



A Gem for Women

Geeta S. Iyengar

修订版

艾扬格女性瑜伽

印度瑜伽大师、艾扬格瑜伽学院院长的国际畅销书

(印度) 吉塔·S.艾扬格 (Geeta S. Iyengar) 著

姜磊 刘娟路 / 译 闻风 / 校订



B.K.S. 艾扬格大师撰文推荐
中国艾扬格瑜伽学院指定用书



中国知名瑜伽教师林敏、田燕、胡慧联袂推荐

修订版

艾扬格女性瑜伽

(印度) 吉塔·S. 艾扬格 (Geeta S. Iyengar) / 著

姜磊 刘娟路 ⊙ 译 闻风 ⊙ 校订



Yoga: A Gem for Women by Geeta S. Iyengar

Copyright © 1983 by Geeta S. Iyengar

Reprinted, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006 © Allied Publishers Private Limited

All Rights Reserved

中文简体字版权 © 2012 海南出版社

本书由 Allied Publishers Private Limited 授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2009-005 号

图书在版编目 (CIP) 数据

艾扬格女性瑜伽 / (印) 艾扬格 (Iyengar, G.S.) 著；
姜磊，刘娟路译。-- 修订本。-- 海口：海南出版社，
2014.7

书名原文：Yoga: a gem for women

ISBN 978-7-5443-5523-0

I. ①艾… II. ①艾… ②姜… ③刘… III. ①女性-
瑜伽-基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 135060 号

艾扬格女性瑜伽 (修订版)

作者：(印度) 吉塔·S. 艾扬格 (Geeta S. Iyengar)

译者：姜磊 刘娟路

校订：闻风

策划编辑：柯祥河

责任编辑：任建成

装帧设计：黎花莉

责任印制：杨程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

开本：787mm × 1092mm 1/16

印张：27.75 彩插：0.25

字数：400 千

书号：ISBN 978-7-5443-5523-0

定价：68.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换



序一

瑜伽是女性的生命

B. K. S. 艾扬格

当出版商和作者请我为这本书写序时，我犹豫不决。因为本书的作者吉塔·S. 艾扬格女士既是我的女儿，又是我的学生。她通过孝顺自然说服自己去寻求父亲甚至训诫师的赐福。同时，这家出版公司的老板既是我的学生又是我的朋友。我只好答应他们写这篇序言，以至不破坏我们之间的关系。女儿能为了她的姐妹们的益处而尝试写这本有关瑜伽规则和实践的处女作，虽然让我充满欢喜，但我还是不得不以客观的视角评估她的作品，以防我所说的被曲解为对女儿作品的吹捧，而不是不偏不倚的评价和对作品优点的肯定。毫无疑问，瑜伽就是我的生命，我的生活和存在本身都沉浸于瑜伽的艺术、科学和哲学中。

虽然吉塔观察过我练习和教授瑜伽，但她并没有对瑜伽修习表现出任何的爱好或意愿，直到她得了肾炎才有了兴趣。当医治没有任何进展时，她的病变得几乎致命起来。作为倒霉的父亲，我微薄的收入无法支付高昂的医药费。于是我让她做个选择：要么拥抱瑜伽——对她来说这是唯一的补救之道，要么让疾病夺走她的生命。虽然她年仅十岁，但她明白了我的最后通牒并且下定决心习练瑜伽。她从自己身



上得到了信心，把自己的生命奉献给了瑜伽。从那时起，她就开始了严格的训练，并最终掌握了这门困难的艺术。作为一个虔诚的学生，她集中精神夜以继日、勤奋地练习瑜伽，并从1961年开始教授其他瑜伽修习者，这本书正是她多年瑜伽训练和教学经验的结晶。

瑜伽在探寻实现自我并通过它认知神灵的过程中，有着独一无二的地位。我们的身体是心灵、智力和灵魂的栖所。为了使身体摆脱疾病的纠缠，心灵中焦虑的情绪和智力的波动被转化为消除了偏见和二重性的完全清醒的状态。让习练者的身体成为这种纯粹的知觉适合栖息的场所，这就是本书的目标。

