

她是出类拔萃的国际瑜伽大赛冠军
百万瑜伽爱好者追捧的灵魂导师
大瑜伽士 B.N.S. 艾扬格的嫡传弟子
娅米妮以她高妙的技艺和深邃学识
独创舒缓紧张压力的瑜伽系列体式
优雅、舒展，充溢着力量美的身姿
有效消除现代生活引发的种种不适
助力瑜伽修习者技艺得以快速提升

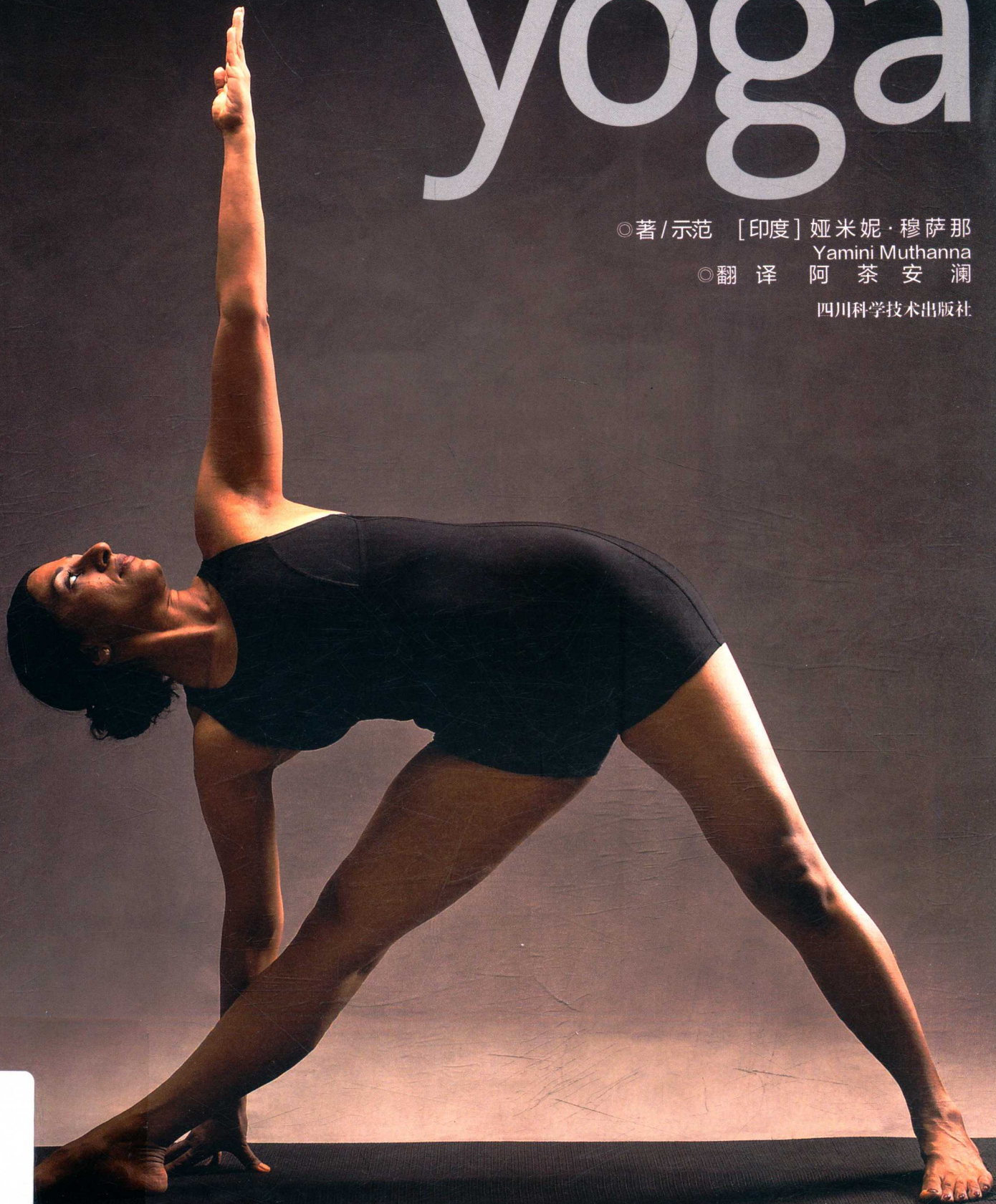
瑜伽的终极力量

The Ultimate Power of yoga

◎著/示范 [印度] 娅米妮·穆萨那
Yamini Muthanna

◎翻译 阿茶安澜

四川科学技术出版社



YUJIA DE ZHONGJI LILINAG

瑜伽的终极力量

The Ultimate Power of
yoga

著 / 示范 [印度] 娅米妮·穆萨那

Yamini Muthanna

翻 译 阿 茶 安 澜



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽的终极力量 / (印) 娅米妮·穆萨那著; 阿茶, 安澜译. — 成都: 四川科学技术出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5364-8504-4

