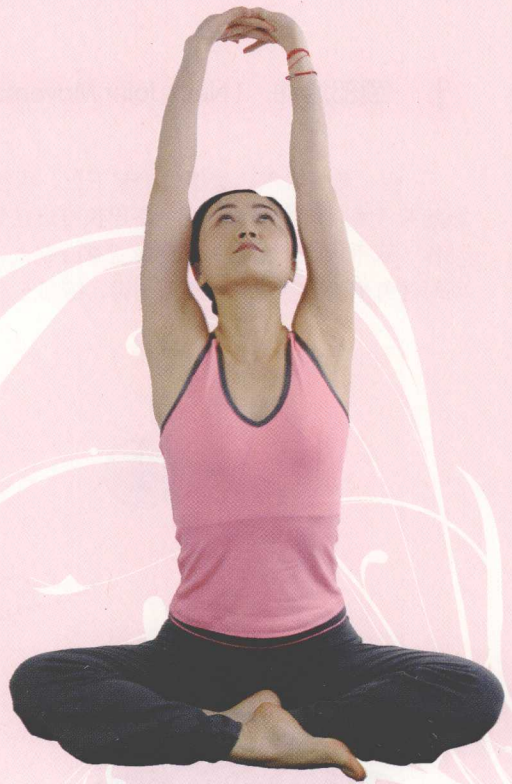
当我们从物理层面了解了身体这些部位之后，接下来的问题是：意识在哪里？

我们先做一个尝试：看着你的手背，专注地看着，然后再转过来看你的手，专注地看着。看着这双美丽而结构复杂的手掌，就像一个婴儿第一次看到自己的手掌那样，可能你会觉得有点惊奇，你曾经这样看过它吗？记住在你练习的时候，就像观看你的手掌那样，用意识观看着你的身体。

现在，再尝试观察一下你的呼吸。只要几分钟，关注一下你外在的感官：你起伏的胸腔、太阳神经丛、腹部位置、背部位置，随着呼吸的每一次起伏。现在关注一下你内在的感官。吸气时的进入，呼气时的离开，在每一呼每一吸之间，你可以观察到有什么不同吗？吸气给你带来的感觉和呼气给你带来的感觉，在这每一次的循环之间，有什么区别发生吗？最后我们可以这样问自己：当我看着这一切发生时——身体的状态，呼吸的起伏，这个“我”又是谁？谁在看着这一切？

PART

2



YOGA