

<<瑜伽自学天书>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽自学天书>>

13位ISBN编号：9787801159564

10位ISBN编号：780115956X

出版时间：2005-6

出版时间：当代世界出版社

作者：余丽婵

页数：164

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;瑜伽自学天书&gt;&gt;

## 前言

香港市民近年经过多场疾病浩劫后，均大大提高对健康的重视程度，坊间各种与健康相关的运动应运而生，而不同种类的瑜伽运动就借此机会再次兴起，并深受各界欢迎。

瑜伽可算是一门集生理、心理及精神于一身的学问，几千年来一直在印度文化中扮演着重要的角色，至今仍对繁忙的都市人有重大帮助。

大部分市民对瑜伽运动不甚了解，既不认识自己身体情况是否适合练习瑜伽，又不愿意由浅入深及循序渐进学习，只管盲目跟风，人学我学。

最后，瑜伽练不成，却换来身体各处运动创伤。

普遍受伤部位处于腰椎、颈椎及膝关节，受伤程度却各不相同，严重者更可引致身体永久伤害。

大部分因练习瑜伽受伤的求诊者中，以瑜伽初学者为主，在还未了解个人能力前而去勉强完成动作，便容易导致身体受伤。

有部分瑜伽导师专业知识不足，对人体解剖学、运动学、健康体适能及运动创伤等方面知识缺乏了解，亦间接令学员增加受伤机会。

跟Josephine的认识，始于1999年任教体适能证书课程中，其认真好学之态度甚为难得，以其拥有深厚专业的瑜伽知识再配合健康体适能的观念，为现代瑜伽导师树立良好榜样。

她将其宝贵经验及知识辑于此书中，对瑜伽有兴趣的人士，绝对不可错过。

邵力子 脊骨神经科医生 国际康体专业学院院长 学习瑜伽至今，不知不觉已接近10年。

多年前一次机缘巧合下，我跟丈夫上了人生中第一课瑜伽班。

那时候的自己，健康着实差劲，不是经常头晕眼花，就是多走两步都会气喘；肠胃更是糟透了，可是就是那一课瑜伽，将我本来困扰多年的便秘症神奇地治愈过来。

虽然那时候对瑜伽还是一知半解，练习时手脚也是笨笨拙拙的，但很快我便爱上它，由一星期上课一次，很快便进展至两次、三次，到现在天天练习。

瑜伽给我的满足感，以及健康和快乐，实在非笔墨可形容。

瑜伽是会为人带来健康和快乐的，但首要条件是必须安全地进行。

这方面导师和学生都有各自的责任。

导师必须有专业的知识，对瑜伽以外的人体解剖学和运动学有准确的认识，明白每个人都是独特的，应避免在不安全的情况下令学生受伤。

多年前，我曾经跟随一个没受过任何专业训练的瑜伽导师学习。

一次，他在教导学生做坐着向前伸展的姿势时，在学生的背上施力，当时学生们不敢作声，都以为这名导师是专业的；没想到其中几位学生便因此受了伤，后来看了多遍骨医、脊医、物理治疗、中医，甚至推拿，到多年后的今天仍然未能复原，影响深远。

因此，学生必须跟随专业和适合自己的导师学习，练习时也必须因应自己的能力，切忌急躁或好胜，否则只会适得其反，引致受伤。

这些日子以来，学习瑜伽、教授瑜伽给我带来的推动力和满足感，驱使我愿意不断学习和自我提升，甚至毅然离开从事多年的金融界，全情投入瑜伽的领域中。

瑜伽是一门博大精深的学问，我一直抱着终生学习的态度，让自己不断进步和成长。

我希望能透过本书，为广大读者打开瑜伽的大门，让瑜伽从此成为你的健康和幸福之源。

Josephine Yu (余丽婵) 印度之旅 Namast é !