I. ①瑜… II. ①娅… ②阿… ③安… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第237842号

原版为英文, 由 Om Books International 出版
正文和插图版权 © Om Books International
中文版为 Om Books International 独家授权
图进字 21-2016-28 号
Om Books International
A 12, Sector 64
NOIDA 201 301
Uttar Pradesh
India
Email: editorial@ombooks.com
Website: www.ombooksinternational.com

YUJIA DE ZHONGJI LILIANG

瑜伽的终极力量

The Ultimate Power of yoga

著 / 示范 [印度] 娅米妮·穆萨那
Yamini Muthanna
翻 译 阿 茶 安 澜

出品人 钱丹凝

责任编辑 杨璐璐 张 琪

装帧设计 Alpana 杨璐璐

责任校对 缪栋凯 石永革 等

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

四川省成都市青羊区槐树街2号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://t.qq.com/sckjchs>

官方微信公众号: sckjchs

成品尺寸 215mm × 280mm 1/16

印 张 17 字数 220千(含插图)

印 刷 深圳市精彩印联合印务有限公司

版 次 2018年9月第1版

印 次 2018年9月第1次印刷

定 价 98.00元

ISBN 978-7-5364-8504-4

■ 版权所有 翻印必究 ■

邮购: 四川省成都市青羊区槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035 电子邮箱: SCKJCS@163.com

(本图书如有印刷、装订错误, 请直接与承印厂联系调换)

◎作者简介：

娅米妮·穆萨那（Yamini Muthanna）曾在印度大瑜伽士、瑜伽宗师B.N.S.艾扬格指导下，修习瑜伽二十余年。而今，娅米妮·穆萨那在印度班加罗尔经营着自己的“瑜伽学苑”。她的学生来自世界各地，遍布各行各业。建筑师、企业家、艺术家、技术人员、医生、学生乃至行政总裁，都在跟她学习阿斯汤加瑜伽。在英国伦敦、美国纽约、洛杉矶以及华盛顿哥伦比亚特区，都有娅米妮创办的瑜伽工作室。

出自名门正宗，娅米妮传承着历代瑜伽大师们深湛的技艺。她精到的诠释使得瑜伽经为普通人所理解和掌握。在本书中，展示了她专门针对现代紧张生活而设计的15组瑜伽系列动作，帮助人们应对当下繁重工作环境所带来的压力——按照本书做几个瑜伽动作，就可以帮助职场人士修复疲劳、准备会议、演说宣讲。瑜伽系列动作能够帮助年轻人战胜社交当中产生的焦虑、愤怒、胃肠不适以及失眠等症状，也可以帮助消沉者克服沮丧以及各种不良嗜好……

娅米妮·穆萨那将传播如下瑜伽理念视为自己的责任和使命，即：“瑜伽是一种生活方式，它作用于我们的深层生命，从而令我们的身心获得超越。”

作为一名出类拔萃的瑜伽导师，娅米妮以她高妙的瑜伽技艺和深邃的学识给瑜伽这一古老的修行舞蹈增添了力量、美与优雅。

◎内容简介:

《瑜伽的终极力量》阐述了瑜伽的真谛，扫除了笼罩其上的古梵文的迷障，廓清了莫衷一是的各家歧说，从而使《瑜伽经》重新又与当代生活息息相关。如果说，帕坦伽利的《瑜伽经》启示我们如何体悟瑜伽，那么，本书特别设置的15组瑜伽系列动作则告诉我们怎样消除因现代不良生活方式所引发的种种不适。娅米妮精到的解说更令修习效果事半功倍。为了便于忙碌的现代修习者练习瑜伽，本书的结构宛若一本指导瑜伽系列体式的快速指南：集作者研习心得和教学经验于一体，分门别类、脉络清晰、图文并茂、循序渐进。

本书力图帮助读者更深入地领悟瑜伽的深层意蕴，更精到地体认瑜伽的悠久与渊深。欣赏娅米妮舒展、优雅的瑜伽体式，领略其平衡之美、柔韧之美、力量之美。助力瑜伽修习者，根据本书要领，透彻地把握每一体式，让瑜伽技艺得以快速提升，使其在现代忙碌的紧张生活中依然身强体健、精力充沛、平心静气。

