

# B.K.S. IYENGAR YOGA FOR SPORTS

中国艾扬格瑜伽学院指定教材

〔印度〕B.K.S. 艾扬格 著  
李培筠翻译组 译  
蔡子孟梅 校

# 艾扬格运动瑜伽



瑜伽开发人内在的能力和  
创新的能力。瑜伽练习为  
身体创建纪律，培育人内  
在每一个细胞的力量和忍  
耐力，带来信心，发展智  
力的明晰度。

—— B.K.S. 艾扬格

瑜伽是身体的节奏，头脑的旋律，创造出灵魂的交响曲。

海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE



# 艾扬格运动瑜伽

B.K.S. IYENGAR YOGA FOR SPORTS

通向健康和疗愈之路

B.K.S. 艾扬格 著 李培筠翻译组 译

蔡孟梅 审校



---

Yoga for Sports  
Copyright © BKS Iyengar 2015  
All Rights Reserved  
中文简体字版权 © 2017 海南出版社

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2017-073 号  
图书在版编目（CIP）数据  
艾扬格运动瑜伽 /（印）B. K. S. 艾扬格  
（B. K. S. Iyengar）著；李培筠翻译组译. -- 海口：海  
南出版社，2017.7  
书名原文：Yoga for Sports  
ISBN 978-7-5443-7393-7  
I. ①艾… II. ①B… ②李… 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 158651 号

---

## 艾扬格运动瑜伽

---

作 者：（印）B. K. S. 艾扬格（B. K. S. Iyengar）  
译 者：李培筠翻译组  
监 制：冉子健  
策划编辑：刘申禹 冉子健  
责任编辑：孙 芳  
责任印制：杨 程  
印刷装订：联城印刷（北京）有限公司  
读者服务：蔡爱霞 郟亚楠  
出版发行：海南出版社  
总社地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号 邮编：570216  
北京地址：北京市朝阳区红军营南路 15 号瑞普大厦 C 座 1802 室  
电 话：0898-66830929 010-64828814-602  
投稿邮箱：hnbook@263.net  
经 销：全国新华书店经销  
出版日期：2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷  
开 本：889mm × 1194mm 1/16  
印 张：20  
字 数：380 千  
书 号：ISBN 978-7-5443-7393-7  
定 价：198.00 元

