



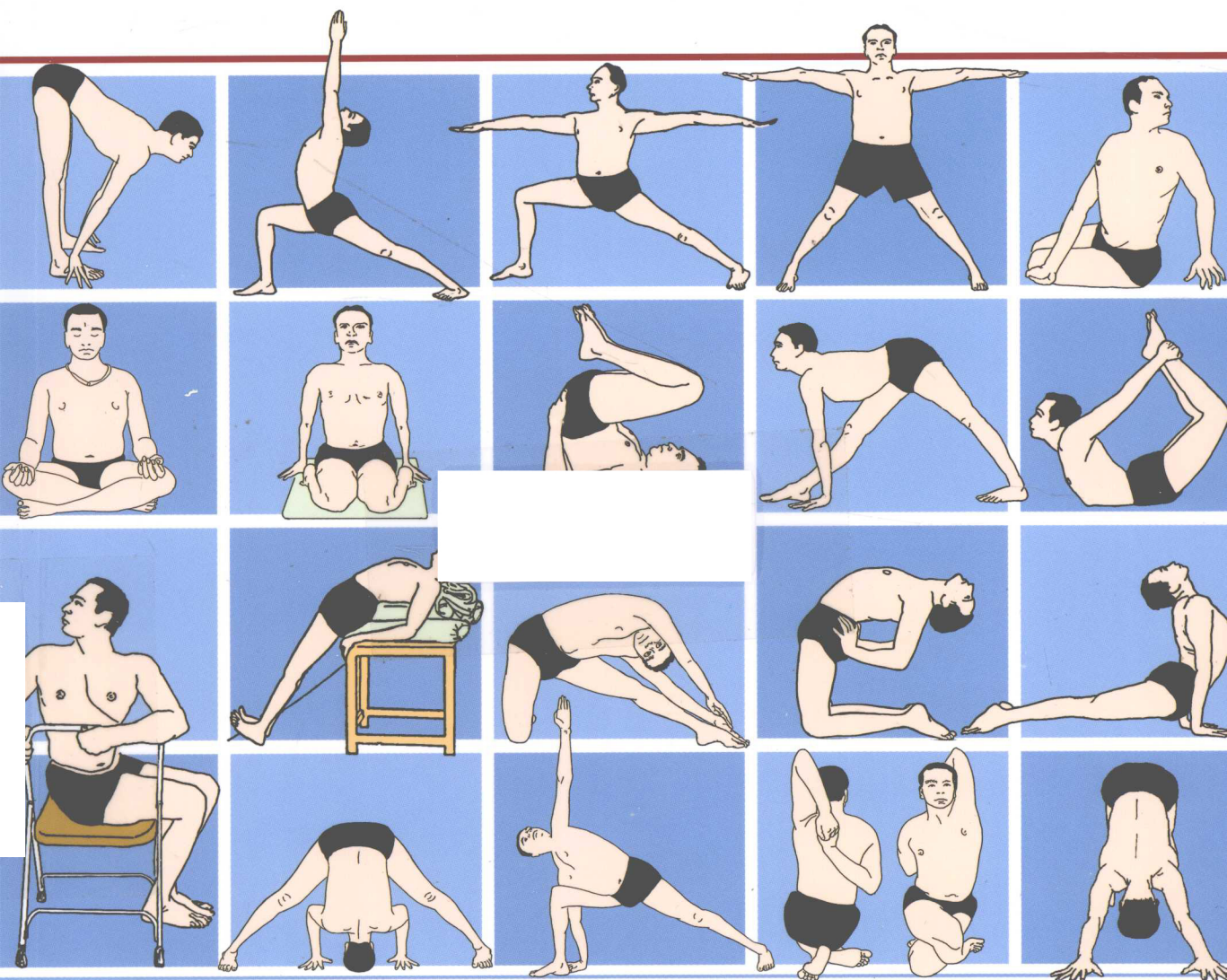
中国艾扬格瑜伽学院教材系列

普纳总院院长传承之作
71个基本体式+2种调息法

Yoga in Action - Preliminary Course

艾扬格瑜伽 入门教程

【印】吉塔·S. 艾扬格(Geeta S. Iyengar) 著 蔡孟梅 译



江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

English for Business - Professional Certificates

艾扬格瑜伽 入门教程

Author: B. K. S. Iyengar, Editor: [Name]



