

高校转型发展系列教材

瑜伽实用教程

李 彤 主编

刘 理 郭诗艺 陈焕坤 郭云清 副主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书共 6 章,系统地介绍了瑜伽基础理论知识和发展概况。其中,第 3 章着重讲解瑜伽体位,共分 9 小节:1~7 小节讲解必修体式,8~9 小节讲解选修体式。

本书体位标准的制定,遵循“循序渐进、全面均衡、安全有效”的原则。在体式的编排上,按难易程度排序;在体式的选择上,均衡取用坐姿、前屈、后展、侧弯、扭转、倒置、平衡和其他类别,兼顾练习安全与健康效果。

通过学习本书,学生能够从理论到实践加深对瑜伽的正确认识,通过持之以恒的练习,达到身心健康的目的。

本书可用于学校瑜伽教学,也可作为瑜伽教练的参考书和瑜伽爱好者的自学资料。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。举报:010-62782989, beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽实用教程 / 李彤主编. —北京:清华大学出版社, 2020.10

高校转型发展系列教材

ISBN 978-7-302-56581-9

I. ①瑜… II. ①李… III. ①瑜伽—高等学校—教材 IV. ①R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 187003 号

责任编辑:施 猛

封面设计:常雪影

版式设计:方加青

责任校对:马遥遥

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市吉祥印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:8.5 字 数:194 千字

版 次:2020 年 10 月第 1 版 印 次:2020 年 10 月第 1 次印刷

定 价:49.00 元

产品编号:070843-01

高校转型发展系列教材

编委会

主任委员：李继安 李 峰

副主任委员：王淑梅

委 员：

马德顺 王 焱 王小军 王建明 王海义 孙丽娜
李 娟 李长智 李庆杨 陈兴林 范立南 赵柏东
侯 彤 姜乃力 姜俊和 高小珺 董 海 解 勇

前 言

瑜伽是一种古老而又时尚的运动，早已风靡全球，在我国也受到越来越多人的喜爱。

瑜伽以促进身心健康为目的。练习者通过体位训练、气息调控和心理调节等，不但能改善体态、增强身体活力，还能延缓机体衰老，是体育养生的重要组成部分。

如今，瑜伽会馆遍布大小城市，部分学校也开设了这门课程。在这一背景下，编写一套适合教师教学、学生学习的瑜伽教材势在必行。

本书是编者基于多年的瑜伽学习、实践和教学所积累的知识及经验，并结合国家体育总局社会体育指导中心和全国瑜伽运动推广委员会在全国大力推广的健身瑜伽体式标准编写而成的。本书旨在介绍健身瑜伽的正确方法，从准备姿势、方法、注意事项、功效等多方面进行说明，并配有大量图示，便于学生学习和掌握。

本书由李彤主编，刘理、郭诗艺、陈焕坤、郭云清为副主编，动作示范由王宇晴、孙淼、宋艳杰完成。

编者在编写本书的过程中，查阅并参考了国内外有关瑜伽的文献资料以及国家健身瑜伽标准，在此对相关作者表示感谢。由于编写人员的水平和经验有限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正。反馈邮箱：wkservice@vip.163.com。

编 者

2020年8月

目 录

第 1 章	瑜伽概述	1
1.1	瑜伽的概念与历史	1
1.1.1	瑜伽的概念	1
1.1.2	瑜伽的历史	1
1.2	国内外瑜伽发展简况	2
1.2.1	国外瑜伽发展情况	2
1.2.2	国内瑜伽发展情况	2
1.3	瑜伽的流派和练习注意事项	3
1.3.1	瑜伽主要流派	3
1.3.2	练习瑜伽注意事项	6
第 2 章	瑜伽呼吸控制法	8
2.1	瑜伽调息法概述	8
2.2	瑜伽呼吸练习种类与方法	9
第 3 章	瑜伽体位法	15
3.1	预备级	15
3.1.1	山式站姿	15
3.1.2	礼敬式	16
3.1.3	致敬式	16
3.1.4	山式坐姿	17
3.1.5	金刚坐	18
3.1.6	仰卧式	18
3.1.7	婴儿式	18
3.2	必修一级	19
3.2.1	简易坐	19