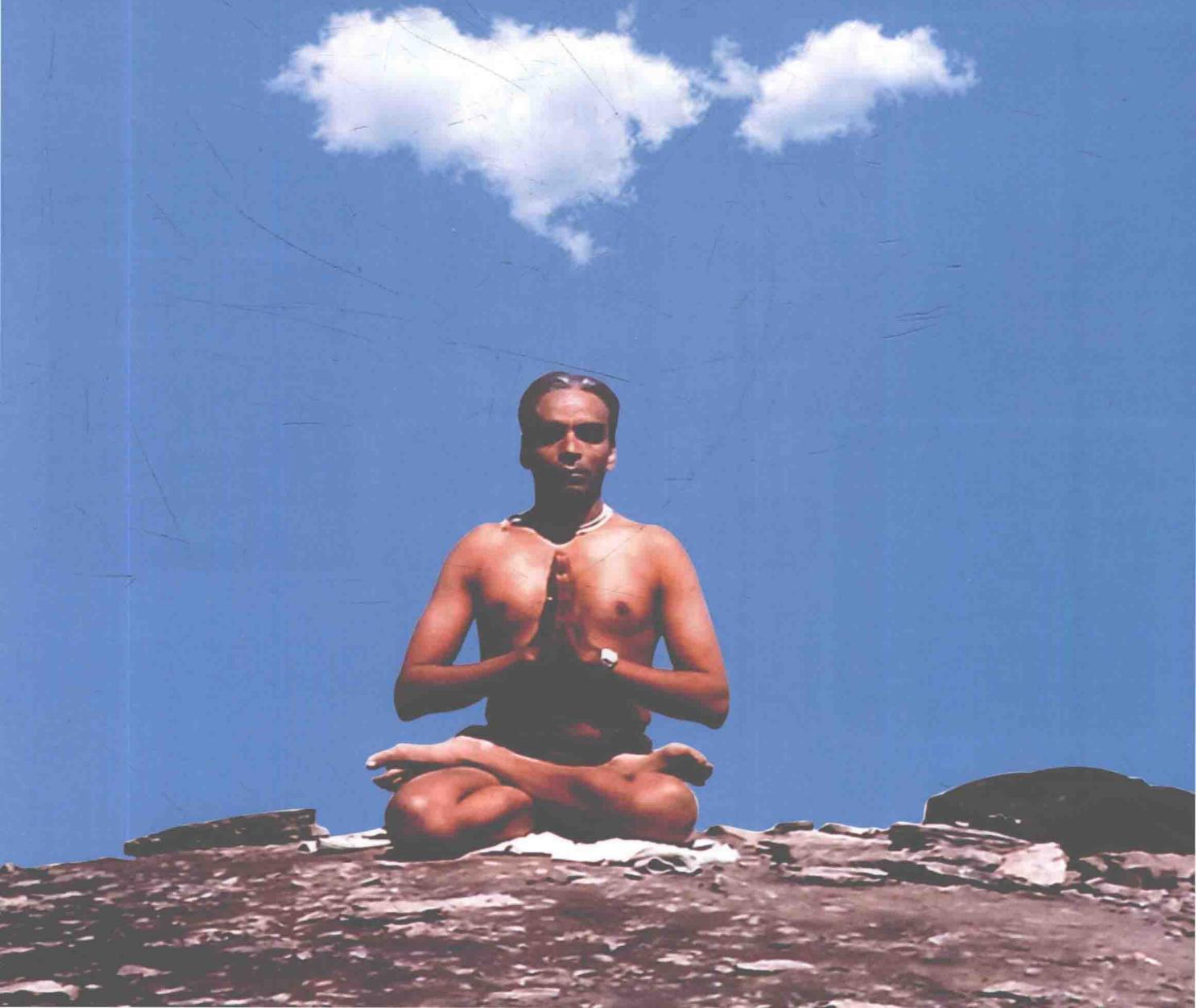
---

【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

*Gurur Brahmā Gurur Viṣṇu  
Guru Devo Maheshvaraḥ  
Guru Sākṣhāt Param Brahma  
Tasmai Śri Guruve Namaḥ*

古鲁就是创造之主梵天；  
古鲁就是维系之主毗湿奴；  
古鲁就是毁灭之主希瓦；  
古鲁就是我眼前的至上存在；  
我敬拜尊敬的古鲁。



## 免责声明

这是一本维持健康的指南，本书所包含的观点、方法和建议不能替代专业医生、治疗师和教练的咨询。对因本书的信息和建议所引起的任何损失和伤害，作者和出版商不承担任何责任与义务。本书已采取所有措施保证所提供的信息是准确的和最新的，作者、作者的合法继承人及出版商对任何错误不承担责任。

本书通篇使用男性口吻，仅为叙述方便，无任何性别歧视。



# 前言

## FOREWORD

在印度，板球运动根植于民族灵魂中，板球对印度国民影响的深度和广度远超其对世界任何国家国民的影响。无论何时何地，印度国家板球队的比赛总是新闻头条，一位杰出球员的场上表现或受伤情况几乎能成为全国性的辩论事件，因此板球球员的训练计划要切实和充分，以使球员身体做好充分准备，这点至关重要。能为此书撰写前言是我莫大的荣幸。由于致力于国家板球精英们的健康与健身发展工作五年多，人们希望我为印度板球的培养、训练和伤病管理带来新的方法，在这方面我希望我所采用的国外方法没让大家失望。不过不断激励我的是印度全民对瑜伽习练益处的热情和信念，经过反复尝试和失误，并与本书作者这样的专家长期探讨，已经把传统瑜伽的具体技巧改编运用到板球运动中。

