

希瑞·帕塔比·乔伊斯大师 作序

阿斯汤伽瑜伽

循序渐进练习动态瑜伽的指导要领

[英] 约翰·斯考特 (John Scott) 著

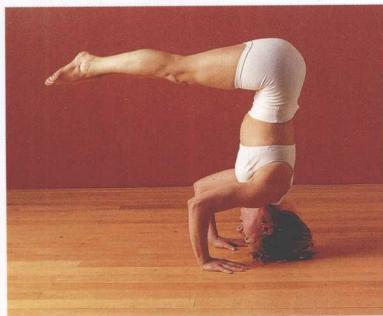
饶秋玉 译

“……对那些在家练习
阿斯汤伽瑜伽的人非常有帮助，
我极力推荐！”

斯汀和朱蒂·斯戴勒
(Sting and Trudie Styler)

辽宁人民出版社

阿斯汤伽瑜伽







阿斯汤伽瑜伽

循序渐进练习动态瑜伽的指导要领

[英]约翰·斯考特 (John Scott) 著

饶秋玉 译

版权合同登记号图字06-2007-199号

图书在版编目 (CIP) 数据

阿斯汤伽瑜伽 / (英) 斯科特 (Scott, J.) 著; 饶秋玉译. — 沈阳: 辽宁人民出版社, 2007.11

书名原文: Ashtanga Yoga

ISBN 978-7-205-06256-9

I. 阿 II. ①斯 ②饶 III. 瑜伽术 - 基本知识
IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第165322号

First published in Great Britain in 2000
By Gaia Books Limited, London
A division of Octopus Publishing Group Ltd
2-4 Heron Quays, London E14 4JP
Copyright © 2000 Gaia Books Limited, London
Text copyright © 2000 John Scott

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003

电话: 024-23284324 (邮 购) 024-23284321 (发行部)

网址: [http:// www.lnpph.com.cn](http://www.lnpph.com.cn)

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

幅面尺寸: 240mm × 187mm

印 张: 8.5

字 数: 80千字

出版时间: 2007年11月第1版

印刷时间: 2007年11月第1次印刷

责任编辑: 张 序 阎伟萍

封面设计: 杨 勇

版式设计: 王珏菲

责任校对: 侯俊华

书 号: ISBN 978-7-205-06256-9

定 价: 60.00元

目 录



献辞…6

卷首祷语…7

序…8

中文版序…9

译者中文版序…10

导言…11

1

阿斯汤伽瑜伽的方法…14

2

串联体位 (vinyasa) …20

3

练习部分…36

系列一…37

系列二…68

系列三…126

后记…136

献 辞



我谨将此书献给我爱戴而又尊敬的导师希瑞·帕塔比·乔伊斯大师 (Shri K Pattabhi Jois)，他以最伟大的爱心和耐心一直为我指引着瑜伽的方向。出于这无比的尊敬，我才尝试把他教导的一部分内容传递给那些不能像我一样有此良机，可以直接在他敏锐而专业的监督之下学习的学生们。在此我向他致以深切的爱和感激。

卷首祷语

Om

Vande Gurunam charanaravinde

Sandearshita svatmasukavabodhe

Nishreyase jangalikayamane

Samsara halahala mohashantyai

Abahu Purushakaram

Shankhacakrsi dharinam

Sahasra sirasam svetam

Pranamami patanjali

Om

Om

我虔诚地向我最尊敬的导师俯身祈祷，

他传授我知识，唤起我内心的巨大的快乐。

他像一名丛林医生，能驱除在某种情况下由于存在毒素而生的幻念。

帕坦伽利（Patanjali），阿迪塞萨（Adisesa）的化身，

他有白色的肌肤，长着一千个向四方延展的头（外形像神蛇），人身；

手举一把歧视之剑，一个象征无穷时间的火轮和一个象征给他神的声音的贝壳。

我俯身致敬。

Om

序

作为一名导师和约翰·斯考特 (John Scott) 的老师,我非常荣幸在这里写上几句话以表示对此书的支持。约翰创作这本书的内容正如我所教授的传统的方法一样。阿斯汤伽是一种很好的瑜伽方法,它牢牢地扎根于渊远的印度文化。我非常高兴这一瑜伽系统的果实已经惠及到世界各地的学生。阿斯汤伽瑜伽正帮助世界各地的人们来平衡由我们所生活的现代社会所造成的思想、身体和精神上的紧张与压力。