吉塔在掌握了瑜伽这门微妙的艺术后，把它呈现出来。她强调了瑜伽在一个女性生命中的重要性，阐述了各种体式以及它们对身体和治疗的价值，还涉及调息法、收束法以及冥想等内容。练习它们将使渴望学习瑜伽的人过上安宁知足的生活。很少有女性精通瑜伽，吉塔却精通它，并以她对这门艺术的掌握程度和娴熟的表现获得了众人的认可。她是其他修习者仿效的灵感之源。

她对女性瑜伽的贡献，在于她以简单明了的风格对精炼的动作做出清晰的解释。蕴含各种微妙动作的体式和能量流动的调息法，有节奏地在人体、生理、心理以及精神上发生作用。她能够以自己阿育吠陀（印度医药）的体悟融合瑜伽的知识来指导学生。她给出了切实可行的步骤，从身体的层面到更高的意识水平。从另一个重要的角度看，这本书的目的是帮助那些正承受着身体和精神双重压力，为了生计而辛苦工作的女性们，其中包括忙碌的家庭主妇或母亲，她们不得不从办公室或工厂下班后回家料理家务。在这个充满生活压力、社会文化快速变化的时代，女性不得不扮演困难而又艰辛的角色。在不断的压力和现代生活的重负中，她们的健康和精神的安宁受到了危



害。而这又在影响她们子女素质方面起着决定性的作用，因为母亲的角色是如此的重要。这种安宁和健康可以通过瑜伽修习来取得，而不是借助药物和补品寻求。瑜伽是镇静的神经、敏锐的思想和精神最终安宁的保证。

作者把瑜伽体式分成了不同的章节，包括简单的站姿、向前弯腰、侧身运动、向后拉伸脊柱等，还有做各种体式时正确的呼吸技巧以及它们对身体和心灵的作用。这对读者逐步练习瑜伽可谓大有帮助。本书中几乎所有的插图都是她本人自身修习所摄的照片。

作者也阐明了在没有老师的指导下怎样练习瑜伽。在“自学瑜伽”一章中，她通过图片讲解正确练习的各种技巧，以便帮助那些无法来上课的女性朋友。所用工具非常简单：一根绳子，一面支撑的墙和一条矮凳或长凳。

同样有趣的是，她在书中采用了大约二十张她姐姐瓦尼塔·室利塔兰夫人的图片。这些图片是在她姐姐妊娠后期拍摄的，以便为孕妇练习瑜伽注入信心。她也附上了一些复杂体式的图片，以表明女性也可以在无任何不利后果的情况下练习瑜伽。

通常认为，瑜伽并不是为女性而设的，该种观点无疑是不合逻辑的。这贬低了女性，因为女性和男性一样，对上天所赋予的道德、智力和精神的馈赠拥有同等的权利。作者表明了女性也可以习练瑜伽，正如大学也向她们提供其他学科，诸如法律、历史、哲学、科学、工程学、医学等的教育。在当今社会的各个领域，许多女性都和男性并驾齐驱甚至超越了他们。现在，更多的女性走到社会前沿，取得新的成就，从而丰富这项我们古代的遗产——瑜伽。

如果本书得到大家尤其是女性读者的好评，我会感到非常的欣慰。



序二

为你带来健康和美丽

中国艾扬格瑜伽学院

得知海南出版社的同仁将为吉塔·艾扬格（Geeta S. Iyengar）大师的著作《艾扬格女性瑜伽》一书，推出更加契合、更为完善的中文版本，我们非常高兴。应本书编辑柯祥河老师的邀请，我们很乐意为之写下简短的序言，以表达我们对海南出版社各位同仁辛苦工作的赞赏和感激之情。此书必将对中国的瑜伽教师和瑜伽爱好者以及众多的女性带来福音。

吉塔大师（Geetaji）有一个非常不幸的童年，但正是因为这样的不幸，使她走上了瑜伽的道路，最终成为了世界上最为著名、最有成就的女性瑜伽大师之一。吉塔是艾扬格大师的长女，在童年时代，因为家境贫困，生活环境恶劣，得过各种各样的疾病。10岁那年的一次致命的急性肾炎几乎把她和整个家庭击垮。为了活命，她在她的父亲的指导下开始学习和习练瑜伽，从此孜孜不倦不曾放弃。在长年不断的练习与教学中，她不仅战胜了疾病，获得了健康，还因此而积累了异常丰富的习练和教学经验。本书即是她无数经验中的部分体现。