2004年12月初，我与也是瑜伽导师的丈夫获邀前赴印度，参加一个为期五日的瑜伽工作坊。

这次印度之行，令我印象深刻，愿在此与大家一起分享。

那是一个叫Pune的小镇，是印度最落后的地区之一。

在那里，却居住了两位当今首屈一指的瑜伽大师：刚满86岁的Dr. B.K.S. Iyengar和他的女儿Dr. Geeta Iyengar。

这个瑜伽工作坊，主要是为庆祝Geetaji 60岁生日而筹办的。

在那个局促狭小的场地里，却云集了超过五百多名世界各国瑜伽爱好者和精英；当中大部分都是瑜伽导师，具有多年修习瑜伽的资历。

## <<瑜伽自学天书>>

每一日，我们都会挤在一起，瑜伽垫叠瑜伽垫的，没有一点多余的空间。

每个早上先用三小时一起练习各个瑜伽姿势，下午则聆听Geetaji讲解瑜伽经，然后晚上再用一个半小时练习调息法。

Geetaji会从旁指导，不时纠正大家的动作和技巧。

Geetaji是这个工作坊的主角，但大家的视线和焦点，却离不开她的父亲--Guruji（Guru是老师的意思，ji是表示尊敬）。

全球瑜伽导师及喜好者均尊称Dr. B.K.S. Iyengar 为Guruji）。

这位世界顶级的瑜伽大师，今年已经80多岁，却依然有一副好身手，以及对瑜伽的一腔热情，教导瑜伽时要求非常严格，从不妥协。

虽然如此，在场的所有人，不论任何国籍，都对两位大师尊敬、崇拜有加，有些导师更对两位大师行五体投地之礼。

难得的是，当中大部分人本身也是非常有资历的瑜伽导师，却仍然保持谦虚恭敬的态度，渴望向大师学习更多有关瑜伽的知识，从而改进自己。

短短的数日，竟令我眼界大开，明白学无止境，尤其是面对瑜伽这门博大精深的学问时，更不可不求甚解、马虎了事。

虽然已为导师，但我永远只视自己为学生，因为只有不断学习，人才能不断进步。

否则出错了，不但会伤害自己，更会影响向自己学习的人，甚至令他们受伤。

这是我不愿意看见发生的事。

但愿各位对瑜伽有兴趣的人，能在学习的过程中不断进步。

祝大家身心健康！

## <<瑜伽自学天书>>

### 内容概要

《瑜伽自学天书》是最安全的瑜伽健美书，塑造完美身形，详尽讲解五十多个瑜伽姿势，适合初学者。

瑜伽，发源自五千年前的古印度，千变万化，博大精深。

市面上有关瑜伽的中外书籍五花八门，可是质素却参差不齐。

本书在取长补短下，特别着重瑜伽式子的安全及“可学性”，仔细分析每一个式子背后所需要的工夫和原理，步骤安全而一目了然，适合初学者及热爱瑜伽的人参考练习，享受瑜伽为身心带来的益处。

在近年西方医学及运动潮流带领下，它已摇身一变成为21世纪最流行的健康运动。

它帮助松弛精神紧张、提高工作效率、防治百病，还可以强化身体各处肌肉、美化身形，益处多不胜数。

本书以最专业的角度，详细讲解五十多个瑜伽姿势，教你怎样以最安全的方式练习瑜伽，最适合瑜伽爱好者参考学习。

## 作者简介

余丽婵，教授瑜伽多年，领有英国专业瑜伽导师文凭，亦为认可康复运动专家及认可康复球私人教练。  
她经常为报章杂志访问及作瑜伽示范，亦为多位名人的私人瑜伽导师。  
Josephine在香港亦有开班培训瑜伽导师，毕业的导师可获美国Yoga Alliance、英国Kevala Centre及International Institute of Professional Yoga Teacher等世界著名机构承认及签发证书。

<<瑜伽自学天书>>

书籍目录

前言——邵力子医生序——余丽婵瑜伽简介瑜伽的益处瑜伽的配合事项热身 猫式 拜日式坐式 棒坐 至善坐 莲花坐 圣哲玛里琪第二式 英雄式 鹭式 牛面式 蝴蝶式 船式 猴王式站式 山式 幻椅式 站立伸展式 战士第一式 战士第二式 三角式 侧前伸展式 反转三角式 侧角式 广角式背部伸展式 单脚背部伸展式 双脚背部伸展式 坐广角式 下狗式倒立式 头倒立式 肩立式 犁式 手倒立式 孔雀羽毛式后仰式 骆驼式 眼镜蛇式 蝗虫式 弓式 鱼式 支架式 上狗式 桥式 轮式 后仰支架式平衡式

## &lt;&lt;瑜伽自学天书&gt;&gt;

## 章节摘录

插图书摘瑜伽是什么？

近年在世界各地兴起和大热的瑜伽，并非只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。

瑜伽是一种非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。

瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。

古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，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。

考古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描画着瑜伽人物做冥想时的形态，这件陶器距今至少已有五千年的历史了，可见瑜伽的历史可以追溯到更久远的年代。