瑜伽曾一度被认为是一种精神练习,仅适合于印度的托钵僧和完全过着禁欲生活的人。如今这一切已经改变,而且,传授我的导师提如马力·克里西那马查大师 (Shri Tirumali Krishnamacharya) 的良好教义已是我的职责,是为了与尽可能多的人分享阿斯汤伽瑜伽,发挥它更大的作用。我很欣慰地看到如此多优秀的学生继往开来地传授教义和阿斯汤伽瑜伽给大众带来的益处。阿斯汤伽瑜伽传统的教授模式就是导师直接传授给学生,约翰在这本书中也多次提到要在一个有资历的老师直接指导下练习的必要性。

这本书循序渐进的介绍是对这一练习方法的一个清晰而又精确的陈述,并可用来提高对阿斯汤伽瑜伽的学习。我常说:“一分理论,九十九分实践。”正是“做”和日常练习才能带来丰厚的收益和回报。约翰·斯考特是我的优秀学生,他写出这本良好的著作阐明了练习阿斯汤伽瑜伽正确的方法。借此把我的良好祝愿送给约翰、这本书和读此书的学生们。

Om

帕塔比·乔伊斯



中文版序

亲爱的中国读者和阿斯汤瑜伽的练习者们，我们非常愉快地得知，敬爱的大师帕坦伽利先生给予我们的教诲正在通过这本书中的介绍传达给你们。在此我们要感谢饶秋玉 (Sherri Rao) 和 Anders Baadsgaard Pedersen (Andy)，是他们的决心、意志和坚持不懈才使得这本书能够和大家见面。阿斯汤瑜伽是一种老幼咸宜的练习，它帮助练习者训练自身去关注呼吸、计量呼吸，对呼吸进行测量、监控和调节，之后使行动和呼吸融为一体，最终使身体配合着优雅的呼吸节奏，如同一片叶子在风中起舞。“自由呼吸”，我听到大师这样说，他还介绍说，“这是一种非常好的方法，但是比较有难度。”所以，在使用这本书的时候，请把它作为一本指南，一本循序渐进的指南。并非用它来代替一位老师，而是作为一种对练习者的鼓舞，鼓励你去接触瑜伽的广阔天地，去百分之百地体验练习阿斯汤瑜伽的收获和喜悦。请记住，只有那些把对阿斯汤瑜伽的全部理解融会贯通于他们的日常生活的练习者们才能够真正练习好它，你在瑜伽练习之路上前行，每一天都会迈出新的一步。祝福你们，在自我探索的旅途中一路走好。

和平的灵魂。

约翰和露西·斯考特



附：关于此书我们制作有专门的DVD。
我们的网址是：www.stillpointyoga.co.nz

译者中文版序

我很荣幸约翰和露西·斯考特 (John 和 Lucy Scott) 给我机会翻译这本书。在西方, 这是最受欢迎的关于阿斯汤伽瑜伽的书, 其中涉及的阿斯汤伽的知识和细节让我受益匪浅。我相信你也会有同感。我很自豪能把希瑞·帕塔比·乔伊斯大师的传统教学方式介绍给我们中国的读者。

阿斯汤伽虽然是一种高效, 富有挑战性的瑜伽, 但只要你坚持练习, 就会越来越容易, 它会让你变得健康、轻盈、自信。

我很感谢我的朋友王向东、郭艳和Anders Baadsgaard Pedersen (Andy) 的校正。关于这个译本肯定还有不够精确的地方, 感谢您能提出宝贵意见为盼。

饶秋玉



饶秋玉 (Sherri Rao) 来自湖北, 现和丹麦的丈夫及五岁的女儿住在北京。2000年她开始练习哈他瑜伽, 2002年夏天, 她参加了当时世界闻名的阿斯汤伽瑜伽老师——来自罗马的理娄·米拉 (Lino Miele) 在丹麦的一个夏季培训班。

