

YOGA
A Gem for Women

Geeta S. Iyengar

现代女性瑜伽圣经

艾扬格 女性瑜伽

印度瑜伽大师、艾扬格瑜伽学院院长的国际畅销书
世界瑜伽权威B.K.S.艾扬格专文推荐

(印度) 吉塔·S.艾扬格 著

姜磊 刘娟路 译



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

艾扬格 女性瑜伽

(印度) 吉塔·S.艾扬格 著

姜磊 刘娟路 译



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

Yoga: A Gem for Women by Geeta S. Iyengar

Copyright © 1983 by Geeta S. Iyengar

Reprinted, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006 © Allied Publishers Private Limited
All Rights Reserved

中文简体字版权 © 2012 海南出版社

本书由 Allied Publishers Private Limited 授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2009-005 号

图书在版编目(CIP)数据

艾扬格女性瑜伽/(印)艾扬格(Iyengar, G. S.)著;姜磊,刘娟路译.

—海口:海南出版社,2012.3

ISBN 978-7-5443-4091-5

I. ①艾… II. ①艾…②姜…③刘… III. ①女性—瑜伽—基本知识

IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 231366 号

艾扬格女性瑜伽

作 者：[印度] 吉塔·S. 艾扬格(Geeta S. Iyengar)

译 者：姜 磊 刘娟路

责任编辑：黄宪萍

特约编辑：张 奇 刘 铮

出版统筹：柯祥河

装帧设计：第三工作室·黎花莉

责任印制：杨 程

印刷装订：北京冶金大业印刷有限公司

读者服务：杨秀美

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2012年3月第1版 2012年5月第2次印刷

开 本：787mm × 1092mm, 1/16

印 张：25.5

字 数：322千

书 号：ISBN 978-7-5443-4091-5

定 价：58.00元

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【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

“欠母亲的债永远都偿还不了。”

谨以此书献给我的母亲

母亲在莲花座下，栖息于毗湿奴的腹中，她是我的古鲁，她给了我自由和道德的勇气走上瑜伽之路……

古鲁颂

古鲁是梵天，古鲁是毗湿奴，古鲁是主神阿吉由他，

三界中再没有谁比古鲁更伟大。

古鲁拥有神圣的智慧，他是精神导师，就像至高无上的神本身。

凡是以最大的虔诚崇拜古鲁的人，都可以获得至高的智慧。

神就像古鲁，古鲁也像神；

两者之间毫无差别，

人们应该以最高的忠诚礼拜他。

人们应无时无刻遵从他，

一心一意地忠诚于他，

他应该被冥思苦想为大神和梵我。

序 言

瑜伽是女性的生命

B. K. S. 艾扬格

当出版商和作者坚持让我为这本书写前言时，我有两个想法。本书的作者吉塔·S. 艾扬格小姐首先是我的女儿，其次是我的学生。她的孝顺自然说服自己去寻求父亲甚至更是训诫师的赐福。同时，这家出版公司的主任既是我的学生又是我的朋友。我只有答应写这篇序言才能不破坏我们之间的关系。女儿能为了她的姐妹们的益处而尝试写这本有关瑜伽规则和实践的处女作，虽然让我充满欢喜，但我还是不得不以客观的视角评估她的作品，以防我所说的被曲解为对女儿作品的吹捧，而不是不偏不倚的评价和对作品优点的肯定。毫无疑问，瑜伽就是我的生命，我的生活和存在本身都沉浸于瑜伽的艺术、科学和哲学中。

虽然吉塔观察过我练习和教授瑜伽，但她并没有对瑜伽修习表现出任何的爱好或意愿，直到她得了肾炎才有了兴趣。当医疗手段没有任何进展时，她的病变得几乎致命起来。作为倒霉的父亲，我微薄的收入无法支持无穷无尽的医药费。于是我让她做个选择：要么拥抱瑜伽——对她来说这是唯一的补救之道，要么让疾病夺走她的生命。虽然她年仅十岁，但她明白了我的最后通牒并且下定决心习练瑜伽。她从自己身上得到了信心，把自己的生命奉

献给了瑜伽。从那时起，她就开始了严格的训练，并最终掌握了这门困难的艺术。作为一个虔诚的学生，她集中精神夜以继日、勤奋地练习瑜伽，并从1961年开始教授其他瑜伽修习者，这本书正是她多年瑜伽训练和教学经验的结晶。

瑜伽在探寻实现自我并通过它认知神灵的过程中，有着独一无二的地位。我们的身体是心灵、智力和灵魂的栖所。为了使身体摆脱疾病的纠缠，心灵中焦虑的情绪和智力的波动被转化为消除了偏见和二重性的完全清醒的状态。让习练者的身体成为这种纯粹的知觉适合栖息的场所，这就是本书的目标。