虽然有种这样的说法：没有人能够真正完全掌握瑜伽，但是 B.K.S. 艾扬格上师却让瑜伽易于

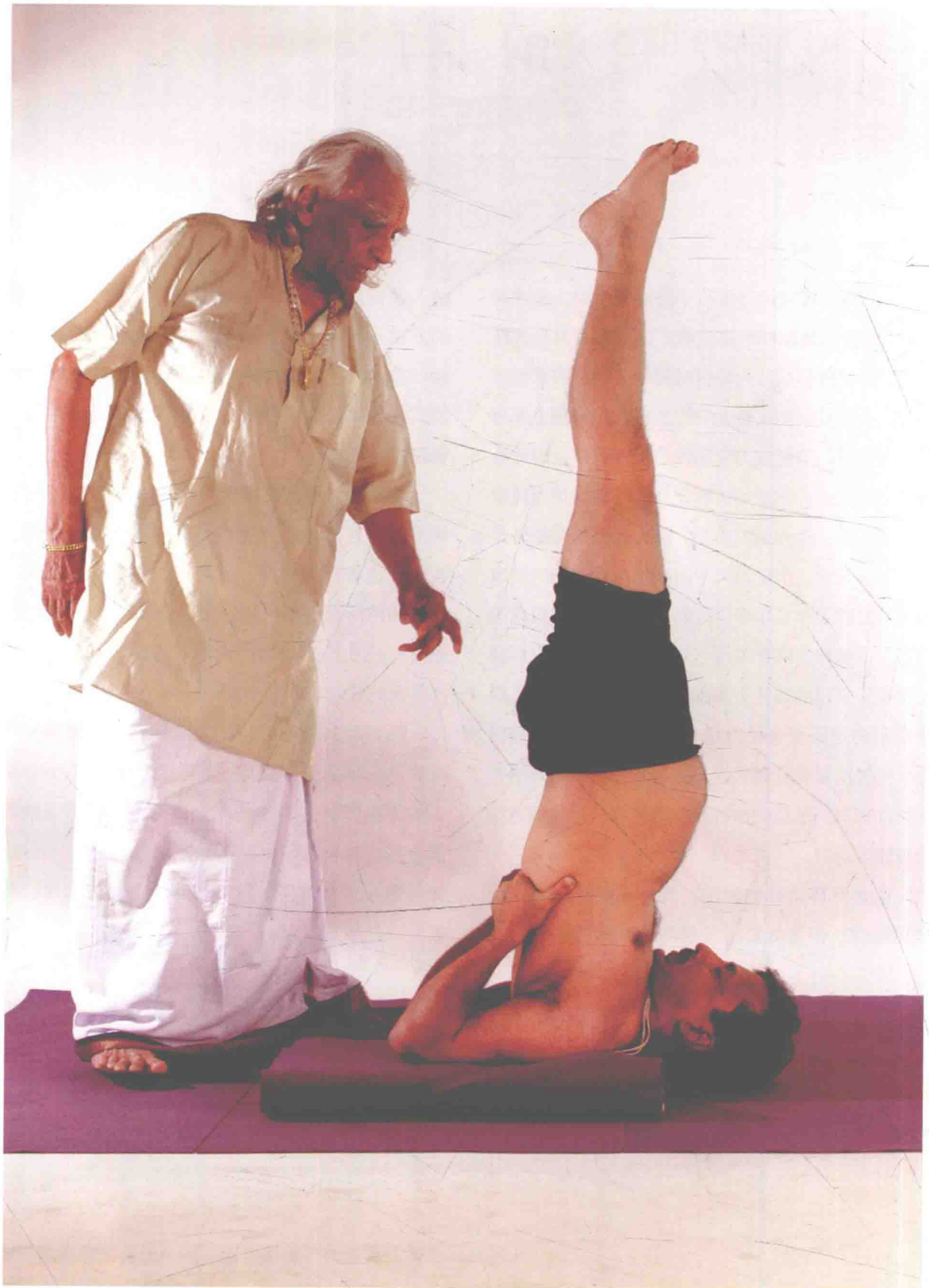
融入任何运动员的训练计划中，本书以简明易懂的方式系统阐述这些细节。练习瑜伽不受年龄和运动技术水平高低的限制。我非常认同传统瑜伽体式是特别适合不同运动所需的身体和心理状态调整的方法。