此后, 饶秋玉每天都会坚持练习阿斯汤伽瑜伽, 并且她每年都会到印度的迈索尔 (Mysore) 几个月, 向希瑞·帕塔比·乔伊斯大师 (Shri K Pattabhi Jois) 和他儿子萨拉斯 (Sharath) 学习, 提高她个人的练习和教学水平, 同时她也积极争取机会, 向其他世界闻名的教练学习。2006年6月, 她参加了约翰·斯考特 (John Scott) 的集训班。饶秋玉是北京梵音瑜伽 (www.fine-yoga.com) 的创办人, 致力于在中国推广阿斯汤伽这种优良、科学有效的传统瑜伽。

<http://www.fine-yoga.com>

E-mail: sherrirao@yahoo.com.cn

导 言



27岁那年，我在工业设计领域从事了一个传统的职业之后，一种出外旅游的强烈欲望让我离开了新西兰的家，去发现自己的理想以充实我的人生。这次旅途指引着我走向希腊。我到了斯基罗斯（Skiros）一个叫阿特西萨（Atsitsa）的地方，在那里一个健康护理中心做勤杂工。非常有意思的是，我的设计背景让我在这个岗位上得到了发挥——修建小屋并为这些小屋设计些竹制的附属装置。阿特西萨为他的居民提供了多种运动，包括我当时极其迷恋的风帆冲浪。另外还有跳舞、游泳、绘画、清晨练唱、太极和瑜伽。然而，我的闲暇时间全部用来冲浪，其他的项目对当时的我来说仅仅只是“选择”而已。

我待在阿特西萨的六个月期间，有幸遇到了德里克·埃兰德（Derek Ireland），一个常带给人启示的人，是他引领我走入了阿斯汤伽瑜伽的世界。德里克消除了我对于瑜伽的所有的错误观念。他展示给我的方式非常有律动感。阿斯汤伽瑜伽有氧运动的性质，利用一种独特的与运动相结合的呼吸技巧，可以完成一系列优雅的、流动的、活泼的动作。这与我以前对于瑜伽的了解截然不同。我能从商业设计师转变成一名瑜伽学生，真的应该归功于德里克。

1989年，我游历至印度南部的迈索尔（Mysore），在那里的阿斯汤伽瑜伽研究院里师从帕塔比·乔伊斯大师（Pattabhi Jois）和他的孙子萨拉斯（Sharath），继续学习瑜伽。从帕塔比·乔伊斯，这位当今阿斯汤伽瑜伽的泰斗这里，我很快了解到这种瑜伽形式是一种非常久远的方法，它名家辈出并拥有属于自己的传统。

当还是一个13岁的少年时，帕塔比·乔伊斯，也被称为古茹吉（Gurujī）就拜师于克瑞斯拿玛萨亚大师，一位著名的印度导师，传说他活到了101岁。古茹吉努力地学习并成为克瑞斯拿玛萨亚大师优秀的弟子中的一员，最终成为阿斯汤伽瑜伽哲学（见16—19页）秘诀和技巧的受益者。克瑞斯拿玛萨亚大师和古茹吉一起翻译了古老的著作《瑜伽昆仑塔》（Yoga Korunta），并改良这一瑜伽方法，这就是阿斯汤伽瑜伽。阿斯汤伽瑜伽日益受到西方世界人们的欢迎。如今，古茹吉虽已有九十高龄，但仍每天给70个学生传授知识。他是一个非凡的人，拥有充沛的精力，我有幸在他的门下继续学习这么多年，从中体会他的作风魅力和魄力。

能真正把阿斯汤伽瑜伽和其他日常练习的瑜伽形式区别开来的特征是它独特的运动/呼吸系统，或者说是串联体位法（vinyasa）。这



我的灵感和我的启蒙老师。这个强壮的形象就是德里克·埃兰德，看起来是在希腊克里特岛（Crete）的一个废弃的沙滩上，做着的一个出自战士式 [Warrior Sequence (Virabhadrasana)] 中的一个姿势。