本书既是瑜伽爱好者的典范，也是瑜伽教师的专业指导必备。以本书为蓝本拍摄的26集娅米妮瑜伽修习电视系列片，已由印度国家电视台制作完成。播出后得到了印度广大瑜伽修习者的高度赞赏和一致好评。

|| 献给我的导师 ||

瑜伽的各个流派对帕坦伽利的《瑜伽经》有各自不同的诠释。本书无意反驳那些理念与技法。身为瑜伽修习者，我们愿意遵照那些在大师们传授给我们的渊博教义中早已绘就的幽邃的研练进径中探寻求索。但随着研习的深入，我们却越加发现大量冗繁的程式，艰涩的理念以及相互矛盾的教义纷至沓来。而当你于彷徨歧路之际，《瑜伽的终极力量》*The Ultimate Power of Yoga* 将成为你的向导，帮助你理解哈他瑜伽（Hatha Yoga）的基本原则与修习方法。

瑜伽体式为本书重点。如文中所示，一系列的瑜伽体式图案都是由相生相克（balance and counterbalance）的原则确定的。建立在能量图上的诸多系列是其要点。依据七轮的排布，我们对这些瑜伽体式图案都详加解说，以应对基于当今特定生活方式所产生的诸多问题。书中对这些瑜伽体式都进行了分类，并辅以笔者所演练的示范图例，以便读者更好地理解。本书所有示范图例都来自笔者个人的研习心得。

娅米妮·穆萨那（Yamini Muthanna）

瑜伽学苑（YOGASTHALA）

瑜伽导师（Yoga Acharya）

班加罗尔，卡纳塔克邦（Bengaluru, Karnataka）

印度（India）

序



本书作者娅米妮·穆萨那和她的导师——印度大瑜伽士、瑜伽宗师 B.N.S. 艾扬格先生在一起

我还记得娅米妮 1988 年来我位于迈索尔邦的瑜伽学院求学的情形。当时，她正值豆蔻年华，热情洋溢。谦恭有礼的她，一心向学，修习每个瑜伽体式都力求精益求精。只练了六个月，她就赢得了 1989 年由国际瑜伽协会在印度举办的瑜伽大赛的冠军。而今，看到她成长为一名优秀的瑜伽修习者和瑜伽教师，指导来自世界各地众多的学生学习瑜伽体式的技能、技巧，我觉得很欣慰。

在《瑜伽的终极力量》中，娅米妮提及了瑜伽哲学的某些方面，对于瑜伽修习者来说，理解这些方面是颇为重要的，尤其对于那些认真而专注的瑜伽修习者而言。当然，读者若是试图进一步探索瑜伽更为精微的奥义，本书也不失为一种动力。

瑜伽体式在本质上是一种治疗手段。修习时，应准确体会、掌握技巧、细心演练，只有这样才能取得意想不到的效果。时常练习这些体式会全面增强修习者的体

质。瑜伽体式并非某种用于减肥或微不足道的体操动作，它是一种令被困扰的身心获得解放，达至平和、镇定状态的技能。

娅米妮是一位经验丰富的瑜伽修习者。她写了这本书，我为她感到骄傲。我期望这本书为读者带来成功与希望。

我衷心祝福娅米妮以及所有阅读这本书的瑜伽学子，愿他们将我们祖先的丰富遗产发扬光大。

B.N.S. Iyengar

Yoga Visharadha B.N.S. IYENGAR (B.A.)

大瑜伽士 B.N.S. 艾扬格

于迈索尔 (Mysore)

鸣 谢

我叩谢神与先辈赐予我祝福与勇气，
我叩谢圣哲帕坦伽利写下《瑜伽经》。

佩戴着明丽的念珠与璀璨的宝石，
以他戴着兜帽的千颗头颅将福祉撒向，
秉持曼荼罗的人。
他，这有限者，
向上体为人形，
持着海螺与花盘，
冠以千首眼镜蛇的蛇神之王顶礼，
而我向渊博的圣哲帕坦伽利顶礼！
我礼拜我的导师
我礼拜圣哲帕坦伽利！

我感谢我的导师——大瑜伽士（迈索尔王公赐予的称号）、瑜伽宗师 B.N.S. 艾扬格先生（Yoga Rathnakara Shri B.N.S. Iyengar）以及他最为尊崇的老师——克瑞斯那·玛查雅先生（Shri T. Krishnamacharaya），为了我在瑜伽中迄今所学到的一切，导师们的耐心及对瑜伽的完美坚持，深深地影响了我的研究、学习、修习和教学。在我的瑜伽课堂，我总能感觉到导师引领的手。1988 年，我成为导师的弟子，今后，我也将永远是他的弟子。

