

瑜伽体位法

Asana

[印] 斯瓦米·库瓦拉亚南达 / 著

常虹 / 译





瑜伽体位法

Asana

[印] 斯瓦米·库瓦拉亚南达 / 著

常虹 / 译

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽体位法 / (印)斯瓦米·库瓦拉亚南达著;常虹译. —北京:中国青年出版社, 2017.1

书名原文:Asanas

ISBN 978-7-5153-4643-4

I. ①瑜… II. ①斯…②常… III. ①瑜伽 - 基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 325727 号

瑜伽体位法

作 者: 斯瓦米·库瓦拉亚南达 / 著

责任编辑: 李璐依 吕 娜

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 北京科信印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16 开

版 次: 2017 年 4 月北京第 1 版 2017 年 4 月北京第 1 次印刷

印 张: 14.5

字 数: 300 千字

定 价: 49.00

地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

电话: 010-57350346/349(编辑部); 010-57350370(门市)

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话:(010)57350337



平静从我开始……

在阅读中疗愈 · 在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

写在前面

在瑜伽盛行的今天,我们接触到形形色色的瑜伽流派,他们中有印度大师的原宗弟子在原有体系中的进一步延伸,也有西方弟子在学习修行中嵌入自身的体会和市场需求,发展出新的“流派”。但追本溯源,很多流派都来源于印度传统的哈他瑜伽。《瑜伽体位法》《瑜伽呼吸控制法》是本世纪著名的库瓦拉亚南达上师著撰的两本瑜伽手册,是学习和了解传统哈他瑜伽基本“教义”难得的指导手册。在我们不断地接触各种瑜伽流派及习练方法和理论时,了解它们的本源会帮助我们更加清晰地选择和进行瑜伽的习练和教授。因此,了解传统瑜伽的基本要素应该是我们瑜伽之路上的必修课。这也是我们选择出版这两本书的主要愿望。希望我们能够以读书的方式跟随已逝的库瓦拉亚南达上师,修习这门“功课”。

《瑜伽体位法》《瑜伽呼吸控制法》第一版于2008年出版。作为学习传统瑜伽的重要书籍,此书一经面世便成为瑜伽修习者的重要习练指南,帮助大家沿袭瑜伽的传承,守住瑜伽习练的根本法则,准确完整地阐述瑜伽给我们带来的身心效益。《瑜伽体位法》《瑜伽呼吸控制法》中文版第二版配图仍采用国际著名瑜伽行者默瀚老师的亲自演示图。默

瀚老师的准确演示使本书的专业可参考度更为精准。

《悠季丛书》致力于引进印度及欧美出版的瑜伽经典著作,同时组织内地瑜伽领域专家撰著具有中国特色的瑜伽专著。目前,《悠季丛书》已经出版《纯粹瑜伽——印度瑜伽习练手册》(默瀚老师著)、《哈他瑜伽关键肌肉全解》(瑞隆老师著)、《光耀生命》(B.K.S. 艾杨格大师著)、《瑜伽体位法》(斯瓦米·库瓦拉亚南达大师著)、《瑜伽呼吸控制法》(斯瓦弥·库瓦雷亚南达大师著)、《哈他之光》(斯瓦特玛拉玛大师著)、《瑜伽休息术》(斯瓦米·萨蒂亚南达大师著)。还有其他的瑜伽经典著作正在引进及出版中。

感谢欧·彼·缇瓦瑞(O.P. Tiwari)大师在此书的选择、版权和出版过程中给予的支持。感谢中国青年出版社吕娜女士及同仁们,他们的精益求精使此书再版顺利面世。感谢悠季瑜伽默瀚老师,在此书版权合作、专业翻译解答、配图拍摄中做出了不可缺少的桥梁作用并做出了重要贡献。最后感谢所有的读者,因为你们在瑜伽中的精进求索,让这本书的传承意义得到绽放。

尹岩

《悠季丛书》主编

2016年12月 北京

中文版序

眼光卓著的科学家斯瓦米·库瓦拉亚南达上师于 1924 年创建了印度卡瓦拉亚达汉姆瑜伽研究学院。他是精通梵文的学者,同时也是一位对瑜伽进行探究的实践者,这引导着他开辟了瑜伽科学研究的先河。《瑜伽体位法》和《瑜伽呼吸控制法》这两本书介绍了与这两个主题相关的详细知识,也涵盖了相关经典内容中的哲学方面的启迪和思考,同时也带领读者走上对瑜伽练习全面、详细和科学的分析道路。

我非常高兴这两本书的中文版本在中国大陆出版发行。毋庸置疑,广大的读者将从中汲取科学的、纯粹的关于体位法和呼吸控制法习练方面的知识。它们也将对科学地进行习练的瑜伽理念的传播大有裨益。