一系列的体位运动就是为了产生热量，热量转化从而产生汗水。汗水既具有清洁作用又具有净化作用，帮助排除残留在身体表面脂肪层里的毒素。随着学生在练习上更深层次的进展，存留在肌肉组织和内部器官的更深层的毒素也被排泄出来，从而练就一个健康、和谐、柔韧的身体。

呼吸的力量（见20—25页）应该受到高度重视，它是这个瑜伽系统的关键。呼吸有增加活力、平静思维、增强冥想的功效。呼吸被称为乌佳依喉呼吸（ujjaya），它的音色、音量和节奏都是有力的。它把注意力集中在呼吸本身，让思维和身体融为一体。正是乌佳依喉呼吸法、收束法（bandhas）和凝视法（dristis）（串联体位法的三个核心技巧，见22—25）被同时应用的时候，带来阿斯汤伽瑜伽塑造身材和增强冥想的特性。练习本身（一旦学生有足够的经验而不需要思考下一个瑜伽姿势该是什么）成为一个运动的冥想。但是这种优雅只有当练习的各个方面和谐地融合在一起的时候才能实现。

阿斯汤伽瑜伽古老的根源是它力量和高效的象征；它已被证实为是当今世界上发展最迅速的一种健身练习。许多名人已经迷恋上这种练习并赞同它的有益之处。对于他们中的许多人来说，阿斯汤伽瑜伽远不仅是一种运动——它是他们毅力、集中力、健康感、和谐的身体及思想平静的根源。

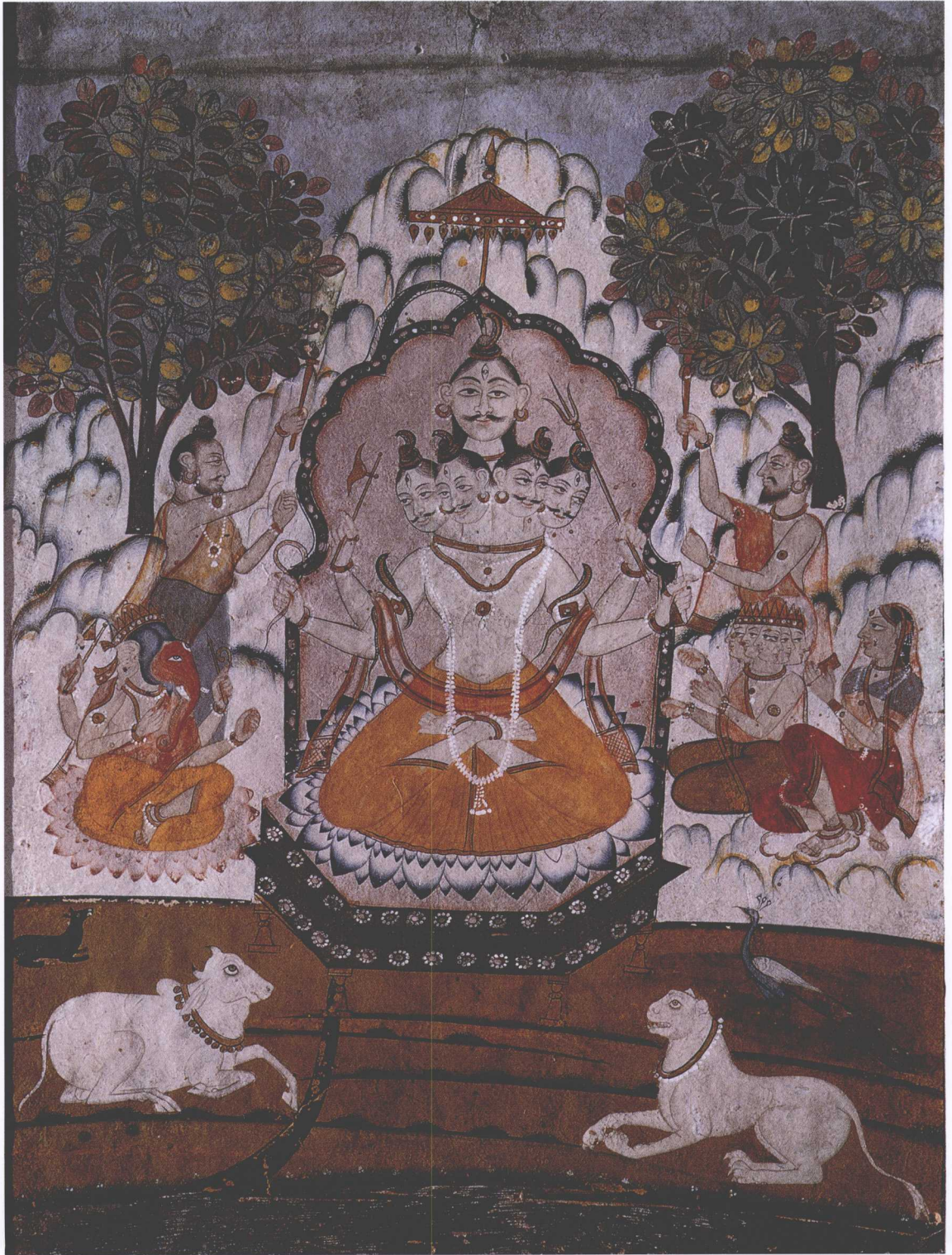
撰著此书的目的是分享练习以及传授从帕塔比·乔伊斯那里学来的教义。市面上已经有许多用梵语（古老的印度经典基础语言）书写的关于瑜伽主题的文章，但用英语书写的关于阿斯汤伽瑜伽的文章却很少。在这本书中，循序渐进的照片伴随详细的、有指导意义的文字说明使此书既适合初学者又适合那些正在学习中并想加深对串联体位技巧理解的学生。