我挚爱的夫君维努·穆萨那（Vinoos Muthanna），还有我的孩子们立提威克·埃帕（Rithwik Iyappa）和玛尼雅·唐嘎玛（Manya Thangamma），一直以来总是给我以力量和鼓励，支持我追求自己的事业。我的双亲申雅玛德·莫柴阿（Capt. Chendrimada Machaiah）和申德莉·莫柴阿（Sundari Machaiah）以及我的公婆寇特拉·辰哥帕（Kotera Chengappa）和拉姐·辰哥帕（Radha Chengappa），他们无时无刻的爱与祝福令我的征程一帆风顺。我谨向他们献上我的感恩、敬意与爱。

我要感谢我的所有老师，尤其是教授我巴拉那提姆*（Bharatanatyam）的老师瓦孙达拉·道拉斯瓦米（Vasundhara Doraswamy）博士。她本人也是一位热诚的瑜伽修习者，出自帕塔比·乔伊斯大师（Shri Pattabhi Jois）门下。她以她的优雅、勤奋、严谨、坚韧帮我克服了生活中的很多障碍，激励我踏上瑜伽之旅。起初，是她在瑜伽技巧上训练我，在此基础上，我日后才得以跟随各位大师进一步探索瑜伽。

我要感谢苏迪普·古图（Sudeep Gurtu）——一位

出类拔萃的摄影师。尽管他并不修习瑜伽，但为了给我摄影却不得不做好多“流瑜伽”。摄影需要额外的时间、耐心与技巧。我们从早到晚，一刻不停地工作，只为获得您在书中看到的那些美好的效果。阿尔蒂·拉奥·谢蒂（Aarti Rao Shetty），谢谢你，是你介绍我和苏迪普·古图结识，令一向在镜头前局促不安的我变得恬适怡然。

我要感谢我所有的学生，他们强烈的兴趣、定期的练习以及对不同系列动作模式的持之以恒的反馈，促成了这本书的诞生。特别要感谢那些同学，为确保那些瑜伽体式成为完美的直线，他们抽暇陪我拍摄并鼓励我将某个体式时间保持得再长些，直到照片看上去恰到好处为止。谢谢你们，凯拉恩·卡茹那卡拉恩（Kiran Karuna karan）、克里斯蒂娜·哈格（Cristina Hug）、兰伊·查拉伊（Rani Jairaj）、普利提卡·那朗（Preetika Narang）和艾伦·哈特曼（Alan Hartman）。

帕尔瓦蒂·曼恩（Parvati Menon）女士和拉伊特·伽特卡（Rajitha Ghatkar）女士最先对本书做出反馈。谢谢你们的支持和建议，它们帮助我更好地梳理了本书的架构。

斯瓦娜（Swarna）和拉玛克里施那恩 / 拉姆齐（Ramakrishnan / Ramki）帮我联系了印度最好的一家出版社——OM 国际图书公司（Om Books International）。将序列和体式说明准确编排到位是项很考验能力的技术活。特别是当我们工作时，斯瓦娜九个月大的儿子 Shiva 还要竭力“参与”。尽管如此，斯瓦娜仍然胜任愉快。斯瓦娜和拉玛克里施那恩 / 拉姆齐还将我引介给阿尔帕娜·卡尔（Alpana Khare）和碧克拉姆·格莱瓦尔（Bikram Grewal）。如果没有他们的鼎力相助，这本书或将永远留在我的笔记本电脑中。我深深地感谢他们。而 Alpana 为本书所做的设计令我们所有的人激赏。

最后，我要感谢 OM 国际图书公司的阿杰伊·马戈先生（Mr Ajay Mago）、蒂帕·乔杜里女士（Ms Dipa Chaudhuri）和艾普施特·米特拉（Ipshita Mitra）三位为本书付出的辛劳。

娅米妮·穆萨那

于班加罗尔（Bengaluru）

* 巴拉那提姆（Bharatanatyam），一种难度大而优美的印度古典舞蹈。如今仍备受欢迎，起源于公元第三世纪印度泰米尔纳德邦寺庙。

目录 Contents

献给我的导师	娅米妮·穆萨那
序	B.N.S. 艾扬格
鸣谢	娅米妮·穆萨那

第一部分 导论

邂逅瑜伽：我的故事	8
第一章 为什么选择瑜伽？	9
关于如何使用本书的问答	9
第二章 体悟瑜伽哲学	12
体悟“心灵”	12
体悟阿斯汤加瑜伽	13

第二部分 教学导引

第三章 瑜伽的自我修习	16
制订每日修习规划	16
选择体式	16
修习体式	16
调整呼吸	17
融会体式	18
第四章 体悟系列动作修习	20
七轮	20
三脉	24
手印与坐姿	26
体式	32
调息法导论	35
调息法（呼吸练习）	36
胜利调息法	36
凉身调息法	37
清凉调息法	37
阴阳顺逆调息法	38
经络调息法	38
圣光调息法	38
太阳调息法	39
月光调息法	39
风箱式调息法	39
蜂式调息法	40
奥姆卡拉仪轨	40
凝视点	41
第五章 日礼	42
拜日式 A	42
拜日式 B	43

