



全球顶级瑜伽习练经典
艾扬格大师进一步讲授

艾扬格瑜伽

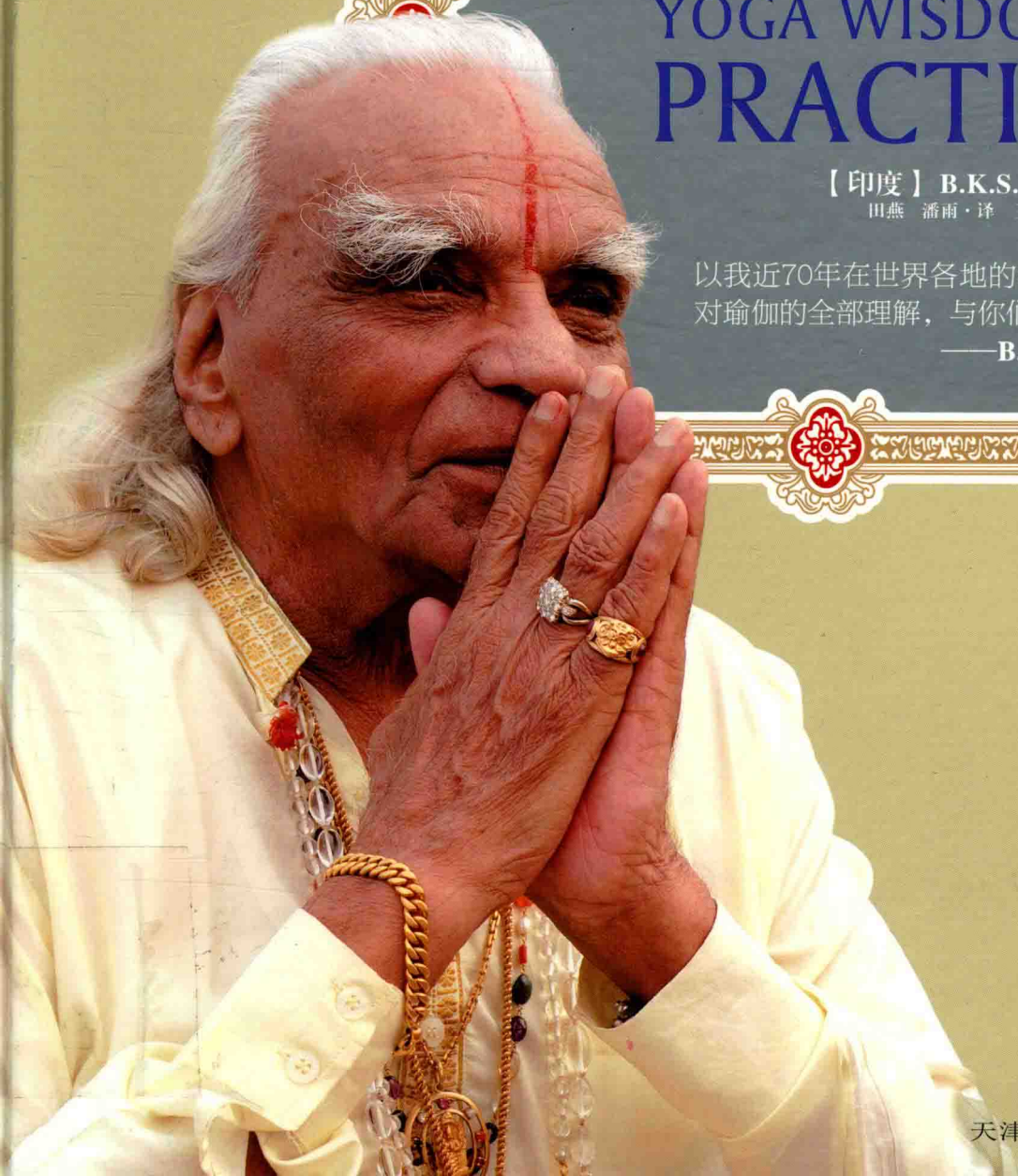
精进习练指南

YOGA WISDOM & PRACTICE

【印度】B.K.S.艾扬格·著
田燕 潘雨·译 王冬 金焰·审译

以我近70年在世界各地的教学经验和
对瑜伽的全部理解，与你们分享。

——B.K.S.艾扬格



天津社会科学院出版社

B.K.S. IYENGAR

艾扬格瑜伽

精进习练指南

B.K.S. 艾扬格 著

田燕 (综述和问答部分)