瑜伽练习不需要昂贵的设备，在室内、室外、健身房、甚至是更衣室均可练习。瑜伽既可用于恢复，也可作为热身，甚至有一些特殊技巧可在运动间隙用作放松头脑，为下一段比赛做好准备，还有一些我没有提到的瑜伽对预防运动受伤和理疗方面的好处在本书中也有说明。

西方社会目前盛行的将瑜伽作为健康调节手段的这一事实是印度先贤早在数世纪前对瑜伽认识的再次印证，瑜伽已成为日常生活不可或缺的部分并被越来越多地应用于体育运动的各个领域。如果您希望将健康状况提升到一个新的高度，我极力推荐此书。

安德鲁·莱普斯

印度板球队理疗师（1999 ~ 2004）



# 序言

## PREFACE

沙奇·德鲁卡和 B.K.S. 艾扬格上师是我人生中近距离接触的两位真正的天才，他们的共同特征是对其专业永恒的激情，对专业技术的深度和细致入微的把握，以及对完美的不懈追求。

我是在痛苦的境遇下接触到艾扬格上师和他的方法以及智慧的。1994年初，我患上眩晕症，身体非常虚弱，几乎很难从床上坐起来，更不用说走路了。

孟买一家知名医院的医生们给了我不良预感的诊断，其中一位医生开具了即时采用类固醇的处方。

我痛苦地躺在床上，忽然想起我曾经负责编辑的《星期日中午》刊登过一篇介绍艾扬格上师的文章。由于当时无法去浦那，我通过电话和那篇文章的作者取得联系，请她为我在孟买的艾扬格瑜伽中心预约上课时间。

当天我就来到教室，使我彻底惊讶和恐惧的是，第一个体式是在绳子的辅助下我从窗台向下倒挂十五分钟，这时还几乎无法站立的我被迫做着看似不可能的事，我很害怕。

即刻获得的是勇气的回归，之后的三天，我在老师的指导下练习不同的体式，开始能毫无顾虑地行走，一周后，我回到了壁球场，从此艾扬格瑜伽成为我生命的一部分。

事后我才与艾扬格上师第一次见面，大家都称呼他古鲁（Guruji，即“灵性大师”）。他是个集威严和魅力于一身的人，目光具有穿透力，说话毫不含糊。94岁（Guruji于2014年去世，享年96

岁）的他泰然自若又不乏年轻人的激情。他的瑜伽价值观和实践都源自于传统，而他同时又绝对是一位现代主义者。

在过去的几年间，Guruji在浦那总院为一些国际板球运动员提供培训，这使他进一步了解现代竞技运动对运动员身心的要求。

本书证实了艾扬格上师发现问题（在此是体育）的根源、提出解决方案并随机应变解决问题的令人惊叹的能力。艾扬格上师用了七十多年的时间探索身心的平衡，他将传统加以创新，使传统的技能适用于现代生活的需要。运动员需要沉着冷静，具备速度、敏捷、平衡和基本功，方能达到顶峰状态。不仅需要灵活的技能、直觉判断、瞬息万变的反应能力，还要具备心理承受能力、专注度和高度的冷静。这些是仅靠身体条件不足以胜任的，必须有头脑的警觉和高度的专注。为了能达到迅速判断和具备最佳身体协调能力，即使最优秀的运动员也需要不懈的训练，本书特别设计了能帮助和提高这些技能的瑜伽体式。瑜伽是作用于核心并能使身心获得力量的有效途径。

