



中国艾扬格瑜伽学院指定教材

# Yogashttra

# 艾扬格

# 少儿瑜伽

少儿瑜伽启蒙读物和安全习练指南  
(基础篇)

[印度] 拉玛玛妮艾扬格瑜伽纪念学院  
瑜伽之光研究信托基金会 著

洪玫 李珊珊 华代娟 付静 译  
吕连生 华代娟 审校

让孩子从小练习瑜伽  
学会呼吸、静心与专注，自小养成身体与精神的和谐统一

 海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE



中国艾扬格瑜伽学院指定教材

Yogashastra

艾扬格  
少儿瑜伽

少儿瑜伽启蒙读物和安全习练指南

(基础篇)

[印度]

拉玛玛妮艾扬格瑜伽纪念学院  
瑜伽之光研究信托基金会

著

洪玫 李珊珊 华代娟 付静 译  
吕连生 华代娟 审校

---

Yoga Shastra—Tome 1, Tome 2 by RIMYI & LOYRT

© Sunita Parthasarathy

中文简体字版权 © 2018 海南出版社

### 版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

版权合同登记号: 图字: 30-2017-074 号

艾扬格少儿瑜伽·基础篇 / 拉玛玛妮艾扬格瑜伽纪念学院, 瑜伽之光研究信托基金会著; 洪玫等译. -- 海口: 海南出版社, 2018.8

书名原文: Yoga Shastra—Tome 1, Tome 2

ISBN 978-7-5443-8369-1

I. ①艾… II. ①拉… ②瑜… ③洪… III. ①少年儿

童-瑜伽-基本知识 IV. ①R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 126091 号

---

## 艾扬格少儿瑜伽 (基础篇)

---

作者: 拉玛玛妮艾扬格瑜伽纪念学院, 瑜伽之光研究信托基金会

译者: 洪玫 李珊珊 华代娟 付静

审校: 吕连生 华代娟

策划编辑: 冉子健 周萌

责任编辑: 张雪

责任印制: 杨程

印刷装订: 北京盛彩捷印刷有限公司

读者服务: 蔡爱霞 郗亚楠

出版发行: 海南出版社

总社地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号 邮编: 570216

北京地址: 北京市朝阳区黄厂路 3 号院 7 号楼 101 室

电话: 0898-66830929 010-64828814-602

电子邮箱: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 19.5

字数: 300 千

书号: ISBN 978-7-5443-8369-1

定价: 78.00 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

# 目录 C O N T E N T S



## 上编

- 第一部分 瑜伽的知识 / 004
- 第二部分 瑜伽的理念 / 014
- 第三部分 体式 / 039
- 第四部分 练习指导 / 095
- 第五部分 练习册 / 122

## 下编

- 第一部分 瑜伽的科学 / 136
  - 第二部分 瑜伽的分支 / 156
  - 第三部分 我们的人体 / 164
  - 第四部分 体式 / 176
  - 第五部分 习练指南 / 250
  - 第六部分 作业 / 282
- 
- 附录 1 体式名称表 / 299
  - 附录 2 词汇表 / 301



上

编

- 第一部分 瑜伽的知识
- 第二部分 瑜伽的理念
- 第三部分 体式
- 第四部分 练习指导
- 第五部分 练习册

## 引言 INTRODUCTION



亲爱的孩子们：

瑜伽既是科学也是艺术，它可修养身心、塑造个性。瑜伽是一个完整的科学体系，涵盖了你们成长过程中的身体、思想、感觉、情绪、行为和智性。

在远古时期，所有的知识都是以口授的方式教授传承。知识就是这样一代代得到传承。与此类似，作为印度教育的一部分，瑜伽也是以此方式传播开来的。直到圣哲帕坦伽利的出现，他将瑜伽科学分为八支或者说八个方面，并执笔记录下来以便习练者和谐、健康地成长。