3.2.2	直角式	20
3.2.3	展臂式	20
3.2.4	单臂风吹树式	21
3.2.5	风吹树式	22
3.2.6	站立腰躯扭转式	22
3.2.7	摩天式	23
3.2.8	鳄鱼式	24
3.2.9	大拜式	25
3.2.10	摇摆式	25
3.2.11	蹬车式	26
3.2.12	骑马式	26
3.2.13	斜板式	27
3.2.14	猫伸展式	28
3.2.15	上伸腿式	28
3.2.16	简易蝗虫式	29
3.3	必修二级	30
3.3.1	平常坐	30
3.3.2	增延脊柱伸展式	30
3.3.3	人面狮身式	31
3.3.4	新月式	31
3.3.5	三角伸展式	32
3.3.6	侧角伸展式	33
3.3.7	直角扭动式	34
3.3.8	半三角扭转式	34
3.3.9	下犬式	35
3.3.10	半舰式	36
3.3.11	鱼戏式	36
3.3.12	推磨式	36
3.3.13	幻椅式	37
3.3.14	简易鸽式	38
3.3.15	蝴蝶式	38
3.3.16	八体投地式	39

3.4 必修三级	39
3.4.1 至善坐	39
3.4.2 锁腿式	40
3.4.3 单腿背部伸展式	40
3.4.4 眼镜蛇式	41
3.4.5 上犬式	42
3.4.6 桥式	43
3.4.7 扭脊式	43
3.4.8 仰卧扭脊式	44
3.4.9 仰卧扭脊二式	44
3.4.10 顶峰式	45
3.4.11 树式	45
3.4.12 船式	46
3.4.13 手枕式	47
3.4.14 动物放松功	47
3.4.15 反斜板式	48
3.4.16 战士二式	48
3.5 必修四级	49
3.5.1 半莲花坐	49
3.5.2 站立前屈伸展式	49
3.5.3 鸵鸟式	50
3.5.4 双腿背部伸展式	51
3.5.5 简易展背式	52
3.5.6 蛇伸展式	52
3.5.7 云雀式	53
3.5.8 单臂支撑后展式	53
3.5.9 半莲花扭脊式	54
3.5.10 眼镜蛇扭转式	54
3.5.11 犁式	55
3.5.12 单腿下犬式	55
3.5.13 侧板式	56
3.5.14 下蹲平衡式	57
3.5.15 鸟王式	57

3.5.16	牛面式	58
3.5.17	叩首式	59
3.5.18	战士一式	59
3.6	必修五级	60
3.6.1	英雄坐	60
3.6.2	武士坐	61
3.6.3	花环式	61
3.6.4	束角式	62
3.6.5	加强侧伸展式	62
3.6.6	半莲花前屈伸展式	63
3.6.7	蝗虫式	64
3.6.8	骆驼式	64
3.6.9	卧英雄式	65
3.6.10	鱼式	66
3.6.11	侧角扭转式	66
3.6.12	三角扭转式	67
3.6.13	肩倒立式	68
3.6.14	单腿肩倒立式	69
3.6.15	战士三式	69
3.6.16	半月式	70
3.6.17	坐姿抓趾平衡式	71
3.6.18	虎式	71
3.7	必修六级	72
3.7.1	莲花坐	72
3.7.2	莲花坐伸臂式	72
3.7.3	瑜伽身印式	73
3.7.4	单腿捆绑前屈式	73
3.7.5	双角式	74
3.7.6	坐角式	75
3.7.7	半莲花背部伸展式	75
3.7.8	弓式	76
3.7.9	莲花鱼式	77
3.7.10	轮式	77