吉塔在掌握了这门艺术微妙的技巧后，把它呈现出来。她强调了瑜伽在一个女性生命中的重要性，阐述了各种体式以及它们对身体和治疗的价值，还涉及调息法、收束法以及冥想等内容。练习它们将使渴望学习瑜伽的人过上安宁知足的生活。很少有女性精通瑜伽，吉塔却精通它，并以她对这门艺术的掌握程度和娴熟的表现获得了众人的认可。她是其他修习者仿效的灵感之源。

她对女性习练瑜伽的贡献，在于以简单明了的风格对精炼的动作做出清晰的解释。蕴含各种微妙动作的体式和控制能量流动的调息法有节奏地在人体、生理、心理以及精神上发生作用。她能够以自己对《耶柔吠陀》的体悟融合瑜伽的知识来指导学生。她给出了切实可行的步骤，从身体的层面到更高的意识水平。从另一个重要的角度看，这本书的目的是帮助那些正承受着身体和精神双重压力，为了生计而辛苦工作的女性们，其中包括忙碌的家庭主妇或母亲，她们不得不从办公室或工厂下班后回家料理家务。在这个充满经济压力、社会文化快速变化的时代，女性不得不扮演困难艰辛的角色。在不断的压力和现代生活的重负中，她们的健康和精神的安宁受到了危害。而这又在影响她们子女素质方面起着决定性的作用，因为母亲的角色是如此的

序 言

重要。这种安宁和健康可以通过瑜伽修习来取得，而不是借助药物和补品。瑜伽是健康镇静的精神、敏锐的思想和灵魂最终长眠的保证。

作者把瑜伽体式分成了不同的章节，包括简单的站姿、向前弯腰、侧身运动、向后拉伸脊柱等，还有做各种体式时正确的呼吸技巧以及它们对身体和心灵的作用。这对读者练习瑜伽可谓大有帮助。本书中几乎所有的插图都是她本人自身修习所摄的照片。

作者也阐明了在没有老师的指导下怎样练习瑜伽。在“自学瑜伽”一章中，她通过图片讲解正确练习的各种技巧，以便帮助那些无法来上课的女性朋友。所用工具非常简单：一根绳子，一面支撑的墙和一条矮凳或长凳。

同样有趣的是，她在书中采用了大约二十张她姐姐瓦尼塔·室利塔兰夫人的图片。这些图片是在她姐姐妊娠后期拍摄的，以便为孕妇练习瑜伽注入信心。她也附上了一些复杂体式的图片，以表明女性也可以在无任何不利后果的情况下练习瑜伽。

通常认为，瑜伽并不是为女性而设的，该种观点无疑是不合逻辑的。这贬低了女性，女性和男性一样，对上天所赋予的道德、智力和精神的遗产拥有同等的权利。作者表明了女性也可以习练瑜伽，正如大学也向她们提供其他学科，诸如法律、历史、哲学、科学、工程学、医学等的教育。当今社会的各个领域，许多女性都和男性并驾齐驱甚至超越了他们。现在，更多的女性可以走向前来，取得新的成就从而丰富瑜伽——这项我们古代的遗产。

如果本书得到大家尤其是女性读者的好评，我会感到非常的欣慰。

前 言

瑜伽是女性的瑰宝

吉塔·S. 艾扬格

当东方朗曼（Orient Longman）的 P. H. 帕特瓦尔坦先生出版了我父亲室利 B. K. S. 艾扬格马拉提语版本的《瑜伽之光》后，他强烈地要求我用马拉提语写一本针对女性的瑜伽书。

我犹豫了很久，但是他仍然不断地催促我。我觉得自己既没有才智也没有道德勇气来写这样一本书，尤其是专为女性需求而写的瑜伽著作。然而，这时我母亲——过去我常称她为“阿妈”——对我说了一些鼓励的话：“你一定要写这本书，这不是为了展示你的才智，而是因为神把瑜伽作为一件无价之宝赐予了女性。这一点你一定要公之于众。”

她发自人生经历的肺腑之言对我而言，远比我从书本上得来的知识要宝贵。

我的母亲是一个圣徒似的女性，过着充满崇高道德理想的生活。她从不训诫我们应该做什么，而是以自己的日常生活和行动来表现知识、奉献和瑜伽。她是我们所有人的榜样，是一个纯粹女性的象征。

本书是我母亲鼓励的结果。

我谦恭地写了几章，然后拿给帕特瓦尔坦先生看。他认可了书的内容和

前 言

语言，并鼓励我继续创作。我花费了几年的时间完成了这本书。当书写成时，他建议我应该把马拉提语的原版书翻译成英文，以便全世界的女性都可以共享这本书的益处。他的建议太新奇了，我无法立即肯定，因为我不懂英语，不得不借助口译的服务来传达自己的思想和经验。