瑜伽是生命的礼物，是女性的瑰宝，是女性的锦囊，是女性的生活必需品，是女性完善生命且拥有美好人生的亲密伴侣，也是女性的



一部分。这并不是说瑜伽对男性就不重要，对男性而言，瑜伽同样会带来意想不到的裨益。但无可否认，随着人类社会的不断发展，在中国，在全世界，女性的角色已经从家庭附庸成为各项领域的主角。但女性因为其在人类文化遗产以及自身养育过程中的特殊地位，角色的转变同时也带来很多的困扰，女性身心健康问题已成为整个世界、整个社会需要更加关注的重要问题。《艾扬格女性瑜伽》一书，无疑将提供给我们更多的选择和现实可行的方法。

艾扬格瑜伽体系以其科学严谨、实证实用的特质为世人和科学界所瞩目。半个多世纪来，已在全世界得到广泛而深入的发展、实践和研究，并进入许多大学的课程，进入了众多的医疗和康复机构。艾扬格瑜伽在世界上被广泛认为是最为精准、身心康复效果也至为显著的瑜伽体系，在女性瑜伽方面尤其专长，是我们瑜伽习练者和瑜伽教师的首选学习体系。

《艾扬格女性瑜伽》和我们已经出版的《艾扬格孕产瑜伽》都是出于吉塔大师之手，是一对完美的姐妹篇，是女性瑜伽的总纲，也不乏非常细致详尽的指导，已列入我们学院的指定教材，我们因此向全国读者隆重推荐。

瑜伽属于全世界，瑜伽适合每一个人。愿瑜伽给中国的广大女性带来身心健康和美丽！为我们各个家庭带来美满和幸福！为我们的社会带来和谐与包容！

中国艾扬格瑜伽学院

2014.6



序三

感谢你，吉塔大师！

Bobby Clennell

能向中国读者推荐吉塔·艾扬格大师的《艾扬格女性瑜伽》这一开创性著作，深感荣幸。

本书将为中国女性提供如何应用瑜伽来帮助生活中方方面面的诸多精要信息，包括生理期、更年期和孕期的瑜伽练习。有关章节详述了各种瑜伽体式：从站姿、前屈、侧弯到后弯以及应用墙绳的练习，同时也包括了调息和冥想的内容。

为了女性的福祉，吉塔撰写这一著作立足于深厚的知识和经验积累。她的父亲，著名的瑜伽大师 B. K. S·艾扬格先生，在日复一日年复一年的对女学生们的教学过程中，以他特有的富有灵感、精益求精的精神，不断完善能满足女性生理特质需要的教学方式。吉塔不仅继承了她父亲的这些精髓，而且百尺竿头更进一步，以让世界上越来越多的女性能从瑜伽中得到呵护。

吉塔的书是第一部全面架构女性瑜伽练习的权威著作。有史以来第一次，女性有了自己行之有效的瑜伽练习教材。吉塔对现代女性的奋斗和困境深有体会，毕竟，她自己也是职场女性的一员。她操持整个艾扬格家族的日常事务，帮助经营全球艾扬格瑜伽体系，维持在普



那艾扬格瑜伽学院的繁重教学，同时和父亲一道监管学院的瑜伽治疗课程，还不断为大批到访的学生作密集培训。她还经常穿梭于国际瑜伽会议并从事教学任务，为瑜伽事业做出了自己独特而卓越的贡献。

《艾扬格女性瑜伽》一书，最早于1983年印度联合出版私人有限公司（Allied Publishers Private Ltd.）隆重推出，2002年加拿大永恒书籍出版公司（Timeless Books）出版，这本书持续影响了全球几代女性瑜伽习练者和女性瑜伽教师。借由此书，吉塔大师为我们所有人呈现了瑜伽的崭新征程。

吉塔·艾扬格，既是成就卓越的瑜伽权威，也是现代世界毋庸置疑的、最为真实原创的女性瑜伽导师。她为我们提供了不可估量的财富——无论对女性瑜伽练习的身体力行，还是如本书中所馈赠于女性瑜伽习练者的健康、幸福和精神安宁。

她激励和鼓舞着我们所有人，她是使命和奉献的典范。感谢你，吉塔大师！ Namaste！

——Bobby Clennell，《女子瑜伽书》作者
(宇翔翻译 闻风校订)