第六章 系列动作前的准备活动	46
热身	46
调息	46

第三部分 系列动作指南

第七章 15 组系列动作详解	52
重要提示	52
“系列动作指南”读图导引	52
祛瘾除毒系列	52
平息身心不安系列	56
疏导愤怒系列	60
克服因压力产生的焦虑系列	64
聚精会神系列	70
克制抑郁系列	74
促进消化吸收系列	78
提升能量系列	82
改善灵活性系列	86
保持激素平衡系列	92
协调免疫系统系列	96
摒除不安系列	102
促进新陈代谢系列	108
保持大脑活跃系列	114
增强耐力系列	118
第八章 日常修习系列	124
周一修习系列	124
周二修习系列	128
周三修习系列	134
周四修习系列	140
周五修习系列	146
周六修习系列	152
第九章 摊尸式（全面休息）	158

第十章 108 个性化体式：益处与修习要领	160
-----------------------	-----

第四部分 常见伤痛及预防措施

第十一章 常见伤痛原因及适宜体式	262
------------------	-----

附录

术语表	269
108 个性化体式名称对照表 （梵文、英文、中文对照）	271

YUJIA DE ZHONGJI LILINAG

瑜伽的终极力量

The Ultimate Power of
yoga

著 / 示范 [印度] 娅米妮·穆萨那

Yamini Muthanna

翻 译 阿 茶 安 澜



四川科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

瑜伽的终极力量 / (印) 娅米妮·穆萨那著; 阿茶, 安澜译. -- 成都: 四川科学技术出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5364-8504-4

I. ①瑜… II. ①娅… ②阿… ③安… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第237842号

原版为英文, 由 Om Books International 出版

正文和插图版权 © Om Books International

中文版为 Om Books International 独家授权

图进字 21-2016-28 号

Om Books International

A 12, Sector 64

NOIDA 201 301

Uttar Pradesh

India

Email: editorial@ombooks.com

Website: www.ombooksinternational.com

YUJIA DE ZHONGJI LILIANG

瑜伽的终极力量

The Ultimate Power of yoga

著 / 示范 [印度] 娅米妮·穆萨那
Yamini Muthanna

翻 译 阿 茶 安 澜

出 品 人 钱丹凝

责任编辑 杨璐璐 张 琪

装帧设计 Alpana 杨璐璐

责任校对 缪栋凯 石永革 等

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

四川省成都市青羊区槐树街2号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://t.e.weibo.com/secjchs>

官方微信公众号: secjchs

成品尺寸 215mm × 280mm 1/16

印 张 17 字数 220千 (含插图)

印 刷 深圳市精彩印联合印务有限公司

版 次 2018年9月第1版

印 次 2018年9月第1次印刷

定 价 98.00元

ISBN 978-7-5364-8504-4

■ 版权所有 翻印必究 ■

邮购: 四川省成都市青羊区槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035 电子邮箱: SCKJCBS@163.com

(本图书如有印刷、装订错误, 请直接与承印厂联系调换)

|| 献给我的导师 ||

瑜伽的各个流派对帕坦伽利的《瑜伽经》有各自不同的诠释。本书无意反驳那些理念与技法。身为瑜伽修习者，我们愿意遵照那些在大师们传授给我们的渊博教义中早已绘就的幽邃的研练进径中探寻求索。但随着研习的深入，我们却越加发现大量冗繁的程式，艰涩的理念以及相互矛盾的教义纷至沓来。而当你于彷徨歧路之际，《瑜伽的终极力量》(The Ultimate Power of Yoga) 将成为你的向导，帮助你理解哈他瑜伽 (Hatha Yoga) 的基本原则与修习方法。

瑜伽体式为本书重点。如文中所示，一系列的瑜伽体式图案都是由相生相克 (balance and counterbalance) 的原则确定的。建立在能量图上的诸多系列是其要点。依据七轮的排布，我们对这些瑜伽体式图案都详加解说，以应对基于当今特定生活方式所产生的诸多问题。书中对这些瑜伽体式都进行了分类，并辅以笔者所演练的示范图例，以便读者更好地理解。本书所有示范图例都来自笔者个人的研习心得。