人民邮电出版社



中国艾扬格瑜伽学院教材系列

Yoga in Action - Preliminary Course

艾扬格瑜伽 入门教程

【印】吉塔·S. 艾扬格(Geeta S. Iyengar)著 蔡孟梅 译

图书在版编目(CIP)数据

艾扬格瑜伽入门教程 / (印) 艾扬格著 ; 蔡孟梅译. -- 南京:
江苏凤凰美术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5344-4485-2

I. ①艾… II. ①艾… ②蔡… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第229640号

© Geeta S. Iyengar 2000

Geeta S. Iyengar asserts the moral right
to be identified as the author of this work.

著作权合同登记号: 图字10-2014-352

策划编辑 毛东妮
特约策划 意童文化
责任编辑 曹昌虹
装帧设计 意童设计室
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰美术出版社(南京市中央路165号 邮编 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 广州星河印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 89千字

印 张 8

版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-4485-2

定 价 48.00元

营销部电话 010-64215835-801

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215370

目 录



绪论.....11

第一章 站立体式 (Utthistha Sthiti)

第一部分

1.山式 (Samasthiti)14
2.手臂上举式 (Urdhva Hastasana)15
3.上举手指交扣式 (Urdhva Baddhanguliyasana)16
4.祈祷式 (Namaskarasana)16
5.上举祈祷式 (Urdhva Namaskarasana)17
6.牛面式 (Gomukhasana)18
7.反转祈祷式 (Paschima Namaskarasana)19
8.树式 (Vrksasana)20
9.幻椅式 (Utkatasana)22

第二部分

10.四肢伸展式 (Utthita Hasta Padasana)25
11.四肢侧伸展式 (Parsva Hasta Padasana)25
12.三角伸展式 (Utthita Trikonasana)26
13.战士 II 式 (Virabhadrasana II)26

第三部分

14.侧角伸展式 (Utthita Parsvakonasana)29
15.战士 I 式 (Virabhadrasana I)30
16.站立飞机式 (Vimanasana)31

第四部分

17.树式 (Vrksasana)33

18.半月式 (Ardha Chandrasana)	33
19.战士 III 式 (Virabhadrasana III)	35

第五部分

20.扭转三角式 (Parivrtta Trikonasana)	37
21.侧角扭转式 (Parivrtta Parsvakonasana)	38
22.门闩式 (Parighasana)	40

第六部分

23.加强侧伸展式 (Parsvottanasana)	43
24.双角式 (Prasarita Padottanasana)	46
25.加强前屈伸展式 (Uttanasana)	47
26.手抓脚趾伸展式 (Padangusthasana)	49
27.下犬式 (Adho Mukha Svanasana)	50

第二章 坐立体式 (Upavistha Sthiti)

第七部分

28.手杖式 (Dandasana)	53
29.手杖式上举手臂 (Urdhva Hasta Dandasana)	54
30.手杖式手抓大脚趾 (Padangustha Dandasana)	54
31.束角式 (Baddha Konasana)	55
32.坐角式 (Upavistha Konasana)	55
33.手抓脚趾坐角式 (Padangustha Upavistha Konasana)	56
34.简易坐 (Svastikasana)	57
35.简易坐山式 (Parvatasana – in Svastikasana)	57
36.英雄式 (Virasana)	58
37.英雄坐山式 (Parvatasana – in Virasana)	58
38.牛面式 (Gomukhasana)	59

第三章 前伸展体式 (Paschima Pratana Sthiti)

第八部分

39.加强背部伸展式 (Paschimottanasana)	61
--------------------------------------	----

40.单腿头碰膝式 (Janu Sirsasana)	62
41.半英雄面碰膝加强背部伸展式 (Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana)	64
42.圣哲玛里奇I式 (Marichyasana I)	66
43.坐角式 (Upavistha Konasana)	68

第四章 侧伸展体式 (Parivrtta Sthiti)

第九部分

44.巴拉瓦伽I式 (Bharadvajasana I)	71
45.巴拉瓦伽II式 (Bharadvajasana II)	72
46.椅子上的巴拉瓦伽式 (Bharadvajasana – on a chair)	74