瑜伽也被称为阿斯汤加瑜伽（Ashtanga Yoga），也因此，圣哲帕坦伽利被认为是瑜伽最早的老师，所以我们必须怀着尊敬、奉献、虔诚之心为他唱诵。

阿斯汤加瑜伽（Ashtanga Yoga）的八个分支如下：

1. Yama 禁制
2. Niyama 劝制
3. Asana 体式

4. Pranayama 调息
5. Pratyahara 制感
6. Dharana 专注
7. Dhyana 冥想
8. Samadhi 三摩地

禁制 (Yama) 和劝制 (Niyama) 是培养品德的原则，帮助我们培养好的习惯和价值观。为了能深刻理解这一点，本书讲述的几个故事都指向禁制 (Yama) 和劝制 (Niyama)，从中我们可以看到习练瑜伽带来的质的转变。体式 (Asana) 能够赋予精神以强健的身体，也能够赋予身体以充沛的精神。

作为儿童，天性是活泼、纯真。健康，对你们而言至关重要。只有健康，你们才能融入自然，亲近自然。通过各种体式练习，你们会将自己和身体联结统一。因此，体式就是帮助你们警醒、主动、与身体持续联结的方式。体式让头脑保持鲜活，体式的变化使你们摆脱乏味。体式的教授采取多种方式。起初，体式教会你们姿势和动作，并为自由发挥提供更多空间。之后，你们就可以随时练习体式并享受其中。

由此，你们便会逐渐喜欢上瑜伽，通过瑜伽塑造自己，融合身心，成长为一个真正的、完美的人。

# 瑜伽的知识

## 第 1 课 瑜伽的祝祷

从唱诵开始瑜伽练习。

1. 坐直，呈吉祥坐（Swastikasana）或莲花式（Padmasana）或英雄式（Virasana）。头部正直，眼睛睁开，目视前方。
2. 弯曲手肘，合掌于胸前。不要缩短上臂，手掌和手指紧紧并拢。此为礼拜式手印（Namaskara Mudra 或 Baddhanjali Mudra 或 Atmanjali Mudra）。
3. 怀着尊敬、奉献、虔诚之心背诵帕坦伽利祝祷辞。





Yogena cittasya padena vāchām  
Malam sharīrsya cha vaidyakena  
Yopākarottam pravaram muninām  
Patanjalim prāñjalirānatosmi



Ābāhu purushākāram  
Shankha chakrāsi dhārinam  
Sahasra shirasam shvetam  
Pranamāmi Patanjalin

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，  
使之成为身心康泰的灵药。  
让我们臣服在最崇高的圣哲帕坦伽利足下，  
您是头大蛇王的化身，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。

## 第2课 祝祷辞的含义

让我们学习一下祝祷辞里每个单词的意思。

---

Aum	神的名字
Yoga	人与神的联结
Citta	心智
Pada	词汇
Vacha	语言（说的话）
Mala	杂质
Sharira	身体
Vaidyak	医学
Yah	这个人（下文接着说明什么样的人做了什么样的事）
Apakarot	移除
Tam	他
Pravaram	最伟大的
Muni	先知
Pranjali	双手合掌
Anata	鞠躬
Asmi	我是
Abahu	手臂至大腿
Purushakaram	人的形
Shankha	海螺、贝壳
Chakra	环形的

Asi	刀、剑
Dharinam	握、持
Sahasra	成千的
Shirasam	头
Shvetam	白色的
Pranamami	我跪下，献出我的敬意
Patanjalim	献给圣哲帕坦伽利
Hari	毗湿奴神

---

### 第3课 圣哲帕坦伽利

根据史书，帕坦伽利可能生活在公元前 500 ~ 公元前 200 年。然而，他的所教和所述绝大部分到今天仍然适用。

传说中，帕坦伽利是一个 Swayambhu。他以自己的意愿降生，就像耶稣基督、神主（Krishna）这些圣人先知一样。他的出生与常人不同。帕坦伽利是 Adishesha 的化身，Adishesha 是伟大的眼镜王蛇，其蛇身便是毗湿奴神主的御驾宝座。