对于练习阿斯汤伽瑜伽的学生来说，理解这一系统真正的精髓需要多年的练习。在这样一本介绍性的书中，要想完全揭示出为实现思想、身体、灵魂结合所必备的深度练习方法是不可能的。然而，我们所能做的以及这本书所呈现的是这一方法关键性原理和技巧。它需要奉献、自律、动力和体力以获得持久的效益。阿斯汤伽瑜伽是一种日常练习，这种练习最终将成为一种生活方式。我希望这本书对于你会是一种激励，鼓舞你开始你人生中的第一次“成功的呼吸”。

如果对于瑜伽你还是一个完全的初学者，仅靠这本书开始练习阿斯汤伽瑜伽是不合适的。请找一位有资历的老师。然而，在找老师之前，你可以学习拜日式A和B（Surya Namaskara A and B 见26—29页）。注意通读技巧的所有细节而且数日连续的练习是学习的传统方法。在每天练习开始的时候加入新的姿势，但仅能在你已经准备好的时候，不能仓促加姿势。特别要注意计数每个体位开始和结束时的呼吸与动作。

开始的时候，不要担心你的姿势看起来像什么——这只会把你的注意力从呼吸上转移开来。至关重要的是要理解每一次呼吸都会引起一次运动，而且呼吸包含和收束法的连接——正是收束法的应用才能保证每次练习的安全。在尝试1—3阶段中的动作之前，你应该求教于有资历的教师。