3.7.11	加强扭脊式	78
3.7.12	莲花肩倒立式	79
3.7.13	身腿结合式	79
3.7.14	站立抓趾平衡式	80
3.7.15	侧斜板单腿伸展式	80
3.7.16	趾尖式	81
3.7.17	秋千式	81
3.7.18	拉弓式	82
3.8	选修七级	83
3.8.1	龟式	83
3.8.2	半莲花捆绑前屈式	83
3.8.3	闭莲式	84
3.8.4	站立单腿前屈式	84
3.8.5	全眼镜蛇式	85
3.8.6	单手鸽王式	86
3.8.7	单腿鸽王式	86
3.8.8	侧鸽式	87
3.8.9	海狗式	88
3.8.10	扭头触膝式	88
3.8.11	门闩式	89
3.8.12	头肘倒立式	89
3.8.13	无支撑肩倒立式	90
3.8.14	坐姿抓趾平衡二式	91
3.8.15	鹤禅式	91
3.8.16	八曲式	92
3.8.17	舞蹈式	93
3.8.18	独身者式	93
3.8.19	站立锁腿式	94
3.8.20	单手蛇式	94
3.8.21	双臂支撑式	95
3.8.22	反半月式	96
3.8.23	蛙式	96
3.8.24	神猴式	97

3.9 选修八级	97
3.9.1 侧乌鸦式	97
3.9.2 单腿轮式	98
3.9.3 单腿站立平衡	98
3.9.4 孔雀式	99
3.9.5 双角扭转式	100
3.9.6 双手鸽王式	100
3.9.7 双手鸽王二式	101
3.9.8 双手蛇式	101
3.9.9 锁套式	102
3.9.10 头手倒立式	102
3.9.11 舞王式	103
3.9.12 蝎子式	104
3.9.13 站立龟式	105
第4章 ● 瑜伽饮食观	106
4.1 食物的属性与味道	106
4.2 瑜伽的饮食原则	107
4.3 断食疗法	108
4.3.1 了解断食疗法及注意事项	108
4.3.2 断食的过程	109
4.3.3 断食的功效	109
第5章 ● 瑜伽冥想	110
5.1 冥想的定义与意义	110
5.1.1 冥想的定义	110
5.1.2 冥想的意义	110
5.2 冥想的功效	111
5.3 冥想的种类及方法	112
5.4 冥想的常用坐姿	115
第6章 ● 瑜伽放松术	118
6.1 瑜伽放松术概述	118
6.2 瑜伽放松术体式及引导词	118
6.2.1 瑜伽放松术体式	118
6.2.2 瑜伽放松术引导词	119
参考文献	121

第1章

瑜伽概述

1.1 瑜伽的概念与历史

1.1.1 瑜伽的概念

“瑜伽”一词从印度梵语“yug”或“yuj”演变而来，是梵文“yoga”的音译，意思是自我(Atma)和原始(The Original Cause)的结合(The Union)或一致(One Ness)。

瑜伽是通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及在其指导下的运动体系。瑜伽姿势是运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，以达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。

1.1.2 瑜伽的历史

瑜伽源自古印度。它最初是婆罗门教(印度教的前身)为了实现解脱而采用的一种修持方式，后来这种方式被佛教和耆那教所吸纳，故成为印度宗教特有的产物。

“瑜伽”一词最早出现在婆罗门教经典——《梨俱吠陀》中。“瑜伽”的思想和实践在印度源远流长，可追溯到大约公元前3000年前的印度河文明。据考古学家发现，当时居住在印度河流域的达罗毗荼人已经开始从事瑜伽实践活动了。随着时间的推移与发展，现代学者将瑜伽发展的历史分为以下几个时期。

1. 前古典时期

大约公元前5000年开始，直到《梨俱吠陀》的出现为止，是瑜伽原始发展、缺少文字记载的时期。瑜伽由一种原始的哲学思想逐渐发展成为修行的法门，其中的静坐、冥想及苦行，是瑜伽修行的中心。