序四

给所有向往安宁的女性朋友

林敏 田燕 胡慧

这个世界因为女性而更加美丽、温暖，因为瑜伽而更加安宁、祥和，在我看来，女性和瑜伽是这个世界上最美、最和谐的存在，《艾扬格女性瑜伽》的出版提醒着千千万万的女性朋友们：关注内在；探索、开发内在最自然、最真实的光芒、智性，这样显现出来的才是最珍贵的美、最真实的美，是大美！这样的书不可多得，是作者和译者付出了无数的心血，呈现给人们的珍贵礼物，真心推荐给所有向往安宁的女性朋友！

——林敏 知名瑜伽教师，《清新瑜伽》《林敏：瑜伽生活》作者

艾扬格瑜伽在很大程度上，已将传统而古老的瑜伽现代化、规范化、系统化。数年的艾扬格瑜伽的习练和教学，越来越让我体会到了艾扬格瑜伽——这门绝对需要依据正确方法付出实践的科学，对引导我们向内的探索和发展，所能带来之深度和广度。女性瑜伽是艾扬格瑜伽整体中耀眼的一部分。在这本书中，吉塔大师深入浅出地为从初学到熟练所有层面和水平的爱好者敞开了通往健康和内在旅程的大门。

——田燕 艾扬格瑜伽认证教师，优胜美地瑜伽院



序四 给所有向往安宁的女性朋友

非常喜欢吉塔大师，她亲切、轻松、和蔼。在她的课堂上会感受到身体的每一个角落都被一一照顾，如同一位可敬的母亲细心般地呵护孩子一样那么的细致、体贴、耐心，特别是体式后的呼吸练习让我们倍感清新、轻松和轻盈！吉塔大师的女性瑜伽，像我们生命中的伴侣一样呵护备至，不离不弃。瑜伽让我们充满健康、美丽、魅力！

——胡慧 艾扬格瑜伽习练者，长沙美丽田园瑜伽教师



自序

瑜伽是女性的瑰宝

吉塔·S. 艾扬格

当东方朗曼（Orient Longman）公司的 P. H. 帕特瓦尔坦先生出版了我父亲 B. K. S. 艾扬格马拉提语版本的《瑜伽之光》后，他强烈地要求我用马拉提语写一本针对女性的瑜伽书。

我犹豫了很久，但是他仍然不断地催促我。我觉得自己既没有才智也没有道德勇气来写这样一本书，尤其是专为女性需求而写的瑜伽著作。然而，这时我母亲——过去我常称她为“阿妈”——对我说了一些鼓励的话：“你一定要写这本书，这不是为了展示你的才智，而是因为神把瑜伽作为一件无价之宝赐予了女性。这一点你一定要公之于众。”

她发自人生经历的肺腑之言对我而言，远比我从书本上得来的知识要宝贵。

我的母亲是一个圣徒似的女性，过着充满崇高道德理想的生活。她从不训诫我们应该做什么，而是以自己的日常生活和行动来表现知识、奉献和责任瑜伽。她是我们所有人的榜样，是一个纯粹女性的象征。本书是我母亲鼓励的结果。

我谦恭地写了几章，然后拿给帕特瓦尔坦先生看。他认可了书的



内容和语言，并鼓励我继续创作。我花费了几年的时间完成了这本书。当书写成时，他建议我应该把马拉提语的原版书翻译成英文，以便全世界的女性都可以共享这本书的益处。他的建议太新奇了，我无法立即肯定，因为我不太懂英语，不得不借助口译的服务来精确传达自己的思想和经验。

我去找我的朋友 P. R. 辛德先生来翻译我的书，他犹豫了。我又找了别人，没有其他人能够承担这个工作。最终，辛德先生被说服了，翻译了本书。他的译作非常忠实，保留了本书的韵律，对此我很感激他。我也向帕特瓦尔特致以谢意，没有他的坚持，本书无法与大家见面。