潘雨 (体式部分)

王冬 金焰

译

审译



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

图书在版编目(CIP)数据

艾扬格瑜伽: 精进习练指南/ (印) 艾扬格著; 田燕, 潘雨译. —天津: 天津社会科学院出版社, 2014.7
书名原文: B. K. S. Iyengar: yoga wisdom and practice
ISBN 978-7-5563-0043-3

I. ①艾… II. ①艾… ②田… ③潘… 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155986号

Original Title: B.K.S.Iyengar Yoga Wisdom and Practice
Copyright © 2009 Dorling Kindersley Limited
All quotations and extracts text copyright © Allied Publishers Private Ltd.

天津市版权局著作权合同登记号02-2014-114

责任编辑: 徐 晶
策 划: 王 冬
封面设计: 八 牛

出版发行: 天津社会科学院出版社
出 版 人: 钟会兵
地 址: 天津市南开区迎水道7号
邮 编: 300191
电 话: (022) 23366354 (总编室)
传 真: (022) 23075303 (发行科)
网 址: www.tass-tj.org.cn
印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 880毫米×980毫米 1/16
印 张: 16
字 数: 60千字
版 次: 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷
定 价: 168.00元



版权所有 翻印必究

出版商的特别声明

出版商以及作者本人均无义务向读者提供专业性的指导或服务。这本书中所包含的理念、程序或建议并不可以取代你向医生作咨询。关于你的健康的所有内容需要医生的监护。作者本人以及出版商均不因为本书的任何信息或建议所引起的损失或伤害承担任何法律责任。

保留一切权益。在没有得到版权所有书书面许可之前, 不允许复制、以检索的形式保存、以任何形式或途径传播此出版物, 包括电子版、机械方式、复印、录制, 等等。

目录

序言	6
----	---

回顾我的一生

瑜伽如何转化了我	10
手杖式 Dandasana	14
头碰膝式 Janu Sirsasana	16
我的古儒吉	18
圣哲玛里奇第一式 Marichyasana I	20
我的瑜伽之光	22
山式 Tadasana	26
艾扬格的方法是如何演变的	28
三角伸展式 Utthita Trikonasana	30
战士第二式 Virabhadrasana II	32
辅助工具的使用	34
束角式变体式（使用重物）	
Baddha Konasana (with weights)	36
坐角式（用一根杆）Upavistha Konasana	37
倒手杖式（使用椅子）Viparita Dandasana	38
富有创造性的方法	40
脸上弓式（使用辅助工具）	
Urdhva Dhanurasana (with props)	42
犁式（使用辅助工具）Halasana (with props)	43
后仰支架式 Purvottanasana	44
艾扬格的精神财富	46
持续的练习	48
加强躯干伸展式 Parsvottanasana	50
生命当中的一天	52
瑜伽和变老	54
骆驼式 Ustrasana	56
眼镜蛇第一式 Bhujangasana I	59
死亡与濒死	60
挺尸式 Savasana	62

每日习练之光

瑜伽的定义	66
瑜伽的方法	68
帕坦伽利和他的《瑜伽经》	70
头倒立 Salamba Sirsasana	72
瑜伽适用于所有人	76
柔软的身体与僵硬的身体	78
半月式 Ardha Chandrasana	80
女性瑜伽	82

特别致谢

特别感谢普拉尚特·S.艾扬格

（Prashant S.Iyengar）的爱和慷慨，对本书一些学术重点给予了详细而耐心的指导与澄清。

特别申明

本书不适用于初学者，最好跟随正确受训并经验丰富的艾扬格瑜伽老师学习体式 and 呼吸控制制法，并且听从你老师的建议按序列练习。当进行体式时，不要憋气，自始至终都应当正常地呼吸，粗重或不稳定的呼吸代表着紧张。书中标明的时间安排仅作为指导。只要当你感到紧张或在保持体式时出现问题，就从体式中还还原。



