

ASANA

瑜伽 体位法

【印度】斯瓦米·库瓦雷阳南达 / 著 常虹 / 译

演示：莫 汉（印度）

“瑜伽带给人类一份全面的信息。它浸入我们的体魄、心智及灵魂。这本书详细描述了每一个对身体和精神有价值的体式练习的方法。充满聪明才智的年轻一代会将这些信息传播给全世界的每一个生命！”

——斯瓦米·库瓦雷阳南达



Y 悠季 丛书 大众系列

北方妇女儿童出版社



瑜伽体位法

ASANA

印度瑜伽大师斯瓦米·库瓦雷阳南达的毕生修炼心得
四次再版，全球持续畅销二十年
每一个瑜伽练习者都不能忽略的最基础修炼法则

瑜伽 体位法

 北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽体位法 / (印)库瓦雷阳南达著; 常虹译. —长春:
北方妇女儿童出版社, 2009
ISBN 978-7-5385-3888-5

I. 瑜… II. ①库…②常… III. 瑜伽术 - 基本知识
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 064062 号

吉林省版权局著作权合同登记号: 图字 07-2009-2018 号
ASANAS by Swami Kuvalayananda

Copyright © 1933 by Swami Kuvalayananda
Chinese simplified translation copyright © 2009 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.
本书简体中文版权通过悠季瑜伽(中国)帮助获得
ALL RIGHTS RESERVED

瑜伽体位法 斯瓦米·库瓦雷阳南达 / 著. 常虹 / 译

策 划: 李文学 刘 刚
作 者: 斯瓦米·库瓦雷阳南达
译 者: 常 虹
责任编辑: 李少伟 金敬梅
特约策划: 尹 岩
特约编辑: 李晶晶
装帧设计: 棱角视觉印象
出版发行: 北方妇女儿童出版社
地 址: 长春市人民大街 4646 号(130021)
印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司
开 本: 700×980mm 1/16
印 张: 16
字 数: 170 千字
版 次: 2009 年 5 月第 1 版
印 次: 2009 年 5 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5385-3888-5
定 价: 29.80 元

版权所有 盗版必究

作者简介

斯瓦米·库瓦雷阳南达

Swami Kuvalayananda

导语：斯瓦米·库瓦雷阳南达是把瑜伽带入实验室的第一人，他认为，通过实践现代科学实验对瑜伽的研究成果，可以更大程度地发挥古老瑜伽体系对人类精神和物质唤醒的作用。

人们一提及瑜伽大师，往往会想到古老、神秘、苦行这些词。在印度历史中，有一位瑜伽先哲的名字却和科学这个词紧密地联系起来。他就是“科学瑜伽先驱”——斯瓦米·库瓦雷阳南达（Swami Kuvalayananda）（1883—1966）。

库瓦雷阳南达出生于 1883 年 8 月 30 日。青少年时期正值印度的国家复兴运动时期。大学时代，库瓦雷阳南达受后来被尊称为印度三圣之一的阿罗频多（Sri Aurobindo）的影响。当时的阿罗频多还只是巴洛达大学的一位年轻的讲师，热心于印度国家独立的革命斗争。在阿罗频多的启迪下，毕业后的库瓦雷阳南达将自己的全部精力都投入到 Tilk's（印度知名政治家）组织的家园自治运动当中。

在工作中，库瓦雷阳南达与当时的印度劳工阶层有很多的接触，他发现，这一阶层的人们很多都缺少教育，处于无知、迷信和精神生

活极度匮乏的状态。他意识到，只有大力发展教育才能唤醒他们，改变他们的生活现状。于是，他加入 Khandesh 社会教育学院，随后，那里发展成了印度最重要的国家大学。

一个偶然的机，库瓦雷阳南达结识了他的导师——伟大的物质文化先驱者 Rajaratna Manikrao。在导师的帮助下，库瓦雷阳南达走上了精神探索之路，他意识到，包括瑜伽在内的各种文化都有其内在本质的联系。