欧·彼·缇瓦瑞

印度卡瓦拉亚达汉姆瑜伽研究学院院长

前言

मूँ कं करोतवाचालं पङ्गुं लङ्घयते गरिम् ।

यत् कृपा तमहं वत्स दे परमानन् दमाधवम् ॥

颂赞：向玛哈瓦(Mādhava)献上敬虔，至福来自于他的赐福，哑口者能成长为雄辩家，跛足者将阔步跨越山川。

我们非常荣幸能出版发行这本体位法的图书。在这本书里几乎详细地描述了每一个对身体和精神有价值的体式练习的方法。为了使描述更加的清晰，便于理解，每一个体式都配以图片。我们希望通过库瓦拉亚南达先生所设计的针对瑜伽身体练习的简短、完全和简易课程，使学习瑜伽的学生可以得到值得信赖的、完全的指导。为了更全面地涵盖身体练习的整个领域，在简短、简易和完全的练习课程中，倒箭式、瑜伽身印式、收腹收束、骺利(腹部滚动)的内容也包含在此书中，虽然从技术上来说，它们并不属于体式的范畴。如果读者能从这本书开始学习，然后去学习另一本我们的《瑜伽呼吸控制法》，他将会知道对于一个实践瑜伽的学生来说瑜伽身体的练习课程是非常有价值的。

我们也没有把追求精神修炼的学生排除在外。本书中的“体式练习的准备”和“冥想体式”两章，是为了配合这套瑜伽丛书中的另一本《瑜伽呼吸控制法》中所讨论的有关于精神方面的内容，对于追求精神提升

的瑜伽学生来说,这些内容是非常充足的,可以在练习上给予他们一个合理的开端。

在每个练习介绍的结束部分都非常简明地列出了这个练习对于身体和治疗方面的益处。我们这样做的目的是为读者强调不同练习的重要性。对于这套瑜伽丛书的读者,我们也予以了警示,不要只是依靠这本图书中的知识就开始练习瑜伽治疗的部分,因为“一知半解的知识是危险的”,而且瑜伽治疗的知识并没有通用的规则。我们也特别地为我们的读者在不同的章节列出了各种注意事项。

这本图书的主要目的是给读者提供一个可实践的、瑜伽体式练习的指导。因此,我们没有在不同的练习中加入大量针对理论知识的讨论。这并不意味着我们的读者在练习体式时不需要了解一些解剖和生理方面的知识。在第一章和最后一章中我们给读者讲解了一些经过各种有力的科学方法证明了的有关体式的诸多实用的益处。但是毕竟对于治疗来说,实践胜于理论。练习的理论方面和体式的治疗方面,我们将在另一本书中详尽地讨论。这两者的结合将会满足一个普通的瑜伽练习者对于实践和理论的所有需求。

在《瑜伽体位法》这本图书出版之前,我们还出版过一本《瑜伽体式图表》,其中以简洁的方式解说了每一个体式的技巧。虽然这两本书有一定的关联性,但是我们还是要告诉读者下面的这些事实。就像是这本图书不能替代《瑜伽研究》期刊一样,《瑜伽体式图表》也不能替代这本图书。《瑜伽体式图表》中所给出的练习技巧是正确的,并且足够指导瑜伽学生去练习。但是关于体式的解剖学、生理学以及治疗学方面的了解

则是非常的精炼和简洁。所以这两本书在内容上并没有什么可比性。

在《瑜伽研究》期刊和这本图书以及《瑜伽体式图表》中对于瑜伽练习技巧的表述，全部直接来源于过去梵文瑜伽的教科书和古代的瑜伽传统，其中只有很小的一些改动。在每个人的练习中应该完全遵循这些技巧，本书中所描述的生理学和治疗学上的益处，也是遵循这些技巧练习而取得的效果。

我们衷心地感谢众多修士们对本书的倾力合作。

我们致力于这套书的编辑已经超过二十年了。尽管在书中存在很多的不足之处，但是一直以来广大的读者却给了我们极大的包容。我们渴望今后能一如既往地得到这份厚爱。

“瑜伽带给人类一份全然的讯息。她浸入我们的体魄、心智及灵魂。充满聪明才智的年轻一代是否会将这些讯息传播给不仅仅是印度而且是全世界的每一个生命？”

库瓦拉亚南达

罗那瓦拉

1964 年 10 月 2 日

SYSTEM OF TRANSLITERATION FOLLOWED
IN THIS HANDBOOK

ॐ(ओम्)	'aum'	pronounce	'au' like	'o' in	'home'
अ	a	॥	'a' ॥	'u' ॥	'but'
आ	a	घ	'gh'	घ	'dh'
इ	I	ढ	ñ	न	'n'
ई	i	च	'ch'	प	'p'
उ	u	छ	'chh'	फ	'ph'
ऊ	ū	ज	'j'	ब	'b'
ऋ	ri	झ	'jh'	भ	'bh'
ॠ	rī	ञ	'n'	म	'm'
लृ	li	ट	't'	य	'y'
ए	e	ठ	'th'	र	'r'
ऐ	ai	ड	'd'	ल	'L'
ओ	o	ढ	'dh'	व	'v'
औ	au	ण	'n'	श	's'
क्	k	त	't'	ष	'sh'
ख	kh	थ	'th'	स	's'
ग	g	द	'd'	ह	'h'