运动员的那些看似是本能的动作，实际上是长年累月艰辛训练的结果。艾扬格上师传授的这些体式，能有效地帮助球员达到这一高度。

注：阿亚斯·梅蒙是印度著名的板球作家之一，现居孟买。他是《薄荷》的专栏作家，曾是《印度时代》的国家体育编辑以及《DNA》的特约编辑。

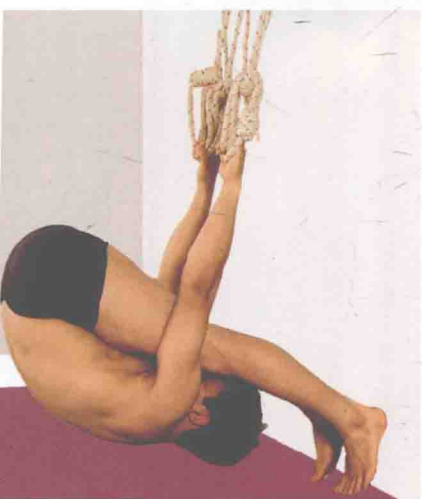




前言 V

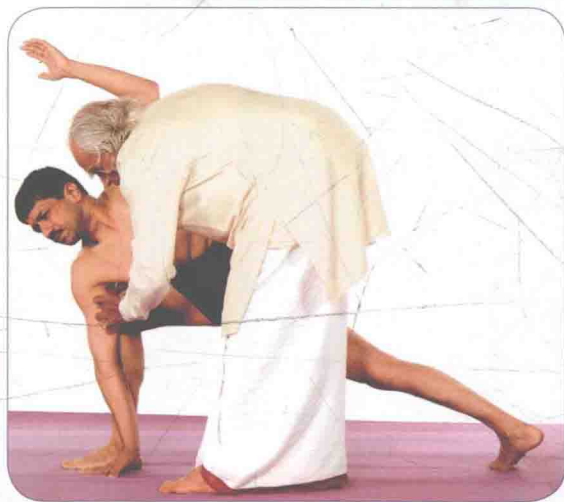
序言 vii

入门 001



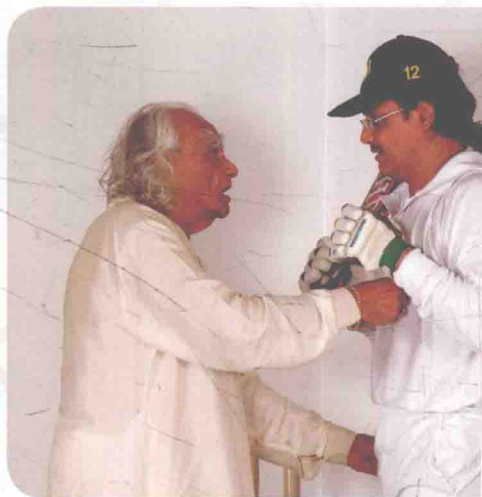
009 第一章  
瑜伽艺术与运动

017 第二章  
瑜伽发展运动全能



第三章  
051 人体骨骼肌肉系统的  
训练

081 第四章  
运动员常见问题的缓解

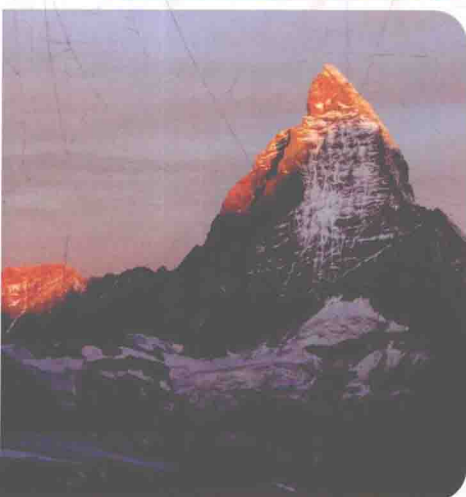