船式 Paripurna Navasana	84	教学的艺术	174
腹部扭转式 Jathara Parivartanasana	86	支撑头倒立式的准备 体式序列	
祈愿祷文	88	Preparing for Salamba Sirsasana	178
关于体式	90	脊柱扭转式（椅上）Bharadvajasana	180
扭转三角伸展式 Parivrtta Trikonasana	92		
向圣哲婆撒致敬式 Vasisthasana	94	瑜伽的生活方式	
体式中的调整归位	96		
战士第一式 Virabhadrasana I	98	瑜伽和身体	184
鹰式 Garudasana	100	树式 Vrksasana	186
智性之线	102	头碰膝扭转伸展式 Parivrtta Janu Sirsasana	188
下犬式 Adho Mukha Svanasana	104	幻椅式 Utkatasana	190
上犬式 Urdhva Mukha Svanasana	106	瑜伽和血液循环	192
手脚伸展式 Utthita Hasta Padasana	108	倒箭式 Viparita Karani	194
双手上举式 Urdhva Hastasana	110	圣哲玛里奇第三式 Marichyasana III	196
有强度的练习	112	套索式 Pasasana	198
站立前曲式 Uttanasana	114	脊柱	200
半鱼王第一式 Ardha Matsyendrasana I	116	脸上上弓式 Urdhva Dhanurasana	202
找到重心	118	瑜伽对于整体健康	204
头倒立变体式 体式序列		令人振奋的放松 体式序列 Encouraging Relaxation	206
Sirsasana Variations	120	瑜伽——释放生活的压力	208
皮肤的敏锐性	122	手倒立 Adho Mukha Vrksasana	212
犁式 Halasana	124	头倒立（用砖和伸展带）	
膝碰耳犁式 Karnapidasana	125	Salamba Sirsasana (with props)	214
我就是体式	126	瑜伽和有道德准则的生活	216
肩倒立 Salamba Sarvangasana	128	坐立前曲式 Paschimottanasana	218
侧角伸展式 Utthita Parsvakonasana	130	瑜伽和饮食	220
坐的艺术	132	瑜伽，作为一种自然疗法	222
吉祥式 Svastikasana	134	瑜伽，可以作为治疗方法吗？	224
至善式 Siddhasana	135	箭床式 Sarapanjarasana	226
英雄式 Virasana	136	瑜伽——心灵的祥和	228
单腿莲花式 Bhadrasana	138	桥式 Setubandha Sarvangasana	230
我是如何开始练习呼吸控制法的	140	瑜伽带来更美好的生活	232
帕坦伽利呼吸控制法	142	犁式到坐立前曲式 体式序列	
挺尸式（有支撑）Savasana (with support)	144	Halasana to Paschimottanasana	234
收颌收束的重要性	146	运动员们的瑜伽	236
收束法的准备 体式序列 Preparation for Bandhas	148	卧英雄式 Supta Virasana	238
收颌收束法 Jalandhara Bandha	150	束角式 Baddha Konasana	240
呼吸控制法和深呼吸	152	瑜伽和舞蹈	242
乌加依呼吸控制法 Ujjayi Pranayama	154	舞王式 Natarajasana	244
间断呼吸控制法 Viloma Pranayama	155	孩子们的瑜伽	246
经络清洁呼吸控制法 Nadi Sodhana	156	反转轮式 Viparita Chakrasana	248
关于帕坦伽利冥想	160		
全莲花式 Padmasana	162	词汇表	250
Aum的曼陀罗	164	体式索引	252
花环第一式 Malasana I	166	词汇索引	253
发展为一名瑜伽士	168	后记	255
孔雀起舞式 Pincha Mayurasana	170	致谢	256
战士第三式 Virabhadrasana III	172	纪念	257