第五章 倒立体式 (Viparita Sthiti)

第十部分

47.支撑头倒立 (Salamba Sirsasana)	77
48.支撑肩倒立 (Salamba Sarvangasana)	80
49.单腿肩倒立 (Eka Pada Sarvangasana)	81
50.侧单腿肩倒立 (Parsvaika Pada Sarvangasana)	82
51.半犁式 (Ardha Halasana)	83
52.犁式 (Halasana)	84
53.膝碰耳犁式 (Karnapidasana)	85
54.双角犁式 (Supta Konasana)	86
55.侧犁式 (Parsva Halasana)	86

第六章 腹部体式 (Udara Akunchana Sthiti)

第十一部分

56.上伸腿式 (Urdhva Prasarita Padasana)	88
57.完全船式 (Paripurna Navasana)	90
58.卧手抓脚趾伸展式I和II (Supta Padangusthasana I & II)	91

第七章 后弯体式 (Purva Pratana Sthiti)

第十二部分

59.四肢支撑式 (Chaturanga Dandasana)	93
60.上犬式 (Urdhva Mukha Svanasana)	95
61.弓式 (Dhanurasana)	96
62.蝗虫式 (Salabhasana)	96
63.骆驼式 (Ustrasana)	97

第八章 拜日式 (Surya Namaskara) (连续的体式循环)

第十三部分

64.拜日式 (Surya Namaskara)	99
----------------------------	----

第九章 恢复体式 (Visranta Karaka Asana)

第十四部分

65.仰卧英雄式 (Supta Virasana)	104
66.仰卧束角式 (Supta Baddha Konasana)	106
67.支撑后仰支架式 (Salamba Purvottanasana)	106
68.椅子上的支撑肩倒立 (Salamba Sarvangasana-chair)	107
69.桥式肩倒立 (Setubandha Sarvangasana)	109
70.倒箭式 (Viparita Karani)	110
71.挺尸式 (Savasana)	110

结束语	113
-----	-----

附录 习练序列	116
---------	-----

YOG	126
-----	-----



中国艾扬格瑜伽学院教材系列

Yoga in Action - Preliminary Course

艾扬格瑜伽 入门教程

【印】吉塔·S. 艾扬格(Geeta S. Iyengar)著 蔡孟梅 译

 江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

向帕坦伽利祈祷



*yogena cittasya padena vācām
malam śarīrasya ca vaidyakena
yopākarottam̐ pravaram̐ munīnām̐
patañjalim̐ prāñjalirānato' smi
ābāhu puruṣākāram̐
śaṅkha cakrāsi dhāriṇam
sahasra śīrasam̐ śvetam̐
praṇamāmi patañjalim̐*

让我们向最崇高的圣哲帕坦伽利致敬，
您编撰瑜伽成经，使我们满载平静与圣洁的正念，
您规范梵语的语法，使之清晰与纯洁，
您带来万妙的灵药，带给我们粗身的康泰与精身的解脱。
让我们臣服在最崇高的圣哲帕坦伽利足下，
您是蛇神的化身，诞生尘世成为圣哲，
您上半身为人类的形态，
手持传递圣音的螺号和超越时光的火轮，
千头巨蟒被加冕于圣哲之首，
我们向教导善良知识的最高导师礼敬。

给艾扬格大师的献词



他引导一切，
无知、无明和智慧者，
年轻、年长者和体弱者，
男人、女人和孩子，
无经验的初学者、熟练者和高级练习者，
对所有学生，他怀着同样的热忱与热心，
带领他们到达顶峰。

序 一



YOG致力于出版《艾扬格瑜伽入门教程》，该书源自艾扬格大师给初学者编撰的练习大纲，旨在为参加拉玛玛妮艾扬格瑜伽纪念学院（Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute）入门课程的学生提供一种实用的指引。

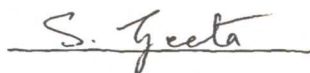
通常，初学者尝试开始自己练习时，会把课堂上学过的东西抛在脑后，他们不确定从何开始，感到迷惑。这本书将会作为居家练习的指引，对课堂上的学习内容加以辅助。