娅米妮·穆萨那 (Yamini Muthanna)

瑜伽学苑 (YOGASTHALA)

瑜伽导师 (Yoga Acharya)

班加罗尔, 卡纳塔克邦 (Bengaluru, Karnataka)

印度 (India)

序



本书作者娅米妮·穆萨那和她的导师——印度大瑜伽士、瑜伽宗师 B.N.S. 艾扬格先生在一起

我还记得娅米妮 1988 年来我位于迈索尔邦的瑜伽学院求学的情形。当时，她正值豆蔻年华，热情洋溢。谦恭有礼的她，一心向学，修习每个瑜伽体式都力求精益求精。只练了六个月，她就赢得了 1989 年由国际瑜伽协会在印度举办的瑜伽大赛的冠军。而今，看到她成长为一名优秀的瑜伽修习者和瑜伽教师，指导来自世界各地众多的学生学习瑜伽体式的技能、技巧，我觉得很欣慰。

在《瑜伽的终极力量》中，娅米妮提及了瑜伽哲学的某些方面，对于瑜伽修习者来说，理解这些方面是颇为重要的，尤其对于那些认真而专注的瑜伽修习者而言。当然，读者若是试图进一步探索瑜伽更为精微的奥义，本书也不失为一种动力。

瑜伽体式在本质上是一种治疗手段。修习时，应准确体会、掌握技巧、细心演练，只有这样才能取得意想不到的效果。时常练习这些体式会全面增强修习者的体

质。瑜伽体式并非某种用于减肥或微不足道的体操动作，它是一种令被困扰的身心获得解放，达至平和、镇定状态的技能。

娅米妮是一位经验丰富的瑜伽修习者。她写了这本书，我为她感到骄傲。我期望这本书为读者带来成功与希望。

我衷心祝福娅米妮以及所有阅读这本书的瑜伽学子，愿他们将我们祖先的丰富遗产发扬光大。

B.N.S. Iyengar

Yoga Visharadha B.N.S. IYENGAR (B.A.)

大瑜伽士 B.N.S. 艾扬格

于迈索尔 (Mysore)

鸣 谢

我叩谢神与先辈赐予我祝福与勇气，
我叩谢圣哲帕坦伽利写下《瑜伽经》。

佩戴着明丽的念珠与璀璨的宝石，
以他戴着兜帽的千颗头颅将福祉撒向，
秉持曼荼罗的人。
他，这有限者，
向上体为人形，
持着海螺与花盘，
冠以千首眼镜蛇的蛇神之王顶礼，
而我向渊博的圣哲帕坦伽利顶礼！
我礼拜我的导师
我礼拜圣哲帕坦伽利！

我感谢我的导师——大瑜伽士（迈索尔王公赐予的称号）、瑜伽宗师 B.N.S. 艾扬格先生（Yoga Rathnakara Shri B.N.S. Iyengar）以及他最为尊崇的老师——克瑞斯那·玛查雅先生（Shri T. Krishnamacharaya），为了我在瑜伽中迄今所学到的一切，导师们的耐心及对瑜伽的完美坚持，深深地影响了我的研究、学习、修习和教学。在我的瑜伽课堂，我总能感觉到导师引领的手。1988 年，我成为导师的弟子，今后，我也将永远是他的弟子。

我挚爱的夫君维努·穆萨那（Vinoos Muthanna），还有我的孩子们立提威克·埃帕（Rithwik Iyappa）和玛尼雅·唐嘎玛（Manya Thangamma），一直以来总是给我以力量和鼓励，支持我追求自己的事业。我的双亲申雅玛德·莫柴阿（Capt. Chendrimada Machaiah）和申德莉·莫柴阿（Sundari Machaiah）以及我的公婆寇特拉·辰哥帕（Kotera Chengappa）和拉姐·辰哥帕（Radha Chengappa），他们无时无刻的爱与祝福令我的征程一帆风顺。我谨向他们献上我的感恩、敬意与爱。

我要感谢我的所有老师，尤其是教授我巴拉那提姆（Bharatanatyam）的老师瓦孙达拉·道拉斯瓦米（Vasundhara Doraswamy）博士。她本人也是一位热诚的瑜伽修习者，出自帕塔比·乔伊斯大师（Shri Pattabhi Jois）门下。她以她的优雅、勤奋、严谨、坚韧帮我克服了生活中的很多障碍，激励我踏上瑜伽之旅。起初，是她在瑜伽技巧上训练我，在此基础上，我日后才得以跟随各位大师进一步探索瑜伽。