全球顶级瑜伽习练经典
艾扬格大师进一步讲授

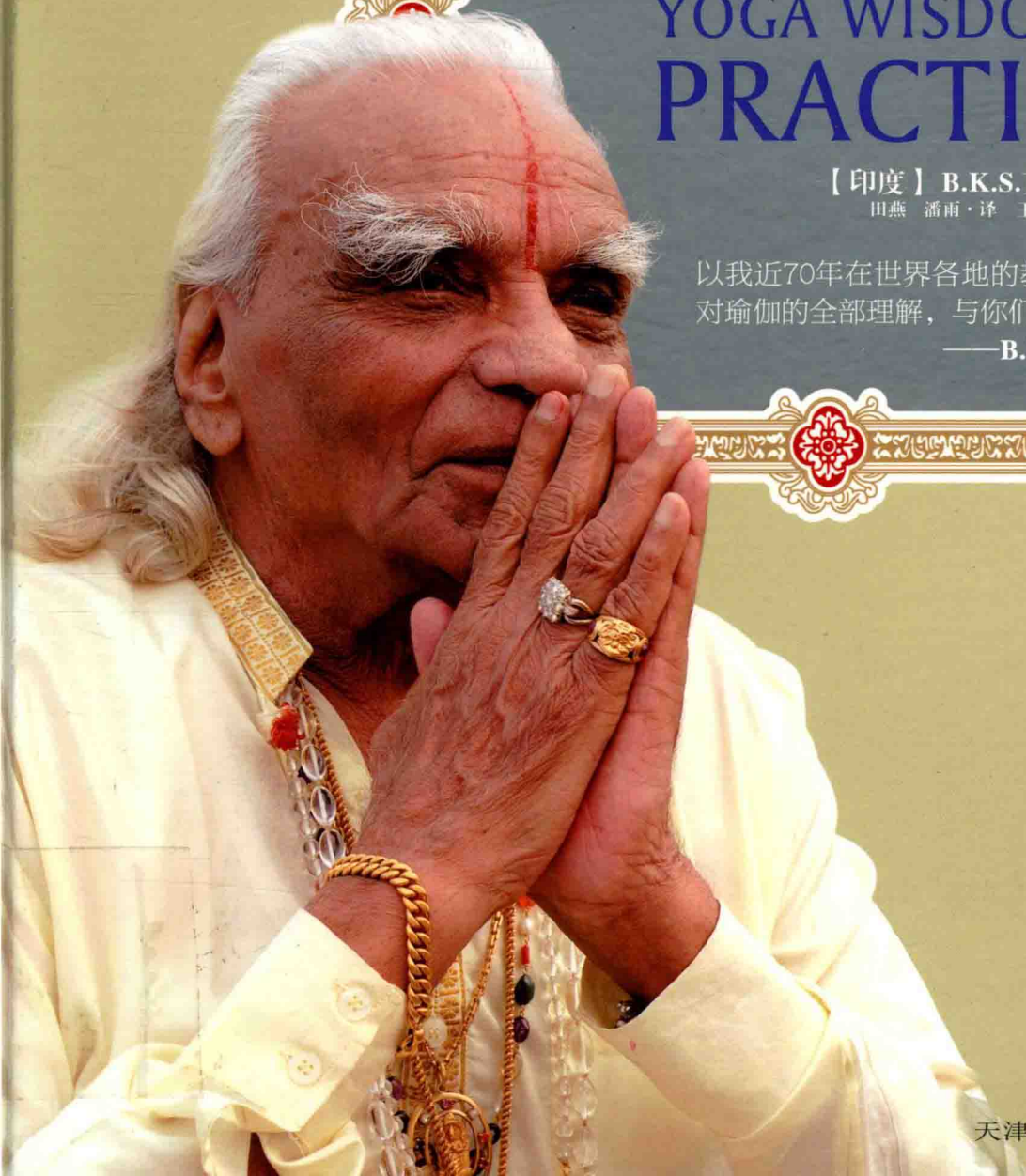
艾扬格瑜伽 精进习练指南

YOGA WISDOM & PRACTICE

【印度】B.K.S.艾扬格·著
田燕 潘雨·译 王冬 金焰·审译

以我近70年在世界各地的教学经验和
对瑜伽的全部理解，与你们分享。

——B.K.S.艾扬格



天津社会科学院出版社



B.K.S. IYENGAR

艾扬格瑜伽

精进习练指南

B.K.S. 艾扬格 著

田燕 (综述和问答部分) 译

潘雨 (体式部分)

王冬 金焰 审译

特别致谢

特别感谢普拉尚特·S.艾扬格
(Prashant S.Iyengar)的爱和慷慨,对本书一些学术重点给予了详细而耐心的指导与澄清。

特别申明

本书不适用于初学者,最好跟随正确受训并经验丰富的艾扬格瑜伽老师学习体式 and 呼吸控制法,并且听从你老师的建议按序列练习。当进行体式时,不要憋气,自始至终都应当正常地呼吸,粗重或不稳定的呼吸代表着紧张。书中标明的时间安排仅作为指导。只要当你感到紧张或在保持体式时出现问题,就从体式中还原。

