

# 艾扬格瑜伽

进阶教程

吉塔·S.艾扬格(Geeta S. Iyengar)  
根据在拉玛玛妮艾扬格瑜伽纪念学院教授的课程编写





中国艾扬格瑜伽学院教材系列

# 艾扬格瑜伽 进阶教程

吉塔 S. 艾扬格 (Geeta S. Iyengar)

根据在拉玛玛妮艾扬格纪念瑜伽学院教授的课程编写

一门根据拉玛玛妮艾扬格纪念瑜伽学院教授的体式 and 调息法编成的进阶课程

## 图书在版编目 (CIP) 数据

艾扬格瑜伽进阶教程 / (印) 吉塔·S. 艾扬格著;  
付静, 李珊珊, 华代娟译. — 杭州: 浙江大学出版社,  
2017. 5

书名原文: YOGA IN ACTION-INTERMEDIATE COURSE 1  
ISBN 978-7-308-16686-7

I. ①艾… II. ①吉… ②付… ③李… ④华… III.  
①瑜伽—教材 IV. ①R793. 51

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第031266号

## 艾扬格瑜伽进阶教程

吉塔·S. 艾扬格 (Geeta S. Iyengar) 著

---

责任编辑 王雨吟  
封面设计 徐筱逸  
出版发行 浙江大学出版社  
(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)  
(网址: <http://www.zjupress.com>)  
排 版 杭州林智广告有限公司  
印 刷 绍兴市越生彩印有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 9  
字 数 160千  
版 次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-308-16686-7  
定 价 48.00元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

# 向帕坦伽利祈祷



yogena cittasya padena vācām  
malam śarīrasya ca vaidyakena  
yopākarottam pravaram muninām  
patañjalim prāñjalirānato' smi  
ābāhu puruṣākāram  
śaṅkha cakrāsi dhaāriṇnam  
sahasra śirasam śvetam  
praṇamāmi patañjalim

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，  
我们向教导善知识的最高导师礼敬。

# 给艾扬格大师的献词



他引导一切大众，  
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，  
对每个学生，他怀着同样的热忱，  
带领他们到达顶峰。

# 序言



这本小册子是根据艾扬格大师（Guruji）在拉玛玛妮艾扬格瑜伽纪念学院传授的进阶课程1编写的。

在瑜伽修习（sādhanā）中，习练者需要先学习入门教程，因为它是支撑，并且是进阶课程的基础。一个人不能为了学习现在这个课程就忽视之前的练习准备。身体和头脑的灵活是迈向进阶课程1的先决条件。这个课程的优势也在于，它是在入门教程教授的体式的基础之上设计的。

练习体式是瑜伽修习的一个方面，而通过练习，理解我们自己的身体、头脑和呼吸则是瑜伽修习的另一个方面，每一个练习者都必须清楚地了解这一点。人们常常因为恐惧或疼痛，就去限制身体的自由；又或者错误地使用意志力，试图突破身体的极限，从而导致受伤。身体没有准备好时，上述两种方式都是错误的。事实上，体式是深入理解自我的过程。

通常，人们为了自我实现而开启内在探寻之旅。但是，旅程开始后，一个人要首先关注自己内在的第一个对象，也是第一个工具，那就是身体，否则，身体就被完全忽视了。我们在学校时阅读和学习关于身体的知识，然而，解剖学和生理学是客观知识，和我们身体的主观体验有明显的区别。练习者仍然不清楚很多隐藏的、微妙的点，比如手臂和双腿如何准确伸展。练习者完全不理解什么叫打开手掌和脚底或足跟的皮肤，因为对初级练习者来说，那里没有知觉。另外，这样练习的功效也丝毫不为所知：如何提起并且打开胸腔、胸廓的侧旋，如何延伸腹部肌肤等仍然没有被理解，身体的倒置姿势也仍然超乎人们的想象。自然状态下，人们缺乏勇气去移动、伸展、扭转、前屈或平衡，因此把这些动作做得乱七八糟。信念和勇气是练习的必要条件。每个力都有它的功效，需要被探索和关注。