关于帕坦伽利的出生，传说是这样的：

有一天，湿婆神邀请毗湿奴和众神一起观看湿婆跳舞——他那著名的 Tandava Nritya 之舞。

表演开始了，毗湿奴神主便沉浸在湿婆的舞蹈之中，他的全身都随之震颤，身躯变得越来越沉重。那时，毗湿奴神主正坐在他的御驾宝座——蛇王

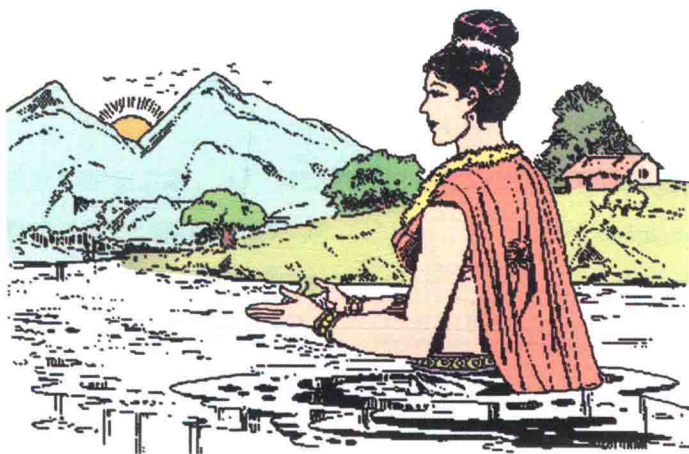
Adishesha 的身上。毗湿奴的身体越来越重，Adishesha 的呼吸越来越困难，他已经快喘不上来气了！但是当舞蹈结束时，毗湿奴的身体立刻又变轻了！

Adishesha 对这个变化惊讶不已，问道：“哦！我的神主！舞蹈表演时，您的身体那么沉重，而现在，您的身体却如此轻盈。为什么会有这么大的转变啊？”

毗湿奴神主解释说：“观看这支神圣的舞蹈时，我沉浸其中，整个身体都在吸收这舞蹈的律动，就如同我自己在跳舞一样。”看到毗湿奴神主如此喜爱舞蹈，Adishesha 决定要学习舞蹈，并告诉了毗湿奴神主。

毗湿奴神主告诉他：“你要等。湿婆神会派一个特殊的任务给你。为了完成这个任务，你需要降生在人间，那时，你就可以借机学习舞蹈了。”

不久，湿婆神派了一个任务给 Adishesha，让他写一份关于语法的论著。Adishesha 便开始四处寻找能够成为他母亲的合适人选。他开始冥想，等待一个女瑜伽士的出现，这个人会让 Adishesha 成为自己的精神上的孩子。



与此同时，有一位虔诚的女士，被称作 Gonika，也被称为 Gaunika。她是女瑜伽士。她知道她在尘世的生命即将走向终点。一直以来，她都没能找到一个合适的弟子将她的知识传承下去，这些知识是她向伟大的太阳神敬拜而获得的。最后，她在考虑，或许在离开人世之前，应该把这些智慧奉还给太阳神。

有一天，在祭祀结束时，她手捧圣洁的净水为祭，闭上双眼，虔诚地向缓

缓升起的太阳神祈祷。

她说道：“哦！太阳神啊，我的时日已尽，我此生所有的智慧都是从您那里获取的，而一直以来我都没能找到一个弟子传承来自于您的智慧，那么现在，请允许我把它们还给您吧！”

就在此时，Adishesha 化成一条小蛇，钻到了 Gonika 的手心里。

当 Gonika 睁开眼睛的时候，她看到有样东西浮动在手心里。原来是一条小蛇！一瞬间，这条小蛇已经变成了一个完完整整的人！Gonika 向太阳神表示了感谢，满心欢喜地收下了这个孩子。Gonika 给这个孩子取名帕坦伽利（Patanjali）。“Pata”的意思是“降临”，“anjali”意思是“祭祀时合十的手掌”。

帕坦伽利也被人们称为“Gaunika Putra”，意思是“Gaunika 的儿子”。这就是帕坦伽利降生的故事。

帕坦伽利慢慢长大，母亲 Gaunika 把所有的知识都传授给他。在母亲的指引下，他掌握了许许多多的学科。后来，他如愿以偿，在 Chidamabaram 处学习了舞蹈。

帕坦伽利成了一个非凡的人物。他因自己广博的学识和至高的智慧而声名远扬。

帕坦伽利书写了三本经典著作：

- |                            |        |
|----------------------------|--------|
| 1. Mahabhashya             | 关于梵文语法 |
| 2. Charaka Samhita         | 关于阿育吠陀 |
| 3. Patanjali Yoga Darshana | 关于瑜伽   |