'T'a dento-lingual pronounced with a little rounding of lips

Nasalized म् as in संयम- ṁ Nasalized म् as in संलग्न- ṁ

संवाद-m संहति-m;

Nasalized न् as in मीमांसा- ṇ; Visarga- ḥ

目录

写在前面 /1

中文版序 /3

前言 /4

本书的梵文翻译对照标准 /7

第一章 人体 /1

介绍 /2

细胞 /5

骨骼 /8

肌肉系统 /10

循环系统 /11

呼吸系统 /18

消化系统 /20

泌尿系统 /29

神经系统 /30

内分泌腺 /33

总结 /34

第二章 体式练习的准备 /37

第三章 冥想体式 /49

鼻尖凝视法(Nāsāgra-Dṛishṭi) /50

眉心凝视法(Bhrūmadhya-Dṛshṭi) /52

收腹收束法(Uḍḍiyana-Bandha 横膈膜上升法) /52

收颌收束法(Jālandhara-Bandha) /57

根底收束法(Mūla-Bandha) /59

莲花坐(Padmāsana) /60

至善坐(Siddhāsana) /63

吉祥坐(Svastikāsana) /67

平衡坐(Samāsana) /70

第四章 练习体式 /75

头倒立或者颠倒的体式(Śīrshāsana) /76

肩倒立(Sarvāṅgāsana) /92

鱼式(Matsyāsana) /99

犁式(Halāsana) /103

眼镜蛇式(Bhujāṅgāsana) /110

蝗虫式(Śalabhāsana) /115

半蝗虫式(Ardha-Śalabhāsana) /118

弓式(Dhanurāsana) /120

半鱼王式(Ardha-Matsyendrāsana) /124

脊柱扭转式(Vakrāsana) /129

狮子式(Simhāsana) /130

雷电坐(Vajrāsana 骨盆式、金刚坐) /135

仰卧雷电式(Supta-Vajrāsana) /140

双腿背部伸展或后侧伸展式(Paśchimatāna) /143

孔雀式(Mayūrāsana) /146

挺尸式(Śavāsana) /150

第五章 四种附加的练习 /155

瑜伽身印式(Yoga-Mudrā) /156

舌锁式(Jihvā-Bandha) /160

倒箭式(Vipariṭta Karaṇī) /162

瑙利(Nauli 腹部滚动法) /166

第六章 瑜伽体式的科学研究 /175

附录 I.瑜伽身体练习完全课程 /195

附录 II.瑜伽练习简短课程 /205

附录 III 瑜伽身体练习简易课程 /209

注释 /211



第一章

人 体

介绍

一般来说,人体是由两大部分组成的:躯干和头部。手臂和躯干的上端相连接,双腿和躯干的下端相连接。手臂称为上肢,双腿称为下肢。骨是人体最坚硬的部分,它们组成了人体的框架结构(如图 1 所示)。这个骨的框架结构称为骨骼(或骨架)。身体的柔软部分——肌肉等附着于骨骼之上,起到支撑身体的作用,同时还有效地起到对人体器官的保护作用。举例来说,一些骨架结构非常巧妙地为大脑、脊髓、心脏和肺提供了保护,如保护大脑的颅骨、保护脊髓的脊椎骨、保护心肺的胸廓等。人体内一些非常重要的内脏器官,如胃、肠、肝、脾、胰腺和肾位于腹部,这些内脏则被两端附着于骨骼上的腹肌所组成的强壮腹壁所保护。由此可见骨架直接或间接地保护着我们的生命非常重要的器官,并且支撑着由肌肉组成的外层的肉体,就像一件厚而舒适的外套一样。然而这些肌肉仅仅组成了人体凹凸有致的外表,还需要脂肪充填于这些肌肉的表面,才能组成更加圆润且丰满的、身体不同部位的外表(如图 2 所示)。皮肤则不仅填补了人体一些仍旧粗糙的部分,而且组成了人体最外层的光滑表面。

中轴骨骼

颅骨、脊柱和胸廓。这些骨保护内部器官，也为肌肉提供附着点

颅骨

保护脑和脊髓上段

颈椎

肩胛带

锁骨

肩胛骨

肋软骨

有助于保持胸壁的弹性

胸骨

肋骨与胸骨相连的部位有软骨

肋骨

肱骨

是上肢最大的骨，与肩胛骨形成肩关节

桡骨

桡骨头与肱骨相关节

髌骨

尺骨

腕骨

手腕的骨与掌骨、尺骨和桡骨相关节

胫骨

股骨

耻骨联合

附属骨骼

包括肢体的骨以及将肢体连于中轴骨的肩胛带和骨盆

髌骨

提供保护

胫骨

腓骨

与胫骨相关节

跖骨

骨实际上是活的组织——骨骼有自己的血供和神经支配。每周有多达5%的骨细胞进行更新。

图1 骨骼