库瓦雷阳南达的另一位灵性导师是伟大的瑜伽修行者 Madhavdasji，他在印度历史上是一位具有传奇色彩的瑜伽大师。他非常关注如何通过瑜伽来提升整个社会的灵性生活。在大师的指引下，库瓦雷阳南达对瑜伽要义有了更深入的了解，这也给他的修行之路带来巨大的转变，促使他进入到一个全新的领域。

1920 至 1921 年间，库瓦雷阳南达尝试着研究瑜伽习练给人带来的身体上的影响。他是把瑜伽带入实验室的第一人，他认为，通过现代科学实验对瑜伽的研究成果，可以更大程度地发挥古老瑜伽体系让人类精神和物质觉醒的作用。

1924 年，库瓦雷阳南达创办了印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究院 (Kaivalyadhama G. S.)，从事瑜伽科学研究。对于那些热爱瑜伽的贫

困学生,库瓦雷阳南达让他们免费进入学院学习。在大师明确的思想指导下,印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院(KaivalyadhamaG. S.)已经从当初只有一栋楼的小学校,发展成有三十多座建筑,拥有各种先进科学设备和实验室的正规学院。在这所特殊的瑜伽学院里,库瓦雷阳南达真正地将精密的科学古老的瑜伽进行了结合。除了各种常规课程以外,学院还组织各种研习班和研讨会。同时学院的分支机构也迅速地遍布印度各地,并且发展到了美国、欧洲等世界其他地区。印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院(KaivalyadhamaG. S.)因瑜伽科学研究闻名于世,其研究成果一直处于瑜伽领域的先锋地位。同时,印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院(KaivalyadhamaG. S.)还是印度政府唯一指定的培训官方瑜伽教师的高等学院。

库瓦雷阳南达大师不仅是自由主义的战士、教育家,还是知名学者。他虽然母语是马拉提语,但他却编写和出版了许多英文的瑜伽专著。其中,最为著名的就是定期宣传和发表最新瑜伽科学研究成果的《Yoga-Mimamsa》杂志。

库瓦雷阳南达大师用毕生的精力在全世界传播瑜伽科学知识。他发展了科学的瑜伽训练方法及合理的指导方针,使得这一印度古老学科更能适应现代社会的需要和现代人的练习。并且,他使瑜伽作为行之有效的康复练习应用在了当代康复医学上,给古老的瑜伽赋予了新的生命。

ASANA

编者的话

在瑜伽风靡的今天，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的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，发展的新的“流派”。但追本溯源，所有各种形式下的瑜伽习练都根基于印度传统的哈他瑜伽。我们在不断接触各种瑜伽流派及练习方法和理论时，了解到瑜伽的本源会帮助我们更加清晰地选择适合我们的瑜伽练习方法和教授。因此，掌握传统哈他瑜伽的基本教义应该是我们瑜伽之路的必修课。《瑜伽体位法》和《瑜伽呼吸控制法》是本世纪著名的印度瑜伽大师斯瓦米·库瓦雷阳南达上师撰写的两本瑜伽专著，是学习了解传统哈他瑜伽基本“教义”难得的指导手册。选择出版这两本书，是希望我们能够以读书的方式跟随已逝的库瓦雷阳南达上师修习瑜伽这门“功课”。

《悠季丛书》主要是引进印度及欧美出版的瑜伽经典著作，书籍分为瑜伽古籍和瑜伽历史。瑜伽实用类书籍包括瑜伽流派书籍和瑜伽理疗类书籍。同时《悠季丛书》还组织内地瑜伽领域专家撰写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》（莫汉著）、《哈他瑜伽关键肌肉全解》（瑞隆著）、《光耀生命》（B. K. S. 艾杨格著）、《瑜伽体位法》（斯瓦米·库瓦雷阳南达著）、《瑜伽呼吸控制法》（斯瓦米·库瓦雷阳南达著）。瑜伽古籍《哈他之光》不久将与广大读者见面。其他的瑜伽经典著作版权正在引进中。