Yoga一字，是从印度梵语yug或yuj而来，是一个发音，其含意为“一致”“结合”或“和谐”。

瑜伽就是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。

瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

古印度人更相信人可以与天合一，他们以不同的瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝：道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想和宇宙的自然和创造。

再简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，也是应用在每天的生活哲学。

瑜伽的最终目标就是能控制自己，能驾御肉身感官，以及能驯服似乎永无休止的内心。

感官的集中点就是心意，能够驾御心意，即代表能够驾御感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。

这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。

人体的神经系统、内分泌腺体和主要器官的状况决定着一个人的健康程度。

有规律的瑜伽练习有助于消除心理紧张，以及由于疏忽身体健康或提早衰老而造成的体能下降。

因此练习瑜伽能保持活力，令思想清晰。

现代生活节奏快，竞争激烈，压力较大。

当然，适度的压力也是必要的，因为压力可以激发兴趣，振奋精神，使人精力充沛。

但是，如果这种压力超过我们所能承受的限度，身体就会感到紧张不适，自我免疫力下降，体力不支，有时还包括心理上的挫败感、肌肉紧张（可导致脊椎疼痛）、疲累不堪、呼吸短促甚至神志不清等。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，促进身体健康，有协调整个机体的功能，学习如何使身体健康运作的同时也增加了身体的活力。

此外，培养心灵和谐和情感稳定的状态也引导你改善自身的生理、感情、心理和精神状态，使身体协调平衡，保持健康。

现代瑜伽的兴起 瑜伽并非近年才在西方兴起的。

早在20世纪的60、70年代，瑜伽已被西方人接纳和认识。

当时欧美掀起了一场惊天动地的嬉皮士文化（Hippies）。

一些追求个人自由、渴望释放自我的年轻人被神秘的东方文化深深吸引，有些甚至飘洋过海前赴印度寻求灵性的启蒙。

他们接触到瑜伽，有些做了瑜伽修行者（Yogi / Yogini），从此过着归隐的灵性生活。

练习瑜伽时，他们或会颂唱（Chanting）、念经（Mantra）。

香港亦曾受过嬉皮士文化影响，瑜伽亦在那时流行过。

现时本港一批年资较长的“瑜伽人”，就是在那时候开始修习瑜伽的。

相比之下，20世纪90年代兴起的瑜伽热比较着重人体的健美、身形和柔韧度。

经过好莱坞明星如Madonna、Christy Turlington、Oprah Winfrey等的吹捧和时髦的商业包装后，瑜伽再一次在欧美大行其道，席卷各大小健身室，一刹那成为健美界的新宠儿。

## &lt;&lt;瑜伽自学天书&gt;&gt;

这一股瑜伽热很快又吹回东方，形成现今一股世界性的健美浪潮。

历史悠久的瑜伽 瑜伽的渊源古老久远，可以说在有文字记载的历史开始以前，它已经存在了。在两千多年前柏坦加利（Patanjali）将瑜伽系统化，编写成了《瑜伽经》（Yoga Sutra）一书，即是为人所知的“Ashtanga瑜伽”或“八肢瑜伽”，辑录了完整的瑜伽哲学知识，共有196段经文。

《瑜伽经》内有一梵语箴言：Yoga Cittaवrtti Nirodha。

这四个字解释了瑜伽的精粹：Yoga（瑜伽）、Citta（意识）、Vrtti（各种情绪及倾向）、Nirodha（控制）。

人体内的大小、主要及附属腺体有50种，每一种控制一种情绪，诸如：生气、恐惧、害羞……等等，故此箴言之意即是以练习瑜伽，来使人的意识控制情绪。

Patanjali的《瑜伽经》估计是目前最权威、深受世界各国瑜伽中心或学校所认同的瑜伽最经典著作。

瑜伽的“八肢”根据《瑜伽经》记载，瑜伽有不同的修炼方法。

于SwamiSvatmarama记载的古典文献《Hathapradipika》，也有详细说明这“八肢”（Eight Limbs），即八个达到人和宇宙精神合一的步骤：1. 自我控制（Yama）：讲求慈悲、不贪婪、正直、纯净、不受欲望束缚等。