## 第4课 瑜伽的故事

亲爱的孩子们，现在我们来学一学什么是瑜伽和我们为什么要学瑜伽。

瑜伽教导我们要正直地做人。

有关瑜伽的学问和规矩来自于很久以前的远古时期。在很久很久以前，人类的祖先们就已开始学瑜伽，练瑜伽了。在古代，瑜伽曾经是印度人民的一种生活方式。不论是老人还是孩子，每天都要练瑜伽，这是他们日常起居的一部分。瑜伽已然是他们每天生活中的正经事，就好像是洗澡和吃饭一样。洗澡，清洗的是外部的身体，而瑜伽却能洁净我们身体里面的、看不见的部分。所以，瑜伽不仅可以强身健体，驱赶疾病；还能使我们神清气爽、聪明伶俐。据说，那个时候的印度先贤们，都能活到一百多岁呢！

太阳神被奉为宇宙之眼，人们曾经敬拜他、向他虔诚地祈祷；

愿我们看见 100 个春秋的风景！

愿我们活在 100 个春秋的怀里！

愿我们听到 100 个春秋的声音！

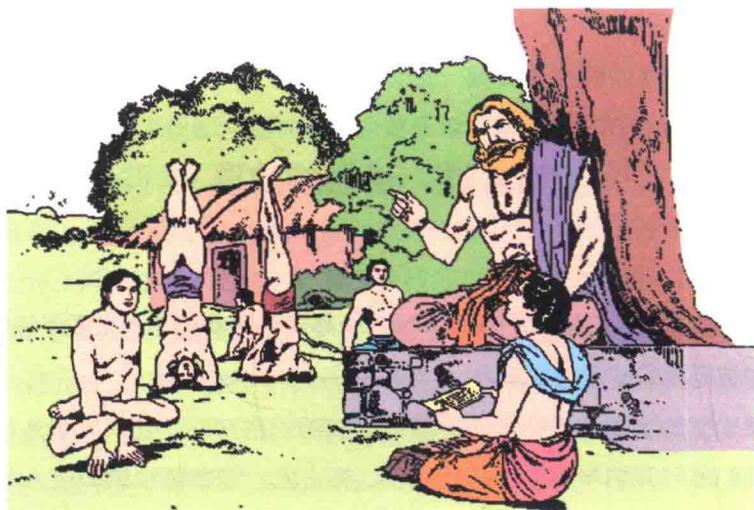
愿我们诉说 100 个春秋的故事！

愿我们拥有 100 个春秋的财富！

愿我们不会受到屈辱，在这 100 个春秋里！

愿我们收获所有这些，不止这 100 个春秋！

那么，在漫长的岁月里，这些伟大的瑜伽知识是怎样保留下来的呢？



早期，在家里，父母把瑜伽教给孩子；在学校，老师把瑜伽传授给学生。

然后，在公元前 500 ~ 公元前 200 年间，诞生了一个伟大的圣哲，叫做帕坦伽利。现在的我们之所以还能学习瑜伽智慧，帕坦伽利先贤居功至伟，因为是他系统地梳理了瑜伽知识，著写了《瑜伽经》。《瑜伽经》全书分为 4 个章节，共有 196 句经文（箴言），这本经典力作也被称为 Patanjala Yoga Darshana。

书中那些简明扼要的箴言仿佛是闪烁着智慧之光的珍珠，串联在一起，汇集成这条知识和智慧的项链，是无价之宝。因此，作为瑜伽弟子的我们，必须时刻怀有感激之心，敬拜、臣服于先哲帕坦伽利的圣恩。

## 瑜伽是什么？

瑜伽意为结合。瑜伽包含八个部分，我们称之为瑜伽八支，它们分别是禁制（Yama）、劝制（Niyama）、体式（Asana）、调息（Pranayama）、制感（Pratyhara）、专注（Dharana）、冥想（Dhyana）和三摩地（与宇宙合一，Samadhi）。它们的意思分别是：

1. Yama —— 禁制，社会规范，良好的行为举止
2. Niyama —— 劝制，个人准则，好习惯，好品格



3. Asana —— 体式，通过体式的练习，控制和掌管自己的身体
4. Pranayama —— 调息，控制呼吸
5. Pratyahara —— 制感，控制感官和精神
6. Dharana —— 专注
7. Dhyana —— 冥想
8. Samadhi —— 三摩地（与宇宙合二为一）

首先，我们先来学习三个方面：禁制、劝制和体式。