我去找自己的朋友 P. R. 幸德先生来翻译我的书，他犹豫了。我又找了别人，没有其他人能够承担这个工作。最终，幸德先生说服了自己，翻译了本书。他的译作非常忠实，保留了本书的韵律，对此我很感激他。我也向帕特瓦尔坦致以谢意，没有他的坚持，本书无法与大家见面。

在开始写本书前，我思索了当今女性的经济和社会状况，并简单对比了几世纪前的状况。几年前，社会和政治的处境、地位和经济状况导致她们过着一种简单的女性生活；现在，任何一项需求都变成了生活中不可或缺的因素，而这往往超出了一个人获得它的能力。经济情形迫使女性贡献同样的力量，以便保持生活水平，避免现在和未来的焦虑。现在，她们不得不从事缓解经济压力和维持家庭和谐的双重工作。她们有必要保持良好的健康与和谐，以便承受生活中的压力和艰辛。如果每天抽出一点时间来练习瑜伽，就可以有效地缓解压力。

一个学生很少能找到古鲁和天父（Father）合为一人的人。在这点上，我认为自己是双重幸运的。安那——我的父亲，就是我的古鲁。他从来没有强加给我他的观点或思想，也没有把瑜伽成就法强加于我。对于我学习瑜伽而言，他既没有要求也没有胁迫过我，相反，瑜伽是我自由的选择。事实上，我的瑜伽是从他那里学的。当他教我瑜伽时，他不把我当成女儿，而是看做一名学生。我知道他作为老师是很严厉的。他是一个坚持训练纪律的人，而且极爱布置任务，但是他的教导方式是温和的说服而非严厉的训斥。他要求学生遵守训练纪律，并且要全神贯注。难道瑜伽成就法不是最伟大的训练吗？

艾扬格女性瑜伽

生命是交织着悲伤和喜悦的，这一事实是毋庸置疑的。正因如此，生命才具有意义，否则就会变成一潭死水。瑜伽使人泰然面对悲喜。因此，我不胜欢欣地把自己的书——《艾扬格女性瑜伽》呈现给读者。然而，我的欢欣带着一丝悲伤的印痕。因为我的母亲无法在这个世界上分享女儿的欢欣了。她以自己的榜样和规诫摆渡我到了更高的水岸。我无法偿还对父母的感激之情，他们已成为女儿的古鲁。我只有永远真诚地追随他们，并坚持不懈地走他们指引给我的瑜伽之路。

本书汇集了我多年的经验和观察，目的就是为了满足女性的要求。当然，这并不是排除男性朋友，因为瑜伽对男女都有用。本书描述了适合女性的简单的瑜伽技巧，我很高兴能够通过本书把自己的经验与姐妹们分享。

感谢莫汉威尔灵先生，他不辞辛劳地拍摄了所有的照片，并把自己的工作室借给我用。

感谢拉曼本小姐为本书画了解剖图。

我的哥哥帕拉尚特和姐姐瓦尼塔·室利塔兰给了我巨大的帮助。他们帮助我校对底稿，姐姐在她怀孕期间还自告奋勇地答应为本书所描写的相关瑜伽体式拍照。这些珍贵的照片，将会鼓励那些处于怀孕时期的女性朋友们练习瑜伽。

对希尔瓦·梅赫塔帮忙重新编辑书稿和室利马提·拉奥小姐为终稿打字，我在此致以谢意。

同样感谢父亲 B. K. S. 艾扬格和英国哈珀斯柯林斯出版社允许我利用《瑜伽之光》和《圣光调息》的一些引文。

对新德里梅斯瑟尔斯联合出版有限公司出版这本有习练示意图的书，并把它呈现给读者尤其是我的东西方的姐妹们表示谢意。

目 录

序言 / 1

前言 / 4

第一部分 理论

第一章 初涉瑜伽 / 3

第二章 通向自由的瑜伽之路 / 5

第三章 瑜伽是什么 / 9

第四章 女性瑜伽的产生 / 28

第五章 瑜伽与健康 / 32

第六章 瑜伽是女性的理想锻炼方式 / 36

第七章 女性生命中的三个阶段 / 41

第二部分 实践

第八章 了解你的身体 / 53

第九章 瑜伽练习方法和前提条件 / 63

第十章 瑜伽体式练习提示和建议 / 69

第十一章 瑜伽体式分类、学习时间和课程 / 84

第十二章 瑜伽体式练习技巧和效果 / 105

- 第一式 站立 / 105
- 第二式 前屈体 / 133
- 第三式 坐式和仰卧 / 163
- 第四式 倒立 / 183
- 第五式 腰腹练习 / 236
- 第六式 扭转练习 / 256
- 第七式 后仰式 / 269
- 第八式 辅助瑜伽 / 288
- 第九式 体式和调息法：妊娠期 / 308
- 第十式 高级体式 / 339