第五章  
099 比赛期间的瑜伽  
练习

第六章  
115 身体常见问题的  
预防和治疗

第七章

127 缓解旅途疲劳的方法



第十章

159 给女性运动员的特别提示

169 第十一章  
体式 and 呼吸控制法



第八章

141 如何克服过度训练综合征

151 第九章  
退役后如何保持健康

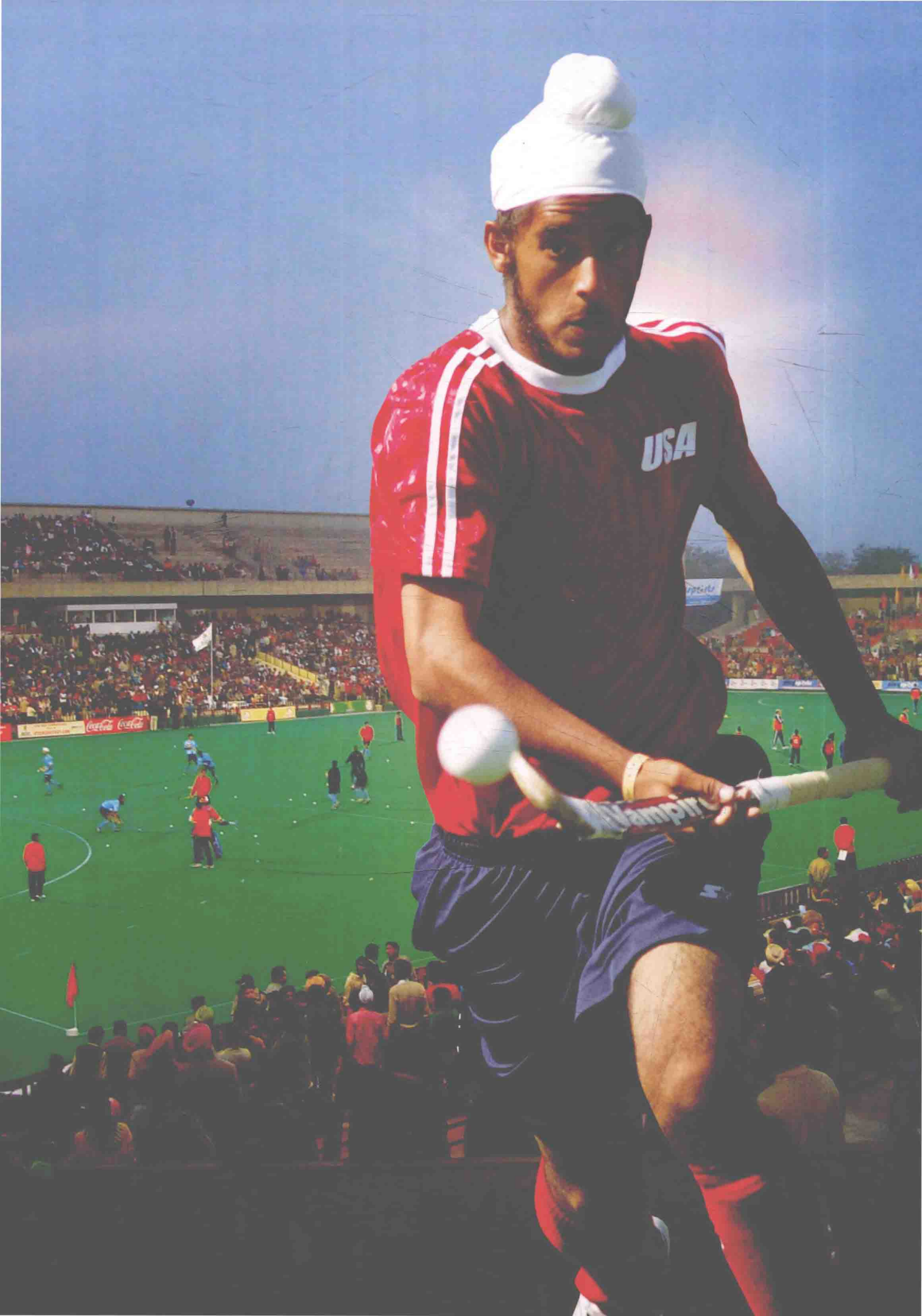
第十二章

295 瑜伽装备和辅具

303 第十三章  
练习瑜伽的运动员

# 瑜伽入门

瑜伽开发人内在的能力和创新能力。瑜伽练习为身体创建纪律，培育人内在每一个细胞的力量和忍耐力，带来信心，提升智力的明晰度。





瑜伽和竞技体育看似是不寻常的组合。体育是旨在娱乐的竞争性活动，而瑜伽探讨的是有关指导个人生活的一种整体方法的哲学。这就提出了一个问题，在古老的印度哲学与现代体育之间是否存在共通之处呢？