我要感谢苏迪普·古图（Sudeep Gurtu）——一位

出类拔萃的摄影师。尽管他并不修习瑜伽，但为了给我摄影却不得不做好多“流瑜伽”。摄影需要额外的时间、耐心与技巧。我们从早到晚，一刻不停地工作，只为获得您在书中看到的那些美好的效果。阿尔蒂·拉奥·谢蒂（Aarti Rao Shetty），谢谢你，是你介绍我和苏迪普·古图结识，令一向在镜头前局促不安的我变得恬适怡然。

我要感谢我所有的学生，他们强烈的兴趣、定期的练习以及对不同系列动作模式的持之以恒的反馈，促成了这本书的诞生。特别要感谢那些同学，为确保那些瑜伽体式成为完美的直线，他们抽暇陪我拍摄并鼓励我将某个体式时间保持得再长些，直到照片看上去恰到好处为止。谢谢你们，凯拉恩·卡茹那卡拉恩（Kiran Karuna karan）、克里斯蒂娜·哈格（Cristina Hug）、兰伊·查拉伊（Rani Jairaj）、普利提卡·那朗（Preetika Narang）和艾伦·哈特曼（Alan Hartman）。

帕尔瓦蒂·曼恩（Parvati Menon）女士和拉伊特·伽特卡（Rajitha Ghatkar）女士最先对本书做出反馈。谢谢你们的支持和建议，它们帮助我更好地梳理了本书的架构。

斯瓦娜（Swarna）和拉玛克里施那恩 / 拉姆齐（Ramakrishnan / Ramki）帮我联系了印度最好的一家出版社——OM 国际图书公司（Om Books International）。将序列和体式说明准确编排到位是项很考验能力的技术活。特别是当我们工作时，斯瓦娜九个月大的儿子 Shiva 还要竭力“参与”。尽管如此，斯瓦娜仍然胜任愉快。斯瓦娜和拉玛克里施那恩 / 拉姆齐还将我引介给阿尔帕娜·卡尔（Alpana Khare）和碧克拉姆·格莱瓦尔（Bikram Grewal）。如果没有他们的鼎力相助，这本书或将永远留在我的笔记本电脑中。我深深地感谢他们。而 Alpana 为本书所做的设计令我们所有的人激赏。

最后，我要感谢 OM 国际图书公司的阿杰伊·马戈先生（Mr Ajay Mago）、蒂帕·乔杜里女士（Ms Dipa Chaudhuri）和艾普施特·米特拉（Ipshita Mitra）三位为本书付出的辛劳。