第三部分 经验

第十三章 进入平静状态 / 349

- 第十一式 身印和仰尸式 / 349

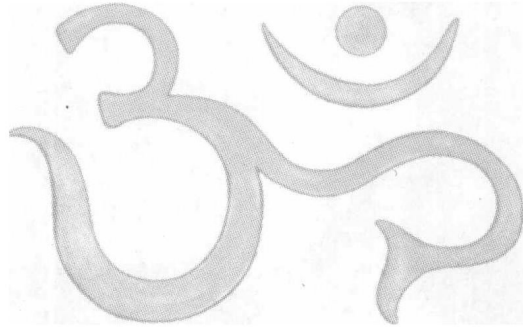
第十四章 调息法练习提示和建议 / 361

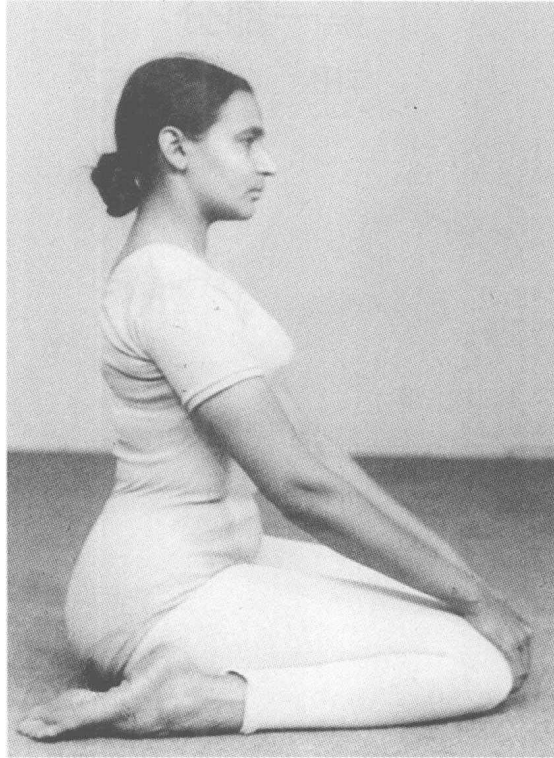
第十五章 瑜伽呼吸法练习技巧和效果 / 374

- 第十二式 呼吸法和禅定 / 374

第十六章 冥想 / 389

第一部分
理 论





吉塔·S. 艾扬格

第一章

初涉瑜伽

诗人们在十四行诗中描写了无忧无虑的快乐的童年，但是童年对我来说却是一场噩梦。在其他孩子们偷摘芒果或罗望子时，陪伴我的却是病床。慢性发烧、头痛、感冒、咳嗽和胃病轮流地折磨着我。似乎这样还不够，伤寒、黄疸和白喉使我卧床不起。最严重的是，我十岁的时候患上了肾炎。后来，我无法正常上学了，身体日渐虚弱，以至于自己连一步都动不了。

有一次肾炎发作，痛苦至极，我一连在医院昏迷了四天。就连医生对我也报什么希望了，他们如实地将我的病情告知了我的父母。但在大神的垂青下，我活了下来，并在三周后奇迹般出院了。想到不用每天注射那么多药剂时，我深深地长叹了一口气。但是，医生还是给我开了一大堆药。出院回家就像出狱似的，我一点都没想到这次死里逃生后，自己将经历生命中的一次剧变。

我回到家后，父亲就把药单放了起来，严肃地对我说：“从明天开始，不准再吃药了。你要么练习瑜伽，要么就准备等死。”

从第二天起，我就开始练习瑜伽的体式，虽然有时会间断。慢慢地，我的身体有了改善的迹象。我那时每周去医院体检。医生常嘱咐：“好多了，继续吃药吧。”而我继续的是在家练习瑜伽。然而，我必须承认自己的练习不是定期进行的。

不久，当外国学生来找我父亲学习瑜伽时，我感到很惭愧。我想假如外国人不惜花大量的钱从我父亲教的瑜伽中得到益处，我至少应该诚心和定期的练习瑜伽。我下定决心学习关于瑜伽的一切知识，希望将来有一天成为像父亲一样的瑜伽老师。在这些年里，我也做了很多瑜伽的表演，直到1961年，这个梦想终于实现了。本书就是我作为一个瑜伽老师的经验总结。

印度普通女性的生活就是名副其实的走钢丝。卑微的社会地位，不得不面对的社会和经济压力所致的各类问题，以及天性强加到印度女性身上的负担——所有这一切都产生了压力，并且反映在她们的身体上。我越想到我的姐妹们——印度普通女性和她们特有的问题——就越相信瑜伽才是解决之道。

本书将讨论女性如何通过练习瑜伽过上圆满的生活。