本书发现了此共通点并阐述了瑜伽如何成为运动员提高运动成绩的重要角色，解释了瑜伽怎样预防和治疗运动损伤，指导运动员合理处理竞技场上的情绪波动，磨炼运动员的身体、精神、情绪和智力能力。

每个运动员在职业生涯中都会面临诸多问题，最重要的一个就是退役转行，在这个转折点，瑜伽可提供运动员所需的身心力量。总之，瑜伽作为运动员训练计划的一种辅助形式，不仅能调节和提高运动水平，而且使运动员作为人其整个身心状态都得到提升。

瑜伽哲学既是科学也是艺术。作为科学，瑜伽让我们理解身体和头脑的运作方式；而作为艺术，瑜伽引导人们表达对直觉和创造力的感受。

瑜伽作为一门科学明确阐述了如何根据头脑的需求调整身体，反之亦然。瑜伽具有调节身体和头脑双向平衡、缓解压力和均衡力量的独特能力。瑜伽教导人们如何调整身体的左右前沿、手臂、腿和躯干、肌肉、组织、关节、韧带、纤维和软骨，避免身体的不协调。瑜伽还教人如何集中注意力，明智地使用头脑。

作为艺术，瑜伽开发人内在的能力和创新的能

“ 瑜伽开发人内在的能力和创新能力。瑜伽练习为身体创建纪律，培育人内在在每一个细胞的力量和忍耐力，带来信心，提升智力的明晰度。”

力。瑜伽练习为身体创建纪律，培育人内在在每一个细胞的力量和忍耐力，带来信心，提升智力的明晰度。通过这些，瑜伽练习将才能转化为天分。

在进一步理解瑜伽在运动员生命中的角色前，让我们记住运动员首先是作为一个人存在的。所有人都期待自己在个人、事业和社会生活中快乐、顺利和成功，然而每个人都会在生活中面临诸多障碍。

这些障碍分散了注意力，阻碍了成功的进程。作为一门科学，瑜伽列出了八个主要障碍，这些障碍在事业和生活中都会遇到。这些障碍是扰乱身心平衡的疾病 *vyādhi*；*styāna*（精神怠惰缺乏毅力）；*samsaya*（怀疑）；*pramāda*（疏忽大意），*ālasya*（身体的懒惰）；物欲 *avirati*（在生活中不能保持自我克制）；谬见 *bhrāntidarśana*（生活在幻想中）；精神不集中 *alabdhabhūmikātva*（无法保持所获得的）；注意力不集中 *anavasthitatva*（头脑摇摆不定）。这些障碍甚至会成为心理障碍，让身体和头脑表现出负面特质，例如不稳定、呼吸沉重迟缓、沮丧、绝望，从而进一步引发头脑和智力的其他缺陷。记住，这些弊端可能会保持不为人知的休眠状态很长时间，可能在表达时呈现弱化甚至中断的状态，也有可能被激发而完全活跃起来。

瑜伽的魅力在于不仅警示了我们在通往设定目标的途中可能遇到的阻碍，还为我们提供了克服这些阻碍我们进程的障碍的方法。瑜伽引导了

“在许多其他的事情上，成功者和失败者投入的技能、知识、才能、培训和努力等等也许是差异不大的，但是成功者攀登宝座，失败者却丧失信心。”

生活中身体、道德、精神、情绪和智力各方面的平衡，教导我们如何在各种不同的外部环境下保持内在平衡。因为愉悦和痛苦、成功和失败、快乐和悲伤、乐观和悲观都是如影随形。运动员比我们任何人都更清楚这一事实。无论是真的优秀还是被人认为是优秀的人，人生中都会面临突然的失败。成功和失败犹如硬币的两个面，运动员清楚地知道成功无法永久保持。