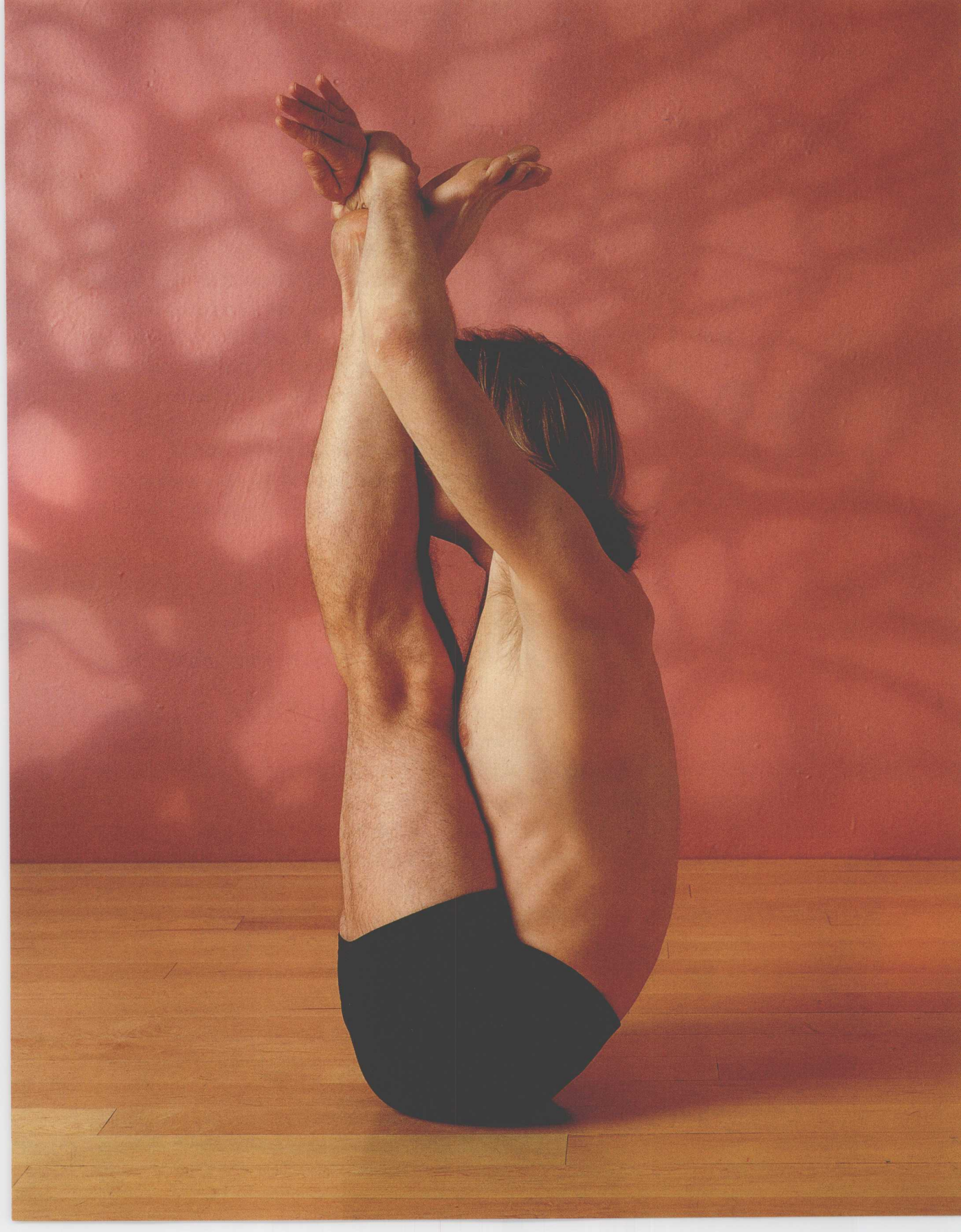
下一页：对希瓦神（Shiva）崇拜包括非常贤明和苦行修道式途径，为了获得纯净，希瓦神的本质（Shivata），你必须驱除对灵魂的限制，而瑜伽（冥想）是达到这一目标的一种途径。





阿斯汤伽瑜伽的方法

阿斯汤伽瑜伽是一种已经发展演化了几千年的科学的练习方法，用来解决道德、身体、情感和精神发展中的问题。Ashtanga 这个术语意思是“八个分支”，这个概念是于大约公元200年由印度的圣哲帕坦伽利（Patanjali）归类的。在瑜伽修行者中，他是第一个将瑜伽修炼方式系统化的人。他的八分支系统当时就提供了一整套有序的步骤，通过这些步骤，修行者可以逐步进入一种瑜伽修行的状态。在这种环境下，瑜伽意味着思想、身体和灵魂的结合，这种结合将引领自我的认知。为了能够使这种结合成为现实，首先，控制自己的思维，并将外界各种杂念和喧嚣排除，因为这些东西阻碍了精神的净化。在阿斯汤伽的八分支瑜伽中，第三部是体位（asana），这是古典瑜伽姿势的练习，并且它是通过“呼吸之线”把精神和身体联系起来的。在这一系统中，呼吸成为集中注意力的关键。