娅米妮·穆萨那

于班加罗尔（Bengaluru）

* 巴拉那提姆（Bharatanatyam），一种难度大而优美的印度古典舞蹈。如今仍备受欢迎，起源于公元第三世纪印度泰米尔纳德邦寺庙。

目录 Contents

献给我的导师
序
鸣谢

娅米妮·穆萨那
B.N.S. 艾扬格
娅米妮·穆萨那

第一部分 导论

邂逅瑜伽：我的故事 8

第一章 为什么选择瑜伽？ 9

关于如何使用本书的问答 9

第二章 体悟瑜伽哲学 12

体悟“心灵” 12

体悟阿斯汤加瑜伽 13

第二部分 教学导引

第三章 瑜伽的自我修习 16

制订每日修习规划 16

选择体式 16

修习体式 16

调整呼吸 17

融会体式 18

第四章 体悟系列动作修习 20

七轮 20

三脉 24

手印与坐姿 26

体式 32

调息法导论 35

调息法（呼吸练习） 36

胜利调息法 36

凉身调息法 37

清凉调息法 37

阴阳顺逆调息法 38

经络调息法 38

圣光调息法 38

太阳调息法 39

月光调息法 39

风箱式调息法 39

蜂式调息法 40

奥姆卡拉仪轨 40

凝视点 41

第五章 日礼 42

拜日式 A 42

拜日式 B 43

第六章 系列动作前的准备活动 46

热身 46

调息 46

第三部分 系列动作指南

第七章 15 组系列动作详解 52

重要提示 52

“系列动作指南”读图导引 52

祛瘾除毒系列 52

平息身心不安系列 56

疏导愤怒系列 60

克服因压力产生的焦虑系列 64

聚精会神系列 70

克制抑郁系列 74

促进消化吸收系列 78

提升能量系列 82

改善灵活性系列 86

保持激素平衡系列 92

协调免疫系统系列 96

摒除不安系列 102

促进新陈代谢系列 108

保持大脑活跃系列 114

增强耐力系列 118

第八章 日常修习系列 124

周一修习系列 124

周二修习系列 128

周三修习系列 134

周四修习系列 140

周五修习系列 146

周六修习系列 152

第九章 摊尸式（全面休息） 158

第十章 108 个性化体式：益处与修习要领 160

第四部分 常见伤痛及预防措施

第十一章 常见伤痛原因及适宜体式 262

附录

术语表 269

108 个性化体式名称对照表
（梵文、英文、中文对照） 271



第一部分

导 论

邂逅瑜伽:我的故事

我和瑜伽的第一次邂逅是在18岁的时候,记得那时我看到了一张国际瑜伽大赛冠军表演瑜伽睡眠式的照片。凭借少年特有的热情,我对自己说,“我也可以!”就这样,我踏上了瑜伽的旅程,却全然不知一座宝库正在前方等着我。一天清晨,5点30分,我走进位于帕拉卡拉穆特的帕坦伽利瑜伽学院。当我沿着那座庙宇式建筑古旧的木质台阶拾级而上时,我听到一浪接着一浪的呼吸声。当时,想必至少有50人在厅堂中修习瑜伽。艾扬格(Shri B.N.S. Iyengar)大师正在矫正一个学生练习轮式。他示意我到女生部——那时他只有四名弟子!待他加入到我们中间之后,他让我和他一起背诵“我礼拜圣哲帕坦伽利,我礼拜我的导师(Parama Rishibhyo Namaha, Shri Gurubhyo Namaha)”。接着,在以“输落迦”(sloka)诗体唤起“赐予宇宙《瑜伽经》的圣哲帕坦伽利”的祝福后,我开始了自己的第一节瑜伽课。

我出生在维拉杰佩特(Virajpet),位于果达古(Kodagu)一个风景如画的小镇,在距迈索尔(Mysore)40公里的洪苏尔(Hunsur)小镇长大。我的童年有几分坎坷,这在很多印度中产阶级家庭中是司空见惯的。尚在稚龄,诸多责任就落在了我的肩上。17岁,当读完秘书课程,我就开始挣钱养家了。对这一决定,我从未后悔过。我一边做着全职工作,一边通过函授课程完成了高等教育学业,获得迈索尔开放大学的英语硕士学位。不过,我那时的生活里还安排满了其他活动:学巴拉那提姆,学古典音乐,当然,还有瑜伽。我的一天从早上5点钟瑜伽学院的瑜伽课程开始,舞蹈彩排以及定期的巴拉那提姆表演,每天都一直忙到深夜才能完成学业。今天的少男少女是不是觉得这样很“酷”很有趣,我不得而知,但对我而言,我的生活既充实又富有活力!

当时,家人和朋友都觉得我过于劳累。没有谁,甚至连母亲也不能说准我的活动和日程。如今,回首当日,自己有时也不免奇怪,从事那么多活动,扮演那么多角色,怎么竟无一丝紧张。说实话,我回忆起的也只是那

种什么都能胜任的愉悦。我当时之所以这样想这样做,乃是因为我从未曾有意意识地去寻求身外或所处环境之外的平和,而是在生活赋予我的诸多事物中,在我充任的女儿、学生、姐妹、朋友、妻子、母亲、舞蹈和瑜伽教师以及舞台艺术家等众多角色中找到了平和。这就是我的人生之旅。

1988年,我开始在我尊敬的导师艾扬格大师的指导下于迈索尔邦的帕拉卡拉穆特的帕坦伽利瑜伽学院学习阿斯汤加瑜伽。学成后,我开办了一家名为“瑜伽学苑”的瑜伽学习中心,迄今已有多年。作为瑜伽教师,我喜欢将瑜伽修习编入饶有趣味而又颇具挑战的流瑜伽系列中。通过帮助学员理解瑜伽体式对个人的益处,来鼓励他们将其修习个体化。我强调力量、灵活、协调,注重体式准确、专注、合作与呼吸,以期创造出一种富于挑战性的、充沛的能量流。我坚信,这有助于最为深入地治愈身心、清除体内毒素。同时,我也关注瑜伽理论,帮助有兴趣的同学理解瑜伽深层的哲理意蕴。

身为瑜伽教师,我的信心源于切身的体验,修习瑜伽全方位地丰富了我的生活。我深信,瑜伽这古老的知识体系与现代世界仍有着密切的关联,仍可适用其间。正是这一信念令我钟情瑜伽,矢志不渝。我希冀能尽我所能指导尽可能多的学生,通过瑜伽激发他们所有的潜力,使他们获得心、身、灵的和谐。

我由衷地渴盼与那些期望以瑜伽提升生命质量的人们分享自己的研习心得与修习体验。《瑜伽的终极力量》即是这一渴盼的果实。

娅米妮·穆萨那

于班加罗尔(Bengaluru)