这份为修习进阶课程1的同学们准备的课程大纲，其初衷是让同学们在练习中进一步审视自我：是否具有向内的穿透力，与内在的身体连接，带着智慧到达器官层面，更深地向内看。总之，我们认识到，我们和自己的身体其实并不亲近，身体仍然是一个未知的实体。

本课程中讲解的体式帮助我们开始审视、感觉和理解，走向并接近我们自己的身体。身体通常被遗忘，只有疼痛的时候，我们才意识到它的存在。人们常常要么用消极的方式对待身体、忽视身体，并且认为一切都是理所当然的；要么认为身体仅仅是获得愉悦的工具。我们从来不会想到激活、再生、重振身体。我们需要培养这种意识，因为身体是内在之旅的第一个和

最重要的工具。

媒体报道使调息（prāṇāyāma）广为人知，不过这些报道的误导性大于指导性。虽然呼吸持续不断地、无意识地、自主地发生着，但我们对呼吸却没有觉知。

只有当呼吸被阻碍时，我们才觉察到它。疾病、悲伤、沮丧、恐惧、颤抖、生活的波澜才使我们意识到呼吸出了问题。如果一个人通过正确的方式关心呼吸的状况，那么，呼吸的正当流程就变成了调息法的基本要求。对气息和呼吸的觉知是至关重要的。在这个教程中，我们邀请习练者观察自己的气息，并感知它们。尽管呼吸持续不断地发生着，要了解一个人自己的呼吸方式，仍需要先观察气息。通常，气息是无节奏的、短浅的、不足的和不自觉的。身体和头脑的变化也会改变气息的运动，并且打破气息流。因此，人们要在正确的时间选择正确的气息运行方式，使头脑跟随气息的移动，进一步去督察气息，这样，气息就在庄严的大道上运行，并能够调动生命能量。

这本书介绍的呼吸法是乌伽依（Ujjāyī）、间断式（Viloma）和蜂鸣式（Bhrāmarī）调息法，它们简易、无害，即使是初学者也可以练习。

在现代，人们面临着各种各样的压力。一方面，一部分人类享受着大量的物质财富，同时遭受心理、情绪的困扰；另一方面，仍然有人为着生存的基本需求抗争，依然食不果腹，困于身体的疾病和虚弱。无论贫富，没人能摆脱身体和心理的痛苦。在一天的结束时分，每个人都筋疲力尽，需要获得片刻的安宁、平和与放松。这里介绍的调息法正是为了帮助人们消除疲惫，并带来头脑的安宁。

首先，学习为调息做准备的挺尸式（prāṇāyāmika Śavāsana）非常重要，这不仅仅为了放松身体。确保身体的每个部分都被放在正确的位置，肌肉、皮肤纤维、神经都得到放松，到达了宁静（viśiṣṭha śāntī）的境地，从而，头脑带着由内而发的觉知，默默地、宁静地感知着每次呼吸。

之后，习练者才适合以坐姿来练习调息，选择一些简易的体式，如简易坐和英雄坐。即使是新手也可以全身平衡地坐下，激活并分配能量。使身体富有能量是调息的第一个必备条件，因此，我们介绍了五种乌伽依调息法。这些乌伽依练习能帮助习练者把呼吸带到身体的不同区域。这句话也许令人困惑，但是，对习练者来说，理解这个概念是非常重要的。通过仰卧和坐立的乌伽依呼吸，身体的每个细胞被赋予了量能，这也是一种赋能仪式（Prāṇa-Pratiṣṭhā）。虽然调息法看起来简易，但这些乌伽依和间断调息法正如曼陀罗（mantra）——简洁但非常深邃。当每个细胞都经历了赋予生命力的仪式，身体、呼吸和头脑就得到了清洁、净化和神圣化。