2. 古典时期

大约在公元前300年，印度大圣哲帕坦伽利(Patanjali)创作了《瑜伽经》，印度瑜伽在其基础上真正成形，瑜伽行法被正式定为完整的八支体系，帕坦伽利被尊为“瑜伽之祖”。

3. 后古典时期

自《瑜伽经》以后，为后古典瑜伽时期，这一时期产生了节食、禁欲、体位法、七轮等，加上咒语、手印、身印尚师之结合，是后古典时期瑜伽的特点。

1.2 国内外瑜伽发展简况

1.2.1 国外瑜伽发展情况

瑜伽起源于古印度，属印度六大哲学派别中的一系，至今已有5000多年的历程。瑜伽发展到今天，已经作为一项身心锻炼修习法在世界上许多国家传播。从印度传至欧美、亚太、非洲等，瑜伽在其发展过程中形成了不同的派别。随着瑜伽的发展与传播，国外在研究教学的同时，已经将瑜伽的体式与呼吸方法结合到医疗当中，多数集中于研究瑜伽对癌症的作用，或者是瑜伽在心理疾病领域的应用。除了教学方面及体式方面的研究，人们还将瑜伽融入其他领域中，尝试着提升人们的生活品质。

1.2.2 国内瑜伽发展情况

从1985年“中国瑜伽之母”张蕙兰女士通过央视亲自教授瑜伽以来，瑜伽正式在中国广为传播，至今已有30多年。随着社会发展进程的加快及教育改革的不断深入，瑜伽作为现代新兴运动项目逐渐走入课堂，得到更多学生的青睐，但一直没有完全正规的教材或者规则指引和带领我们进行学习。在此背景下，2017年，国家体育总局社会体育指导中心审定了由全国瑜伽运动推广委员会编写的《2017健身瑜伽108式体式标准》。此书对体式划分级别，对每个体式的做法进行讲解，为高校及专业的瑜伽教师提供了依据。2018年6月，此书再版，内容更加完善，有效地帮助高校教师解决了“教什么”和“如何教”的问题。此外，全国瑜伽运动推广委员会为了瑜伽项目的正规发展，编写了瑜伽项目比赛规

程，举办不同级别、不同层次的比赛，再次大力地推广瑜伽，使其变成比赛项目，而不是单纯的健身运动，这是瑜伽教学和项目发展的一个重要里程碑。

1.3 瑜伽的流派和练习注意事项

1.3.1 瑜伽主要流派

1. 哈他瑜伽

在“哈他”这个词中，“哈”代表太阳，“他”代表月亮，体现了宇宙所有对立面的平衡，比如男与女、日与夜、阴与阳、冷与热等，代表通过体位法练习让身体获得两极相等的灵活性和力量。哈他瑜伽是目前世界上较为流行的一种瑜伽。这种瑜伽有很多种呼吸法、体式和动作。在练习时，十分强调对呼吸和动作有效的连接和控制，以此来实现哈他练习的目的，提高身体的柔韧度、协调度，对预防疾病、平复情绪、塑造形态等有着良好的效果，在不断完善身体层面的同时，带来阴阳的和谐统一，即体内各大系统的和谐统一、身与心的和谐统一，以及人与外在环境的和谐统一。

2. 业瑜伽

在这里，“业”是行为的意思。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。瑜伽师通常执着苦行，净心寡欲。他们认为，人最好的朋友和最坏的敌人都是他本身，好坏全由他自己的行为决定。只有完全奉献，才能使自己的精神、情操、行为达到合一的境界。

3. 奉爱瑜伽

奉爱瑜伽强调信、爱、诚，强调要怀着一颗感恩的心，通过歌、舞蹈、佩戴饰物，使身心呈现的自然状态。只有真正地将心打开，才能使我们真正地达到生命的开放、无我、理性、智慧和大爱的状态。