这本书起到唤醒学生记忆的作用，使他们在练习体式时发挥自身在运动中产生的智能，并以这样的方式学习体式。每一个上进者，在开始阶段（Arambhavastha），需要明确他或她要做的事是什么。这本书指导学生如何去练习（Sadhana），它给出了自我研习（Svadyaya）的直接方法，把意志力引到正确的方向。如此，练习者，尤其是对那些在瑜伽道路上刚开始受训的学生，便能获得持续练习（Abhyasa）的洞察力。

这本书的目的并不是要详尽赘述每个体式的练习方法，因为这些老师在课堂上已经教过。更多的细节和精微要点可以从艾扬格大师的书《瑜伽之光》（*Light on Yoga*）、《调息之光》（*Light on Prāṇāyāma*）、《帕坦伽利的瑜伽经之光》（*Light on the Yoga Sūtras of Patañjali*）和我的书《艾扬格女性瑜伽》（*Yoga: A Gem for Women*）中去学习。建议所有的练习者经常参考这些书籍，从而深入地去了解瑜伽。

《艾扬格瑜伽入门教程》不是结束，而是瑜伽的开始。它为练习者点燃潜藏的内在瑜伽之火，去照亮瑜伽之旅。

恳请尊者帕坦伽利护佑你们的瑜伽旅程。

A handwritten signature in black ink that reads "S. Geeta". The signature is written in a cursive style and is underlined with a horizontal line.

序 二



首先，能够为吉塔·S.艾扬格博士撰写的《艾扬格瑜伽入门教程》中文版作序，让我深感荣幸。因为多年以来，我们一直希望吉塔·S.艾扬格博士能够写一本这样的书，一本供初学者、学生、教师阅读的入门教程。而我们现在已经如愿以偿，着实是一件令人高兴的事。

目前，全球范围内的瑜伽习练者已超过7000万人——其中艾扬格瑜伽的习练者约占50%。近几年，艾扬格瑜伽在中国流行起来，中国艾扬格瑜伽习练者队伍也在迅速地壮大，很大程度上是由于两届中印瑜伽峰会的召开——第一届于2011年召开，主讲人是B.K.S.艾扬格大师；第二届于2014年召开，主讲人是吉塔·S.艾扬格。B.K.S.艾扬格是当今时代最顶级的瑜伽大师，这两届峰会使得他卓越而杰出的瑜伽方法发扬光大。

数量庞大且仍处于快速增长中的瑜伽习练者队伍，使得他们要找到一名好的瑜伽教师变得十分困难。艾扬格大师曾说过“一本好书强于一名不好的教师”，而《艾扬格瑜伽入门教程》正是这样一本好书。

《瑜伽之光》、《艾扬格女性瑜伽》这类书籍向我们描述并展示了最终的体式、体式的细节以及体式的深层解读，而《艾扬格瑜伽入门教程》则为初学者提供了清晰而实用的入门指南，该书为初学者自我练习和自我学习提供了明确的指导。同时，帮助有一定基础的学生重新学习，并在练习中积累智慧。教师也可以学习如何根据学生自身的需求和能力对每个人的体式进行引导和调整。

我谨代表广大瑜伽师生们向Geetaji表示深深的谢意，是你为我们提供了这样一本优秀而实用的作品。只有吉塔·S.艾扬格博士才能够写出这样的作品。她慷慨地分享了在她的父亲B.K.S. Iyengar的亲自指导下的这一生的所学、所教授、所练习的精华，即艾扬格瑜伽方法的专业知识，最深的实践经验和最高级的解读。她本人就是一名大师。

高级艾扬格瑜伽教师
《艾扬格孕产瑜伽》作者之一
Rita Keller

致 谢



中国艾扬格瑜伽学院衷心感谢所有为此书做出贡献的人们，尽管大家日程繁忙，但是为了完成这本《艾扬格瑜伽入门教程》都付出了宝贵的时间和无价的努力。

本书的出版筹备过程是一个持续完整的过程（Karmadhara）：翻译、校正、编辑、排版和设计，涉及这些所有工作。中国艾扬格瑜伽学院由衷地感激所有参与人员的慷慨协助：Rajvi H.Mehta、蔡孟梅、沈詠珮、华代娟、闻风、李韵玲、付静、李珊珊、田燕、季婷婷、张诗苑、李帝扶、蔡有朋、章雨伦、李腾飞、黄世武、黄淑曼。