吉塔 S. 艾扬格

（R.I.M.Y.I., 普纳，2013年）

# 致 谢



作者在此感谢所有为本书的出版而做出贡献的人们，包括录入、审阅、校对、整理、摄影和设计等。感谢下述人士慷慨地付出了他们的时间：Smt. Sunita Parthsarathi, Smt. Anitha Kaushik, Shri. Zubin Zarthoshtimanesh, Shri. Chandru Melwani, Shri. Wagh, Smt. Uma Dhavale, Smt. Lalita Rajwade, Shri. Virendra Naik, 担当模特的学生们，以及醒目广告公司的Shri. Kokate为本书的出版做出的贡献。

《艾扬格瑜伽进阶教程》中文版致谢：

Rajvi H.Mehta, 李韵玲、付静、李珊珊、华代娟、闻风、王雨吟、李晓燕



# 导言



这本《艾扬格瑜伽进阶教程》（针对第二年的学生）包括了53个体式和8种调息法。在《艾扬格瑜伽入门教程》中介绍过的站立体式，在《进阶教程》中将更加强其中的平衡、前伸展和侧向扭转。另外，不同体式中的屈膝动作，使我们意识到韧带和整个膝关节的功能——观察它们如何恰当地、自如地工作。

学生们在《艾扬格瑜伽入门教程》中前屈时，可以自由地动作，可是，在《进阶教程》中，学生要在手臂创造相反的力，就像在正确的时点刹车。例如，玛里奇式、双角式II、半莲花手抓脚加强背部伸展式和花环式，手臂放置在背后还要向前屈。

在侧向扭转时，扭转的行动是在一步步的进步中达到的，循序渐进地为后弯伸展打下根基。

在老师的帮助下，引入手倒立、孔雀起舞式，这种体式能强化双手、手臂、手腕和肩膀，培养自信心、警觉和平衡感，帮助脊柱变得结实。

在倒立中，练习其变体，能进一步培养自信心、警觉感、平衡感、移动重心和内视的能力。

练习体式是为了身体健康。但与之相伴的是，一个人还需要培养渗透的艺术、内视的艺术和通过身体观察头脑的艺术。这个过程发展了勇气，挑战我们内在的恐惧并打开头脑，而头脑通常想要待在舒适地带。规律地练习体式，一个人开始感受到自律，头脑的自由和身体的自由。如果第一个旅程是从身体到头脑，那么第二个旅程则是从头脑到身体。

这种身体和头脑之间的交流能纠正呼吸的过程，并且打开普拉那（prāṇa）在体内自由流动的管道。普拉那在身体中漂浮游弋，到达身体的角角落落，普拉那的干流和主干道通过伸展、扩展，获得了宽度和广度。身体被普拉那能量（prāṇika）激活，这就是内在的沐浴。

# 目 录



## 序 言

### 第一章 站立体式 (Utthiṣṭha Sthiti)

#### 第一部分 站立体式中的背部伸展洁净法 (Paśchima Pratana Kriyā in Utthiṣṭha Sthiti)

1. 手握脚踝前屈伸展式 (Pāda Gulphāsana) / 1
2. 手置脚底前屈伸展式 (Pāda Hastāsana) / 2
3. 加强侧伸展式 (牛面式手印) (Pārsvōttānāsana with Gomukhāsana Hasta Mudrā) / 3
4. 双角式第二式 (Prasārita Pādōttānāsana II) / 4
5. 单腿脊柱前屈伸展式 (Ūrdhva Prasārita Eka Pādāsana) / 7