目录

序言	6
回顾我的一生	
瑜伽如何转化了我	10
手杖式 Dandasana	14
头碰膝式 Janu Sirsasana	16
我的古儒吉	18
圣哲玛里奇第一式 Marichyasana I	20
我的瑜伽之光	22
山式 Tadasana	26
艾扬格的方法是如何演变的	28
三角伸展式 Utthita Trikonasana	30
战士第二式 Virabhadrasana II	32
辅助工具的使用	34
束角式变体式(使用重物)	
Baddha Konasana (with weights)	36
坐角式(用一根杆) Upavistha Konasana	37
倒手杖式(使用椅子) Viparita Dandasana	38
富有创造性的方法	40
脸上弓式(使用辅助工具)	
Urdhva Dhanurasana (with props)	42
犁式(使用辅助工具) Halasana (with props)	43
后仰支架式 Purvottanasana	44
艾扬格的精神财富	46
持续的练习	48
加强躯干伸展式 Parsvottanasana	50
生命当中的一天	52
瑜伽和变老	54
骆驼式 Ustrasana	56
眼镜蛇第一式 Bhujangasana I	59
死亡与濒死	60
挺尸式 Savasana	62
每日习练之光	
瑜伽的定义	66
瑜伽的方法	68
帕坦伽利和他的《瑜伽经》	70
头倒立 Salamba Sirsasana	72
瑜伽适用于所有人	76
柔软的身体与僵硬的身体	78
半月式 Ardha Chandrasana	80
女性瑜伽	82

船式 Paripurna Navasana	84	教学的艺术	174
腹部扭转式 Jathara Parivartanasana	86	支撑头倒立式的准备 体式序列	
祈祷祷文	88	Preparing for Salamba Sirsasana	178
关于体式	90	脊柱扭转式(椅上) Bharadvajasana	180
扭转三角伸展式 Parivrtta Trikonasana	92		
向圣哲婆撒致敬式 Vasisthasana	94	瑜伽的生活方式	
体式中的调整归位	96		
战士第一式 Virabhadrasana I	98	瑜伽和身体	184
鹰式 Garudaasana	100	树式 Vrksasana	186
智性之线	102	头碰膝扭转伸展式 Parivrtta Janu Sirsasana	188
下犬式 Adho Mukha Svanasana	104	幻椅式 Utkatasana	190
上犬式 Urdhva Mukha Svanasana	106	瑜伽和血液循环	192
手脚伸展式 Utthita Hasta Padasana	108	倒箭式 Viparita Karani	194
双手上举式 Urdhva Hastasana	110	圣哲玛里奇第三式 Marichyasana III	196
有强度的练习	112	套索式 Pasasana	198
站立前曲式 Uttanasana	114	脊柱	200
半鱼王第一式 Ardha Matsyendrasana I	116	脸上弓式 Urdhva Dhanurasana	202
找到重心	118	瑜伽对于整体健康	204
头倒立变体式 体式序列		令人振奋的放松 体式序列 Encouraging Relaxation	206
Sirsasana Variations	120	瑜伽——释放生活的压力	208
皮肤的敏锐性	122	手倒立 Adho Mukha Vrksasana	212
犁式 Halasana	124	头倒立(用砖和伸展带)	
膝碰耳犁式 Karnapidasana	125	Salamba Sirsasana (with props)	214
我就是体式	126	瑜伽和有道德准则的生活	216
肩倒立 Salamba Sarvangasana	128	坐立前曲式 Paschimottanasana	218
侧角伸展式 Utthita Parsvakonasana	130	瑜伽和饮食	220
坐的艺术	132	瑜伽, 作为一种自然疗法	222
吉祥式 Svastikasana	134	瑜伽, 可以作为治疗方法吗?	224
至善式 Siddhasana	135	箭床式 Sarapanjarasana	226
英雄式 Virasana	136	瑜伽——心灵的祥和	228
单腿莲花式 Bhadrasana	138	桥式 Setubandha Sarvangasana	230
我是如何开始练习呼吸控制法的	140	瑜伽带来更美好的生活	232
帕坦伽利呼吸控制法	142	犁式到坐立前曲式 体式序列	
挺尸式(有支撑) Savasana (with support)	144	Halasana to Paschimottanasana	234
收颌收束的重要性	146	运动员们的瑜伽	236
收束法的准备 体式序列 Preparation for Bandhas	148	卧英雄式 Supta Virasana	238
收颌收束法 Jalandhara Bandha	150	束角式 Baddha Konasana	240
呼吸控制法和深呼吸	152	瑜伽和舞蹈	242
乌加依呼吸控制法 Ujjayi Pranayama	154	舞王式 Natarajasana	244
间断呼吸控制法 Viloma Pranayama	155	孩子们的瑜伽	246
经络清洁呼吸控制法 Nadi Sodhana	156	反转轮式 Viparita Chakrasana	248
关于帕坦伽利冥想	160		
全莲花式 Padmasana	162	词汇表	250
Aum的曼陀罗	164	体式索引	252
花环第一式 Malasana I	166	词汇索引	253
发展为一名瑜伽士	168	后记	255
孔雀起舞式 Pincha Mayurasana	170	致谢	256
战士第三式 Virabhadrasana III	172	纪念	257