奉爱瑜伽强调奉献，适于重感情的人。唱圣歌构成了奉爱瑜伽的主要内容。

4. 王瑜伽

大约在公元3世纪，王瑜伽的创始人是帕坦伽利，著有《瑜伽经》。帕坦伽利将印度流传的所有瑜伽修行方法进行了全面的整理，使其更加系统化。他所总结的瑜伽八大分支给出了瑜伽练习者纯洁身体与精神的实践步骤，常被称为“王者之道”。这八大分支也可以看作瑜伽修行的八个阶段，具体包括以下内容。

(1) 禁制，也称外制。它是选择修行王瑜伽及跟随的导师后，导师会给予的戒律，是导师所给予的约束。在几千年的王瑜伽师徒传承过程中，已经固定了五大约束，即不杀生、不妄语、不偷盗、不淫、不贪。

(2) 尊行，即自己对自己的约束和行为控制，具体包括遵守清静、满足、苦行等。

(3) 体式。在遥远的古代，印度瑜伽修行者和印度教的先哲就认为，热爱神明也要热爱自己的身体和灵魂。保持身体的清洁是基本的清洁，而这样的锻炼，会让身体更健康、更清洁，更有资格去接近和服侍神。

(4) 调息。瑜伽先哲认为，只有控制好自己的呼吸，才能更好地控制自己的思想和人生，于是有了这样一个单独练习高级呼吸法的环节。

(5) 制感，即控制自己的感官。瑜伽修行者应让自己的感官内收，更清晰地去观察自己的思想、呼吸、身体。更深层次就是在修行熟练的情况下，直接关闭自己的感官。

(6) 专注，即专注于自己的内心世界，专注于对生命的思考。

(7) 冥想。在冥想中，体验放松、扩展、安宁与平静。长时间的宁静状态使人不再为依附感所制约，也不会为悲喜所动。

(8) 三摩地。当认知者、认知与认知对象合而为一时，人就能完全进入境界。我们可以在智性层面给出三摩地的解释，但它只能经由心性层面去体验。三摩地是自律修习八支瑜伽的成果。

5. 流瑜伽

流瑜伽是在阿斯汤嘎瑜伽和活力瑜伽的基础上，结合传统哈达瑜伽而产生的相对温和舒展的瑜伽流派。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，学员可根据自身情况学习，相对而言比较灵动活泼、奔放飘逸。

6. 阿斯汤嘎瑜伽

阿斯汤嘎瑜伽由帕塔比·乔伊斯根据他的老师克里希那玛查亚的教学内容创建和完善。最初创立阿斯汤嘎瑜伽是为了适应学生的需要，当时大多数学生为运动员身份的年轻人，所以体式内容相当有挑战性，需要有一定体能才能完成。技术上有串联体式、喉呼吸

法、收额收束法、会阴收束法、凝视点等，包括多级的体式安排，具体为：初级序列，也叫瑜伽疗法，目的是建立双脚的根基和形成双腿的力量，改善背部的僵硬，消除身体层面的毒素；中级序列，目的是改善神经系统的不稳定性，让它更加敏锐安静；高级序列，是在初级和中级的基础上更好地让身体和意识相结合，显示优雅的状态。阿斯汤嘎瑜伽的体式安排有严格的顺序规定，要求学生必须先完成初级序列之后才能进行中级序列的练习，依此类推。

7. 阴瑜伽

阴瑜伽是注重身体结缔组织锻炼的哈达瑜伽流派，以每个体式放松肌肉、坚持时间比较长为主要特征，最先由保罗·格里瑞提出并推广。该流派的理念是根据中医经络学说和道家功法以及印度气轮理论建立一种锻炼方法，体式安排以轻柔为主，不注重体式之间的连接和精细协调，比较适合于恢复性锻炼。

8. 比克拉姆热瑜伽

比克拉姆热瑜伽的特点是以26个固定的体式 and 调息方法为基础，并在38~42℃的室温和一定的湿度下进行(所以也称为“热瑜伽”)。这个流派的瑜伽教学较为激烈，需要学生有一定的体能基础。