#### 第二部分 聚拢体式 (Grathana Kriyā)

- 6 鸟王式 (Garuḍāsana) / 8

#### 第三部分 站立体式 (Utthiṣṭha Sthiti)

7. 手抓脚趾伸展式 (Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana) / 10
8. 侧手抓脚趾式 (Pārśva Hasta Pādāṅguṣṭhāsana) / 11
9. 扭转手抓脚趾式 (Parivṛtta Hasta Pādāṅguṣṭhāsana) / 13
10. 单腿弯屈伸展式 (Utthita Hasta Eka Pāda Ākunchanāsana) / 15
11. 侧单腿弯屈伸展式 (Utthita Pārśva Hasta Pāda Ākunchanāsana) / 16

#### 第四部分 单腿平衡 (Paśchima Pratana Kriyā)

12. 半莲花站立前屈伸展式 (Ardha Padmōttānāsana) / 17

#### 第五部分 侧向扭转-单腿平衡 (Parivṛtta Kriyā)

13. 扭转半月式 (Parivṛtta Ardha Chandrāsana) / 19



## 第二章 坐立体式 (Upaviṣṭha Sthiti)

14. 至善式 (Siddhāsana) / 21
15. 莲花式 (Padmāsana) / 21
16. 坐山式 (Parvatāsana) / 29

## 第三章 前伸展体式 (Paśchima Pratana Sthiti)

17. 侧手杖式 (Pārśva Daṇḍāsana) / 31
18. 面朝下侧坐角式 (Adhomukha Pārśva Upaviṣṭha Koṅāsana) / 32
19. 侧单腿头碰膝式 (Pārśva Jānu Śīrṣāsana) / 33
20. 半英雄面碰膝加强背部侧伸展式  
(Pārśva Triāṅga Mukhaikapāda Paśchimōttānāsana) / 34
21. 半莲花手抓脚加强背部伸展式 (Ardha Baddha Padma Paśchimōttānāsana) / 35
22. 玛里奇第一式 (Marichyāsana I) / 39
23. 花环式 (Mālāsana) / 41

## 第四章 扭转体式 (Parivṛtta Sthiti)

24. 玛里奇第三式 (Marichyāsana III) / 43
25. 半鱼王式 (Ardha Matsyendrāsana) (仅坐立体式) / 44

## 第五章 倒立体式 (Viparīta Sthiti)

26. 支撑头倒立第一式 (Sālamba Śīrṣāsana I) / 47
27. 扭转侧倒立式 (Pārśva Śīrṣāsana) / 49
28. 单腿头倒立式 (Eka Pāda Śīrṣāsana) / 50
29. 侧单腿头倒立式 (Pārśvaika Pāda Śīrṣāsana) / 50
30. 手倒立式 (Adho Mukha Vṛkṣāsana) / 51
31. 孔雀起舞式 (Pincha Mayurāsana) / 54
32. 桥式肩倒立 (Setu Bandha Sarvāṅgāsana) / 57
33. 椅子上的四腿拱桥式 (Sālamba Chatuṣpādāsana on a Chair) / 60



34. 支撑肩倒立第一式 ( Sālamba Sarvāṅgāsana I ) / 61
35. 单腿支撑四腿拱桥式 ( Sālamba Ek Pāda Chatuṣpādāsana ) / 63
36. 脚或腿在椅子上的半犁式 ( Ardha Halāsana — feet/thighs on a chair ) / 64
37. 犁式 ( Halāsana ) ——加强背部伸展式 ( Paśchimōttānāsana ) / 69
38. 车轮式 ( Chakrāsana ) / 71

## 第六章 腹部体式 (Udara Ākunchana sthiti)

39. 半船式 ( Ardha Navāsana ) / 73

## 第七章 后弯体式 (Pūrva Prathana Sthiti)

40. 椅子上的双脚内收直棍式 ( Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana ) / 75
41. 上弓式 ( Ūrdhva Dhanurāsana ) / 80
42. 双脚内收直棍式 ( Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana ) / 84
43. 墙绳第一式 ( Rope I ) ——眼镜蛇式 ( Bhujāṅgāsana ) / 86
44. 墙绳第二式 ( Rope II ) ——后仰支架式 ( Pūrvottānāsana ) / 91
45. 墙绳第三式 ( Rope III ) ——上弓式 ( Ūrdhva Dhanurāsana ) / 93