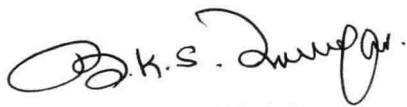


序言

本书摘录了我的《八瓣瑜伽之花环》（*Aṣṭaḍaḷa Yogamālā*）八卷本中的珍品，为那些以瑜伽方式来爱与生活的人带来瑜伽的知识和体验性的智慧。瑜伽偶然降临于我，很快被我接受，成为我的人生选择。日复一日的练习让我吸收和保持每一个体式、每一次呼吸所带来的微妙转化。我在每一个体式中练习再练习，调整再调整，去经验空的状态（zenith）——一种毫无间断的专注与觉知之流的纯一状态。

我们生而具有求知欲，它使我们上下求索，希冀带着荣耀与尊严度过这天赐的一生。尽管最初我分别利用身与心练习体式 and 呼吸控制，但之后我开始连接这些不同的动作，以整合粗钝体的每个部分与能量的流动一致。透过精微的内在身体，智性密集地朝着因果体向内渗透，唤醒沉睡的意识延伸并碰触灵魂的边缘——皮肤的内层。就这样，瑜伽利用身体这一“容器”去接触灵魂这个“内容”。为了让灵魂在每一细胞内部“敲响它的铃声”，我必须长时间地保持在每一个体式中。尽管我明显地浸入到了体式和呼吸控制中，但我知道在我内心的深处，瑜伽的其他“花瓣”也隐约其中，徐徐绽放。

身体是有限和易朽的，灵魂却是无限而永恒的。我通过运用自然的五大元素与它们的基础，即地、水、火、风、空伴随嗅、味、形、触、声，让灵魂融合它的边缘——身体。如此均匀地平衡，身体便圣洁地与神圣的灵魂融合为神圣的一体。



于印度浦那

2008年12月28日





The background is a bright yellow color with a fine, woven texture. It is framed by two vertical decorative borders. The left border features a repeating pattern of stylized, diamond-shaped floral motifs in a reddish-pink color. The right border consists of a series of horizontal, rounded rectangular shapes, also in a reddish-pink color, arranged in a regular, repeating pattern.

回顾我的一生

“我对瑜伽的兴趣并非来自我对瑜伽的爱，而是为了挣得我的生计。”

瑜伽如何转化了我

“瑜伽的训练提升了我的品性，让我从自觉低人一等转为自信、笃行、坚强、诚实、头脑清晰、心地纯良……如今，随着我和众多学生一起传递瑜伽的讯息，为全世界数以百万的人带来身体的健康、心理的平衡、智力的清明和精神的安慰，我也成为了这地球上最自豪的人。”

1918年，我出生在印度卡纳塔克邦科拉尔区，一个叫作贝勒（Bellur）的村庄，当时正值全球传染性流感肆虐。我确切的出生日期是1918年12月14日，周六凌晨3点……当时我母亲也被流行性感冒所击倒，所以我存活希望很小，然而神的保佑使我们母子都得以幸免。不过我一生出来就是病恹恹的，细胳膊细腿，头重肚子大。我的外表并不讨人欢喜，孱弱的身体更是让我绝望。

忧伤和痛苦总是如影相随，我的健康状况每况愈下，疟疾、伤寒等疾病经常性地发作，医生还怀疑我有肺结核，这一切似乎让我走到了鬼门关。我成了我自己和兄弟姐妹的累赘。在我快满9岁时，我的父亲咽下了最后一口气，他的离去给家里带来了难以弥补的损失，而且，家里再也没人能教我如何恢复健康了。我不得不花更多的时间卧床休息而不是去学校，我的学业也因此耽搁了。