2. 遵行（Niyama）：包括洁净身心、知足、克制、修习圣贤古训，以及对天地保持虔敬的心。

3. 瑜伽姿势（Asana）：稳定和舒服的姿势。

4. 调息法（Pranayama）：呼吸的控制和能量的处理。

5. 控制感官（Pratyahara）：进行练习语音冥想，收敛感觉，是练习专注力前的预备功。

6. 执持（Dharana）：集中专注力以提升生命之气，是冥想前的预备功。

7. 禅定（Dhyana）：即冥想，以提升生命之气。

8. 入定，或三摩地（Samadhi）：超越意识的境界。

当身体和感官静止时，看似在睡眠，但头脑仍保持警惕，亦像清醒的。

哈达瑜伽的不同派系 举太极为例，无论你耍的是陈家、杨家、孙家或吴家太极，它们都是太极，只是学派不同而已。

哈达瑜伽（Hatha Yoga），亦是瑜伽中的一支，是现今最流行亦最为人熟悉的瑜伽修炼方法。

经过五千年的演变及发展，加上传统瑜伽的口头传授方式，而非书面传授，瑜伽的博大精深导致了其在传授中的不确定性。

结果涌现各式各样练习哈达瑜伽的派别，而世界上的各个瑜伽分支对瑜伽姿势的命名也有所不同。

尽管这样，大多数瑜伽分支都遵循既定的基本规则，只是在教授的方法、重点和练习上稍有不同而已。

但被教授的“主角”，仍是瑜伽。

因为每个人的喜好、年龄、体质以及性情都不同，你应选择最适合自己的派系练习。

现在先简单介绍当今最流行、最为人熟悉的几个哈达瑜伽派系让大家有一个概括的印象：1. Ananda Yoga 这一派认为身体及灵性上的修习同样重要。

必须先洁净和提升能量，为冥想作好充分准备。

随着脑海内反复地作提示和肯定（Affirmation），每一个瑜伽姿势最终用以扩阔或提升自我意识（Self-awareness）。

Ananda Yoga的另一特色是着重一系列“能量法运动”（Energization Exercises），要求身体某部位反复收紧及放松，同时配合呼吸方法将能量带至该处。

它强调做瑜伽姿势时必须极度放松，从而为之后的冥想做好准备。

2. Ashtanga Yoga Ashtanga Yoga又名Power Yoga，是哈达瑜伽中最讲求体力的。

它共有240个瑜伽姿势，以六组动作单元结合呼吸串连起来，藉以提升身体的“热力”，从而强化身体。

因为强调力量（Strength）、柔韧度（Flexibility）和元气（Stamina）三者同样重要，而深受运动员或热爱剧烈运动的人所喜爱。

3. Integral Yoga 这派结合所有实践瑜伽的步骤——瑜伽姿势、调息法、无私的奉献、祈祷、唱声、冥想及自省，特别强调瑜伽是以冥想为最终目的，多过人体结构的分析，鼓励学员练习时要“松弛”

## &lt;&lt;瑜伽自学天书&gt;&gt;

(Easeful in body)、 “ 平静 ” ( Peaceful in mind ) 以及 “ 有为 ” ( Useful in life )。

每一堂瑜伽会长达75分钟，其中45分钟用在瑜伽姿势的锻炼上，紧随是放松、呼吸练习，最后就是冥想部分。

具难度之余，却温和而沉静，受欢迎全面地学习传统瑜伽的人士所追随。

4. Iyengar Yoga Iyengar Yoga可说是近年西方最为人熟悉的哈达瑜伽学派。

它由国际著名的印度瑜伽大师B.K.S. Iyengar创立，将瑜伽科学及医学化，藉以改善个人生理及心理上的种种毛病。

这一派导师特别强调做瑜伽姿势时手脚、盆骨、脊椎骨等身体部分的配合、绝对正确的位置和肌肉收紧放松的配合，对细节的掌握非常注重，因此能打好瑜伽姿势良好的基础，以及改善一些身体姿势的问题。

这一派也特别重视“站式”的锻炼，呼吸技巧则稍为次要。

此外，Iyengar Yoga认为练习时必须因应个人体形上的限制，因此特别鼓励学员借道具来提高姿势的准确性，这些道具包括毛毡、砖、揽枕、椅子、绳子等等。

5. Kripalu Yoga Kripalu Yoga常被形容为“动态的冥想”，较少着重锻炼瑜伽姿势时的生理细节，更注重瑜伽姿势带给人在感情及心理上的感受，因此要求学员保持温柔、慈悲及内省的态度。

这一派认为，身体有它的智慧，它会发出信息，提示个人应怎样将瑜伽姿势流畅自然地练习下去。

每一个瑜伽姿势都会维持着一段很长的时间，以求发掘或释放被压抑了的情感。

这种内省式的哈达瑜伽由三个阶段组成：持续锻炼（瑜伽姿势）、意志和放下（心灵），以及顺从身体的智慧。

在这三个阶段里，瑜伽姿势会因应不同情况而有不同难度：温和的，中等的，以及剧烈的。

6. Kundalini Yoga Kundalini Yoga历史久远，深信生命的能量（Kundalini）隐藏于尾椎部位，只要通过各种修行（呼吸、姿势、唱声及冥想），这能量便会被启发、引导至脊椎的各个“气轮”（Chakras）上；而当“顶轮”（Crown）被打通了，人便能悟道。