## 第八章 拜日式 (Surya Namaskara)

46. 拜日式 ( Sūrya Namaskāra ) / 95

## 第九章 修复体式 (Viśrānta Kāraka Sthiti)

47. 仰卧简易坐 ( Supta Swastikāsana ) / 101
48. 仰卧束角式 ( Supta Baddha Koṅāsana ) / 101
49. 仰卧半莲花式 ( Supta Ardha Padmāsana ) / 102
50. 仰卧莲花式 ( Supta Kamalāsana ) / 102
51. 鱼式 ( Matsyāsana ) / 104
52. 支撑倒箭式 ( Sālamba Viparīta Karaṇi ) / 104
53. 挺尸式 ( Śavāsana ) / 105



## 第十章 调息法 (Prāṇāyāma)

- 54. 乌伽依调息法 (Ujjāyī Prāṇāyāma) / 111
- 55. 间断调息法 (Viloma Prāṇāyāma) / 115
- 56. 蜂式调息法 (Bhrāmarī Prāṇāyāma) / 117
- 57. 乌伽依调息法第五式 (Ujjāyī Prāṇāyāma V) / 118

**练习方法** / 120

**指导手册** / 122



## 第一章

# 站立体式

(Utthiṣṭha Sthiti)

### 提示

练习本书中的体式前，应当先练习《艾扬格瑜伽入门教程》中的所有体式。《艾扬格瑜伽入门教程》里的体式是根基。

## 第一部分

# 站立体式中的背部伸展洁净法

(Paśchima Pratana Kriyā in Utthiṣṭha Sthiti)

## 1 手握脚踝前屈伸展式 (Pāda Gulphāsana)

按下面的顺序，练习这个体式：

### a. 手臂上举，双脚分开成山式

(Ūrdhva Hasta Prasārita Pāda Tāḍāsana)

- 以山式 (Tāḍāsana) 站立 (图1.a)。
- 双脚分开约一脚宽，两脚平行。
- 吸气，手臂向上伸展。

### b. 背部凹陷

- 呼气，躯干向前屈，手握脚踝。这是手握脚踝前屈伸展式 (图1.b)。
- 保持躯干平行于地面。
- 向前伸展躯干，背部凹陷。

### c. 伸展躯干向下

- 呼气，向下伸展躯干，使躯干靠近双腿。手肘展宽使躯干进一步伸

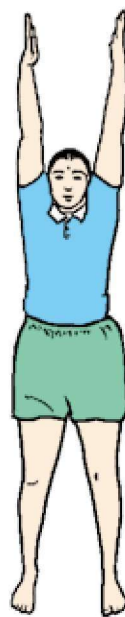


图1.a

展（图1.c）。

- 保持10秒。
- 吸气，向前伸展躯干，背部凹陷。
- 站起，回到山式。

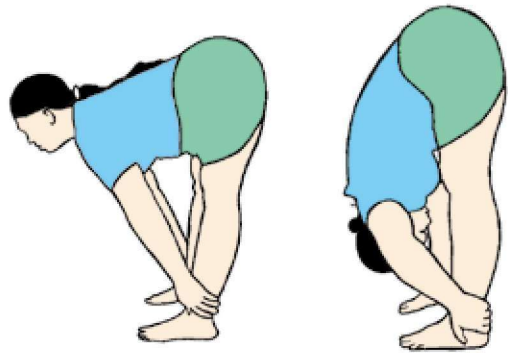


图1.b

图1.c

## 2 手置脚底前屈伸展式 (Pāda Hastāsana)

按下面的顺序，练习这个体式：

### a. 背部凹陷

- 手臂上举，双脚分开成山式。
- 呼气，躯干向前屈，保持躯干平行于地面。手落地。
- 把左手掌塞到左脚下面（图2.a.1）。
- 把右手掌塞到右脚下面。
- 向前伸展躯干，背部凹陷（图2.a.2）。