感谢 O·P·缇瓦瑞 (O. P. Tiwari) 大师，作为库瓦雷阳南达上师在

世的唯一亲传弟子，O·P·缇瓦瑞(O. P. Tiwari)大师在《瑜伽体位法》《瑜伽呼吸控制法》两本书籍的版权和出版过程中给予了非常大的支持；感谢北京磨铁图书有限公司沈浩波先生直接促成了悠季丛书计划及出版；感谢《悠季丛书》编辑孟祎女士，是她的专业操作使此书顺利面世。

尹岩

《悠季丛书》主编

悠季瑜伽（中国）创办人

www.yogiyoga.cn

2009年4月 北京

ASANA

中文版序

眼光卓著的科学家斯瓦米·库瓦雷阳南达上师于 1924 年创建了印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院。他是精通梵文的学者，同时也是一位对瑜伽进行探究式的实践者，这引导着他开赴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。其中既涵盖了相关经典内容中的哲学方面的知识，又带领读者进入了对习练全面、详细而科学的分析。

我非常高兴这两本书的中文版本在中国出版发行。毋庸置疑，广大读者们将从中汲取科学的、纯粹的关于体位法和呼吸控制法习练方面的知识。同时，它们对科学进行习练理念的传播大有裨益。

O. P. 缇瓦瑞

印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院院长

ASANA

前言

向玛哈瓦(Madhava)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手册。这本册子几乎详细描述了每一个对身体和精神有价值的体式练习的方法。为了使描述更加清晰,便于理解,每一个体式都配有图片。我们希望通过库瓦雷阳南达先生所设计的瑜伽身体练习的简易全面的课程,使学习瑜伽的学生可以得到值得信赖的、全面的指导。为了更全面地涵盖身体练习的整个领域,本手册也将倒箭式、瑜伽身印式、收腹收束、瑙利(腹部滚动)的内容收录其中,虽然从技术上来说,它们并不属于瑜伽体式的范畴。

如果读者能从这本书开始学习,然后去学习另一本《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。

我们并未也没有把追求精神修炼的学生排除在外。本书中“体式练习的准备”和“冥想体式”两章,是为了配合这套大众瑜伽中的另一本《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它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。对于这套大众瑜伽(PopularYoga)手册的读者们,我们也予以了警示,不要只是依靠这本手册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的理论知识的讨论。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各种实用的益处。但是对于治疗来说,毕竟实践胜于理论。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。

对于想全面学习瑜伽体式的理论和实践知识的人来说,应该去读《瑜伽研究》,这些期刊详尽地根据实验室的一些数据讨论了关于体式的生理学和医学上的价值。大众瑜伽这两本手册的出版目的,是为那些没有什么特别要求,只是对于实践瑜伽感兴趣的人所提供的。

在《瑜伽体位法》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。虽然这两本书之间有一定的关联，但是我们还是要告诉读者下面的这些事实：就像是这本书不能替代《瑜伽研究》一样，《瑜伽体式图表》也不能替代本书。《瑜伽体式图表》中所给出的练习技巧的确是正确的，并且足够去指导瑜伽学生去练习的。但是关于体式的解剖学、生理学以及治疗学方面的介绍则是非常的简炼的，所以这两本书的内容并没有什么可比性。

在《瑜伽研究》、《瑜伽体式图表》和本书中对于瑜伽练习的技巧的表述，全部直接来源于过去的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。每个人在练习中应该完全忠实遵循于这些技巧，本书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瑜伽练习者对本书的倾力支持。

在很长时间的缺货后这是本书的第四版的发行，我们希望这一次的出版能如先前一样受到广大读者的惠顾。

我们致力于这套书的编辑已经超过二十年了。尽管书中存在很多的不足之处，有的甚至还是比较严重的，但是一直以来广大的读者却都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面的信息。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信息传播给不仅仅是印度的而是全世界的每一个生命。”

库瓦雷阳南达

罗纳瓦拉

1964 年 10 月 2 日

目 录
CONTENTS

■ 编者的话

■ 中文版序

■ 前言

001 ■ 第一章
人体介绍

041 ■ 第二章
为体式练习所做的准备

055 ■ 第三章
冥想体式

085 ■ 第四章
练习体式