目 录



绪论.....11

第一章 站立体式 (Utthistha Sthiti)

第一部分

1.山式 (Samasthiti)14
2.手臂上举式 (Urdhva Hastasana)15
3.上举手指交扣式 (Urdhva Baddhanguliyasana)16
4.祈祷式 (Namaskarasana)16
5.上举祈祷式 (Urdhva Namaskarasana)17
6.牛面式 (Gomukhasana)18
7.反转祈祷式 (Paschima Namaskarasana)19
8.树式 (Vrksasana)20
9.幻椅式 (Utkatasana)22

第二部分

10.四肢伸展式 (Utthita Hasta Padasana)25
11.四肢侧伸展式 (Parsva Hasta Padasana)25
12.三角伸展式 (Utthita Trikonasana)26
13.战士 II 式 (Virabhadrasana II)26

第三部分

14.侧角伸展式 (Utthita Parsvakonasana)29
15.战士 I 式 (Virabhadrasana I)30
16.站立飞机式 (Vimanasana)31

第四部分

17.树式 (Vrksasana)33

18.半月式 (Ardha Chandrasana)	33
19.战士 III 式 (Virabhadrasana III)	35

第五部分

20.扭转三角式 (Parivrtta Trikonasana)	37
21.侧角扭转式 (Parivrtta Parsvakonasana)	38
22.门闩式 (Parighasana)	40

第六部分

23.加强侧伸展式 (Parsvottanasana)	43
24.双角式 (Prasarita Padottanasana)	46
25.加强前屈伸展式 (Uttanasana)	47
26.手抓脚趾伸展式 (Padangusthasana)	49
27.下犬式 (Adho Mukha Svanasana)	50

第二章 坐立体式 (Upavistha Sthiti)

第七部分

28.手杖式 (Dandasana)	53
29.手杖式上举手臂 (Urdhva Hasta Dandasana)	54
30.手杖式手抓大脚趾 (Padangustha Dandasana)	54
31.束角式 (Baddha Konasana)	55
32.坐角式 (Upavistha Konasana)	55
33.手抓脚趾坐角式 (Padangustha Upavistha Konasana)	56
34.简易坐 (Svastikasana)	57
35.简易坐山式 (Parvatasana – in Svastikasana)	57
36.英雄式 (Virasana)	58
37.英雄坐山式 (Parvatasana – in Virasana)	58
38.牛面式 (Gomukhasana)	59

第三章 前伸展体式 (Paschima Pratana Sthiti)

第八部分

39.加强背部伸展式 (Paschimottanasana)	61
--------------------------------------	----

40.单腿头碰膝式 (Janu Sirsasana)	62
41.半英雄面碰膝加强背部伸展式 (Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana)	64
42.圣哲玛里奇I式 (Marichyasana I)	66
43.坐角式 (Upavistha Konasana)	68

第四章 侧伸展体式 (Parivrtta Sthiti)

第九部分

44.巴拉瓦伽I式 (Bharadvajasana I)	71
45.巴拉瓦伽II式 (Bharadvajasana II)	72
46.椅子上的巴拉瓦伽式 (Bharadvajasana – on a chair)	74

第五章 倒立体式 (Viparita Sthiti)

第十部分

47.支撑头倒立 (Salamba Sirsasana)	77
48.支撑肩倒立 (Salamba Sarvangasana)	80
49.单腿肩倒立 (Eka Pada Sarvangasana)	81
50.侧单腿肩倒立 (Parsvaika Pada Sarvangasana)	82
51.半犁式 (Ardha Halasana)	83
52.犁式 (Halasana)	84
53.膝碰耳犁式 (Karnapidasana)	85
54.双角犁式 (Supta Konasana)	86
55.侧犁式 (Parsva Halasana)	86

第六章 腹部体式 (Udara Akunchana Sthiti)

第十一部分

56.上伸腿式 (Urdhva Prasarita Padasana)	88
57.完全船式 (Paripurna Navasana)	90
58.卧手抓脚趾伸展式I和II (Supta Padangusthasana I & II)	91