图2.a.1

### b. 伸展躯干向下

- 呼气，向下延伸躯干，使躯干靠近双腿。手肘展宽使躯干进一步伸展（图2.b）。
- 保持10秒。
- 吸气，向前伸展躯干，使背部凹陷。
- 站起，回到山式。



图2.a.2



图2.b

学习



- 1.保持胸腔打开。避免拱背。如果手掌没法放在脚下，就进一步分开双腿，再把手掌放到脚下。
- 2.自始至终伸直双腿，收髌骨，四头肌上提。
- 3.在站立体式中的背部伸展洁净法中，只有先以背部凹陷伸展躯干，才能向前屈。
- 4.可以通过屈膝来完成前屈。如果为了把手掌放在脚底而屈膝，那么，伸直腘绳肌时可能会痉挛。因此，先训练双腿保持伸直的能力。屈膝，把手掌放在脚底，再伸直双腿。

### 3 加强侧伸展式 (牛面式手印) (Pārsvōttānāsana with Gomukhāsana Hasta Mudrā)

按下面的顺序，练习这个体式：

#### a. 牛面式手印

- 山式站立。
- 右臂在下，左臂在上，进入牛面式手印（图3.a）。



图3.a

#### b. 跳开

- 吸气，跳开，双脚之间距离1.05米。
- 双脚平行，脚趾指向前方。
- 膝盖上提，大腿向后。
- 打开腋窝。
- 上提躯干和胸腔（图3.b）。

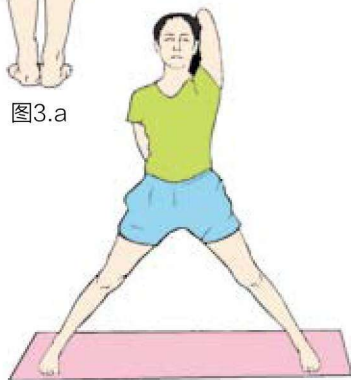


图3.b

#### c. 转躯干

- 右腿向右转，同时左脚向右转40°~60°。躯干也向右转（图3.c）。
- 学习下压左脚跟。面部、躯干、右大腿和右膝与右脚在一条线上。双膝保持伸直、收紧、结实。



- 吸气，向上提起并伸展躯干。伸展腹部的左右两侧，展宽胸部。
- 保持几个呼吸。

#### d. 前屈，背部凹陷

- 呼气，延展脊柱，躯干向前屈。保持脊柱和地面平行，背部凹陷。保持几个呼吸（图3.d）。



图3.c

#### e. 低头

- 呼气，继续向下伸展躯干的两侧，头放在膝盖上。
- 保持双腿伸直、结实、强壮，躯干的正中和大腿的正中在一条线上（图3.e）。
- 保持这个体式20秒，正常呼吸。
- 吸气，左脚跟压地，手掌握紧，慢慢起身。
- 转动双腿和躯干向前。跳回，双脚并拢。松开双手，回到山式。
- 现在，左臂在下，右臂在上，进入牛面式。按照上面的指引，在左侧重复练习。正常呼吸，保持体式20秒。然后，吸气，慢慢起身。
- 转动腿和躯干到正前方。跳回，双脚并拢。松开双手，回到山式。



图3.d



图3.e

提示

这个体式能帮助我们更轻松地练习扭转体式。在右侧练习时，也可以左臂在下，右臂在上，反之亦然。

## 4 双角式第二式 (Prasārita Pādōttānāsana II)

首先学习做双角式时，手掌不放在地面。有两种方式：a) 手掌放在腰间；b) 手握脚踝。然后再学习双角式第二式时，更为容易。按照下面的次序学习。