在开始写本书前，我思索了当今女性的经济和社会状况，并简单对比了几世纪前的状况。多年前，社会和政治的处境、地位和经济状况让她们过着一种简单的女性生活；她们无需承担当今各阶层女性所肩负的压力和责任，现在，任何一项需求都变成了生活中不可或缺的因素，而这往往超出了一个人获得它的能力。经济情形迫使女性贡献同样的力量，以便保持生活水平，避免现在和未来的焦虑。现在，她们不得不从事缓解经济压力和维持家庭和谐的双重工作。她们有必要保持良好的健康与和谐，以便承受生活中的压力和艰辛。如果每天抽出一点时间来练习瑜伽，就可以有效地缓解压力。

一个学生很少能找到古鲁和天父（Father）合为一身的人。在这点上，我认为自己是双重幸运的。安那——我的父亲，就是我的古鲁。他从来没有强加给我他的观点或思想，也没有把瑜伽成就法强加于我。对于我学习瑜伽而言，他既没有要求也没有胁迫过我，相反，瑜伽是我自由的选择。事实上，我的瑜伽是从他那里学的。当他教我瑜伽时，他不把我当成女儿，而是看做一名学生。我知道他作为老师是很严厉

的。他是一个坚持训练纪律的人，而且极爱布置任务，但是他的教导方式是温和的说服而非严厉的训斥。他要求学生遵守训练纪律，并且要全神贯注。难道瑜伽成就法不是最伟大的训练吗？

生命是交织着悲伤和喜悦的，这一事实是毋庸置疑的。正因如此，生命才具有意义，否则就会变成一潭死水。瑜伽使人泰然面对悲喜。因此，我不胜欢欣地把自己的书——《艾扬格女性瑜伽》呈现给读者。然而，我的欢欣带着一丝悲伤的印痕。因为我的母亲无法在这个世界上分享女儿的欢欣了。她以自己的榜样和规诫摆渡我到了更高的水岸。我无法偿还对父母的感激之情，他们已成为女儿的古鲁。我只有永远真诚地追随他们，并坚持不懈地走他们指引给我的瑜伽之路。

本书汇集了我多年的经验和观察，目的就是为了满足女性的要求。当然，这并不是排除男性朋友，因为瑜伽对男女都有用。本书描述了适合女性的简单的瑜伽技巧，我很高兴能够通过本书把自己的经验与姐妹们分享。

感谢莫汉威尔灵先生，他不辞辛劳地拍摄了所有的照片，并把自己的工作室借给我用。

感谢拉曼本小姐为本书画了解剖图。

我的兄弟帕拉尚特和姐妹瓦尼塔·室利塔兰给了我巨大的帮助。他们帮助我校对底稿，姐姐在她怀孕期间还自告奋勇地答应为本书所描写的相关瑜伽体式拍照。这些珍贵的照片，将会鼓励那些处于怀孕时期的女性朋友们练习瑜伽。

对希尔瓦·梅赫塔帮忙重新编辑书稿和室利马提·拉奥小姐为终稿打字，我在此致以谢意。

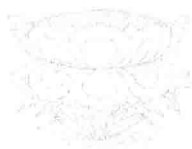
同样感谢父亲 B. K. S. 艾扬格和英国哈珀斯柯林斯出版社允许我



自序
瑜伽是女性的瑰宝

利用《瑜伽之光》和《调息之光》的一些引文。

对新德里梅斯瑟尔斯联合出版有限公司出版这本有习练示意图的书，并把它呈现给读者尤其是我的东西方的姐妹们表示谢意。



目录

- 序一 瑜伽是女性的生命 B. K. S. 艾扬格 1
- 序二 为你带来健康和美丽 中国艾扬格瑜伽学院 4
- 序三 感谢你，吉塔大师！ Bobby Clennell 6
- 序四 给所有向往安宁的女性朋友 林敏 田燕 胡慧 8
- 自序 瑜伽是女性的瑰宝 吉塔·S. 艾扬格 10

第一部分 理论

- 第一章 … 初涉瑜伽 3
- 第二章 … 通向自由的瑜伽之路 5
- 第三章 … 瑜伽是什么 10
- 第四章 … 女性瑜伽的产生 32
- 第五章 … 瑜伽与健康 36
- 第六章 … 瑜伽是女性的理想锻炼方式 41
- 第七章 … 女性生命中的三个阶段 46

第二部分 实践

- 第八章 … 了解你的身体 59
- 第九章 … 瑜伽练习方法和前提条件 69
- 第十章 … 瑜伽体式练习提示和建议 76