阿斯汤伽之八翼



在古梵语 (Sanskrit) 语言中, 词语asbtanga, asbto意为“翼、分支”或“阶段”。著名的印度圣哲帕坦伽利两千多年前就写道, 瑜伽之树长出八个分支——每一分支代表通往自我实现之路上的每一个阶段或步骤。在古老传统中, 瑜伽的每一分支都精确地包含修行者所要经历的每一阶段。从最基础的说起, 这八个阶段依次是: “道德准则 (Yama); 自我净化与学习 (Niyama); 体位 (Asana); 呼吸控制 (Pranayama); 感官控制 (Pratyahara); 集中 (Dharana); 沉思 (Dhyana); 最后是冥想, 自我认知, 或者极乐的狀態 (Samadhi)”。在帕坦伽利的著作中, 他指导我们必须遵守这八个阶段并依次练习, 以便于净化和融合思想、身体和灵魂。在练习的最后阶段, 就会收获瑜伽之树的果实。

因为前两个分支道德准则和自我净化与学习的概念, 对于任何一个没有受过东方传统文化与哲学熏陶的人来说在开始学习时都很难领会, 帕塔比·乔伊斯首先向西方学生介绍第三个分支体位 (Asana), 因为正是通过高度自律和体位的练习, 学生才开始了解和理解呼吸控制的重要性。通过对乌佳依喉呼吸 (ujjayi) (见20-23页) 的运用, 学生开始体验思想的净化。在这个前提下, 学生才有能力开始思考发展瑜伽的第一、二分支。

道德准则 (Yama)

Yama源自词根yam, 意为“抑制”。道德准则可以分为五个道德密码: 非暴力 (Ahimsa); 诚实 (Staya); 无偷盗行为 (Asteya); 保存重要的生命体液 (Brahmacharya); 不占有 (Aparigraha)。

道德准则 (Yama) 陈述了个人应该怎样与其他人、所有的生物以及环境相处, 从而创造一个平静、和谐的世界。在体位的练习中, 学生明白了他们必须首先能够在自己遵守所有的道德准则后, 才能以同样的方式与外界相处。通过体位的练习, 学生必须尊重他们自己身体的能力与极限。在任何时刻他们都不应当强行练习动作和过度伸展身体, 否则那会给他们自己带来伤害。

非暴力 (Ahimsa) 是关于非暴力行为这一方面的。在开始练习体位要面对完成某一困难的姿势时, 学生几乎都会一定程度地感到灰心和沮丧——比如说莲花姿势, 它是一种经典的冥想姿势, 需要足够的耐性和忍受力来学习, 这种挫败感会使他们强迫自己摆好这个姿势而没注意要对膝盖做好应有的保护。这将最终导致对身体的伤害。设计这些困难和有潜在危害性的姿势是为了教育学习瑜伽的学生应该如何处理与自己身体的关系, 应当充满爱护和尊敬, 而不是使用暴力。

诚实 (Satya) 教给学生在与自己及他人的关系中应当诚实。在体位的练习中, 你需要忠于自己和自己的练习, 不要带有自负的期待。尊重你的现实练习水平很重要, 不要总是努力试图获得更多。练习需要奉献、自律和热情, 但同时也需要在合理的限度之内。

无偷盗行为 (Asteya) 告诉学生不要欺骗、偷盗和忌妒他人。瑜伽体位是一种非竞技性练习, 学生需要关注他人练习而获得灵感, 而不是做判断和消极的比较。

保存重要的生命体液 (Brahmacharya) 就是自律, 用以防止修行者在一个月中不恰当的时间里将精力过多地使用在两性感情上, 它认为一月当中有确切的时间适合男女来欣赏彼此的身