9. 双人瑜伽

在方兴未艾的瑜伽热潮中，双人瑜伽渐渐受到关注。和个人修习相比，双人瑜伽更重视分享、交流和互助，在增加了瑜伽乐趣的同时，练习者之间的爱、友情、信任、合作精神也随之提高。

顾名思义，“双人”可以是夫妻、父母、朋友、情侣，甚至是想提高工作配合程度的同事，或者想增加合作机会的生意伙伴等。但是由于有很多的身体接触，在动作选择和课程设计上要因人而异。

10. 空中瑜伽

空中瑜伽又叫反重力瑜伽，利用空中瑜伽吊床，完成哈他瑜伽体式。练习者能感受到身体体重，加深体式的伸展、阻力和正位能力，具有高效的放松、疗愈、瘦身效果，更具有趣味性和互动性。

11. 理疗瑜伽

理疗瑜伽是把瑜伽的方法运用在治疗方面，它和阿育吠陀是姊妹学科。阿育吠陀是吠

陀(Ayurveda)的学科，提供健康和疾病理论上的阐释，同样给我们练习的建议，比如如何保持健康和治疗疾病，如何达到健康长寿等。阿育吠陀的理论使我们理解为什么以及如何运用瑜伽的方法进行治疗。

12. 茶熏瑜伽

将茶道与瑜伽结合在一起的养生活动，即茶熏瑜伽。将茶熏融入瑜伽中，是新兴而又古老的一种养生健体方法。

1.3.2 练习瑜伽注意事项

(1) 对练习者的饮食没有特别规定，可以将胃的一半装食物，四分之一存水，其余四分之一保持空缺，即不要吃得太饱，以免感到沉重和懒散。练瑜伽前后一个小时内不要用餐，饭后两个小时内尽量避免练习。

(2) 手术后半年和女性生理期不宜练高难度动作。

(3) 高血压、哮喘病患者和孕妇只做简单动作。

(4) 以赤脚为好，穿着宽松、舒适，以便身体能自由活动。

(5) 不宜在过硬的地板或太软的床上练习，练习时应在地上铺一条垫子。

(6) 如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即收功，加以按摩。

(7) 宜在安宁、通风良好的房间内练习。室内空气要新鲜，可以自由吸入氧气。也可以在室外练习，但环境要令人愉快，比如花园，不要在大风、寒冷或不洁的、有烟味的环境中练习。不要在靠近家具、火炉或妨碍练习的任何场所练习，以免发生意外，尤其在做头手倒立时，不要在电风扇下练习。

(8) 练习时，睁眼闭眼都可以，把注意力集中在体内所产生的感觉上。

(9) 可能的话，练习前排出大小便，减轻负担。

(10) 量力而行，不可逞强，动作缓慢，不可骤然用力，不要刻意追求“标准”。当你伸展到自己能承受的最大程度时，就是做正确了。暖身很重要，不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。最好先做一些瑜伽暖身动作，可在开始锻炼之前，步行5分钟，或者爬楼梯，让全身充分活动开。注意循序渐进，避免身体受到伤害。练习时尽量放松心情，可容许身体有一点点酸痛的感觉，但不要过度用力或勉强做动作。

(11) 练习时不要大笑或说话，要专注地保持有规律、较深沉的呼吸，这有助于身体放松。

(12) 最好能每天练习，做完一个完整的瑜伽动作后，记得躺下来休息。

(13) 做每个姿势时，坚持5次完整的呼吸，保证你吸入和呼出的时间长度相等。做一

系列动作时，都先从同一条腿开始，然后再换另一条腿，弯曲后放松，深深地呼吸。如果你还想要做，可以重复。

(14) 要想更容易地完成平衡动作，你可以在地板上找一个点，在你前方距离3~4脚的地方。眼睛放松，当你慢慢靠近位置时，集中注意力在那个点上，保持平衡姿势并且深深地呼吸。

(15) 每个星期保证锻炼3~4次。尽管许多动作看起来简单，但是一些姿势，特别是平衡动作，对初学者来说还是不容易的，不要害怕这些动作，可依据自身情况及时修正练习计划。