命运的召唤。在梦中，B.K.S.艾扬格的家庭之神文卡提诗瓦拉告诉了艾扬格他的天职。他每日都在家中的神龛前感谢神。

我人生的转折点出现在1934年3月。我的古儒（Guru，导师）室利·T.克里希那玛查（Shri T.Krishnamacharya），娶了我的大姐，成了我的姐夫。婚前，他居住在瓦拉纳西（Varanasi）学习各种经典哲学。从那儿他去了尼泊尔并在伟大上师室利·拉玛莫汉纳·布拉玛查理（Shri Ramamohana Bramachari）的门下学习瑜伽。上师是已婚的人。姐夫回来后，在各地参加瑜伽研讨会。迈索尔的王公听说了我的古儒，就在迈索尔的Jaganmohan宫开设并资助了一所瑜伽学校。他委派我的古儒在那里授课……1934年，马哈拉加（Maharaja）王公派我的古儒带着他的学生拜访罗那乌拉（Lonavla）的凯瓦利亚达玛（Kaivalyadhāma）和现在的孟买。他在去孟买的路上途经班加罗尔（Bangalore）时停下了行程。那时我正在过暑假，他问我能否去迈索尔陪我姐姐直到他回来。听说迈索尔城有众多的宫殿和茂盛的花园，而我从没去过，便开心地应承下来。他给了我迈索尔的旅费……为了改善我的健康状况，他开始教我瑜伽。多年卧床使得我身体非常僵硬，以至于难以弯腰，伸臂也不过膝。因为我的姐夫在我的心里种下了瑜伽的种子，我开始尊称他为古儒吉（Gurugi，对导师的尊称）。

尽管我努力刻苦地练习瑜伽，但我的身体却没有反应，因此我并不确定瑜伽能给我带来任何改善。我和古儒吉同住了两年。一开始，他对教我并未显示出多大兴趣，可能是因为我虚弱的身体状况。一年后的一天，当时跟随他学习的一位年轻但已到高阶的学生不辞而别，并且一去不回。这以后古儒吉的注意力才开始转向了我。他让我每天练习瑜伽，早晚如此。同时他还变得异常严厉，令我心生恐惧。于是，我不得不按他的要求做瑜伽。每天从家走到学校，从学校走回家，再从家走到瑜伽室，从瑜伽室回家。艰苦的瑜伽练习，加上还要做家庭作业，造成了我各种各样严重的疼痛，这为我虚弱的体质又增添了疲惫。体力的耗竭影响了我的思维，完成学业也变得相当困难。每当我坐下开始做家庭作业时，都能睡着。虽然我在练习瑜伽，古儒吉却从未向我解释任何瑜伽的原理或精微之处。当时的情形迫使我不得不按照古儒吉的指令去做……1936年，迈索尔的马哈拉加王公派我的古儒吉和包括我在内的一些学生去当时孟买管辖区的卡纳塔卡（Karnataka）作讲演和演示。不少人包括一些女性都想学习瑜伽，并且请求古儒吉为她们开设课程。

当时，女性羞于练习瑜伽，也不习惯站在成年和老年男性面前。因为我是我们当中最年轻的一员，古儒吉就让我为这些女性授课，而且她们也乐于接受我当她们的老师。那时在我心里埋下的教授瑜伽之种子，如今已长成一棵参天大树，并在世界六大板块开枝散叶，让瑜伽日日常青，茁壮成长，经世不衰……

1937年，浦那德干吉姆卡纳俱乐部请我的古儒吉委派一名老师去教6个月的瑜伽。因为我懂一点儿英语，古儒吉想到了我并差我前往。为了早日摆脱内心的恐惧，我接受了这项任务。之后，我见到了俱乐部的成员，他们让我在各个高校、学校和体育中心授课。以我当时的年龄，这可谓责任重大。来上课的人们都比我年长、比我高大，举止也更有修养。对于我这个还没完成学校教育的人来讲，进入高校校园教授瑜伽是一件极其快乐的事。我那时体重也就32公斤上下，胸围仅有56厘米，即使吸气也只能增大1厘米的样子。

因此，我首先面对的羞辱是——当高校的学生看到我的体形时，他们刻薄地挖苦笑话我。具有讽刺意味的是，他们的行为反而让我大胆地直面他们并接受挑战。我的第二劣势是语言，我的英语不熟母语也不佳，更不用说当地的马