这一派特别着重几种呼吸的技巧：鼻孔的交替呼吸（Alternate Nostril Breathing）、缓慢、横膈膜的呼吸（Diaphragmatic Breathing），以及一种叫“火焰”（Breath of Fire）的呼吸法。

7. Sivananda Yoga Sivananda Yoga结合五项特定锻炼方法：适当的运动、呼吸、深度放松、素食，以及正面思考和冥想。

每一课都有特定的进程，包括呼吸练习、拜日式、12个传统瑜伽姿势，以及放松练习。

而在课堂开始及结束时，都会有短筒的颂唱和祈祷的仪式。

8. Viniyoga 这一派瑜伽也讲求瑜伽姿势的细节，亦讲求体力和耐力。

学习瑜伽，必须以“Vinyasa Krama”为原则，即“有组织地研究”（an organized course of Yoga study），结合瑜伽姿势、调息法、冥想、课本研究、辅导、心象、祈祷、唱声及仪式。

它会因应学员的个别心理状况、身体限制，以及文化差异而教导瑜伽姿势；脊骨的健康及呼吸，比起怎样完成瑜伽姿势更为重要，而且呼气和吸气会有意识地以不同时间及长度进行，以配合瑜伽姿势的锻炼。

9. Bikram Yoga 别号“高温瑜伽”的Bikram Yoga，由瑜伽大师Bikram Choudhury始创，是近年健身界的新宠儿，特色是课堂在一个较高温度的室内进行(摄氏38至42度)，令体温快速提升，加速排汗及排毒功能。

每课结合26个瑜伽姿势，帮助提高身体的柔韧度、强化肌肉和各个关节及韧带，最终达到身心松弛的目的。

媒体关注与评论

热点评论香港市民近年经过多场疾病浩劫后，均大大提高对健康的重视程度，坊间各种与健康相关的运动应运而生，而不同种类的瑜伽运动就借此机会再次兴起，并深受各界欢迎。

瑜伽可算是一门集生理、心理及精神于一身的学问，几千年来一直在印度文化中扮演着重要的角色，至今仍对繁忙的都市人有重大帮助。

大部分市民对瑜伽运动不甚了解，既不认识自己身体情况是否适合练习瑜伽，又不愿意由浅入深及循序渐进学习，只管盲目跟风，人学我学。

最后，瑜伽练不成，却换来身体各处运动创伤。

普遍受伤部位处于腰椎、颈椎及膝关节，受伤程度却各不相同，严重者更可引致身体永久伤害。

大部分因练习瑜伽受伤的求诊者中，以瑜伽初学者为主，在还未了解个人能力前而去勉强完成动作，便容易导致身体受伤。

有部分瑜伽导师专业知识不足，对人体解剖学、运动学、健康体适能及运动创伤等方面知识缺乏了解，亦间接令学员增加受伤机会。

跟Josephine的认识，始于1999年任教体适能证书课程中，其认真好学之态度甚为难得，以其拥有深厚专业的瑜伽知识再配合健康体适能的观念，为现代瑜伽导师树立良好榜样。

她将其宝贵经验及知识辑于此书中，对瑜伽有兴趣的人士，绝对不可错过。

邵力子 脊骨神经科医生 国际康体专业学院院长

## <<瑜伽自学天书>>

### 编辑推荐

《瑜伽自学天书》瑜伽是21世纪的生活态度，也是全球新一代流行健美运动之一。

它有五千多年历史，其对健康的益处早被医学所证实。

市面上有关瑜伽的中外书籍五花八门，可是质素却参差不齐。

本书在取长补短下，特别着重瑜伽式子的安全及"可学性"，仔细分析每一个式子背后所需要的工夫和原理，步骤安全而一目了然，适合初学者及热爱瑜伽的人参考练习，享受瑜伽为身心带来的益处。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>