瑜伽建立起精神上的勇气以承受失败，明晰地辨识缘由，并确定解决方法来重塑和调整身心去克服这些缺点，还能预防人们被成功的情绪淹没。

八十年代非常流行的阿巴合唱团（ABBA），用十分写实的歌词唱出了运动员生活中最简单的事实：“成者为王，败者为寇，如此的简单和直白——我为何要抱怨？”

如此真实！成功者生命中闪烁着荣耀，而失败者只能悲伤地回忆。成功和失败之间的距离有时非常细微，却界限分明，尤其是体育领域。在许多其他的事情上，成功者和失败者投入的技能、知识、才能、培训和努力等等也许是差异不大的，但是成功者攀登宝座，失败者却丧失信心。

历史见证了这样的事件。印度板球队在1983年荣获世界杯冠军，至今都被吹捧。卡皮尔·德夫在与津巴布韦的预赛中贡献的175个得分一直被铭记，而这支板球队至今也依然因与强大的西印度群岛队间的那场让人难忘的最终决赛而闪耀荣光。

作为第一位有资格参加奥林匹克决赛的印度

运动员，米哈·辛至今记忆犹新难以释怀的是，他因百分之一秒之差错失奥运奖牌。如果当时他能再快那么百分之一秒，结果将会完全不同。百分之一秒的要求是否太过分？他的速度和铜牌得主相比或许不是太差，可关键问题是他因此而与奖牌失之交臂。

作为登山运动员，瑞安·辛上校没能登上珠穆朗玛峰峰顶，在距世界顶峰仅50英尺<sup>1</sup>处返回。他本能成为第一位领导团队抵达珠穆朗玛峰峰顶的印度人，在爬上了28870英尺后对50英尺的要求是否太苛刻？瑜伽的习练能使人保持头脑清晰，充满激情和能量，迈步前行时能够承受失去的打击，不被成功压垮。

体育运动应该为生活注入向上的精神，运动员和观众都应该享受其中，但体育的竞争性和商业化常给运动员造成极大的压力。一场比赛的输赢不仅仅是瞬间的狂喜和痛苦如此简单，还伴随着生存、声望、荣誉、名气、名声等问题。拼尽全力的竞技给运动员身体、心理、情绪、精神和智力各方面都带来了压力，这种压力可能引起运动员表现欠佳而最终导致沮丧，而体育的目标是为了赢得胜利，并因此而给自己和团队带来快乐。所以体育的成功和享受运动的过程需要具备应对各种压力的能力。练习瑜伽能预防这些压力的产生和对运动员的困扰，并将压力转化成积极健康

<sup>1</sup> 1英尺≈0.3米

的竞争力引领向成功。

圣哲帕坦伽利在《瑜伽经》中认为某些痛苦或弊病 (*kleśas*) 是悲伤的根源, 并提出了克服的方法。这些痛苦包括无明 (*avidyā*, 无知); 自私 (*asmitā*, 自我和骄傲); 执着 (*rāga*, 欲望); 嗔恚 (*dveṣa*, 怨恨和嫉妒) 以及迷执 (*abhiniveśa*, 对短暂事物的执恋)。

运动员们将会认识到上述痛苦是压力、失败和情绪波动的根源。运动员在赛事中可能缺乏经验和实践 (*avidyā*), 让成功钻入头脑而变得过于自信 (*asmitā*), 被追求名声、荣耀和金钱的欲望驱逐 (*rāga*), 嫉妒其他队员的成功 (*dveṣa*), 或是执恋于过去的荣耀或失败并让它们影响到当下 (*abhiniveśa*)。如果运动员学会如何克服这些阻碍前行的痛苦, 在适当的时候他将会从快乐和悲伤的摇摆中解脱出来。

著名的小提琴家耶胡迪·梅纽因勋爵优美地诠释了瑜伽如何帮助我们提升个人品质。在《瑜伽

之光》的前言中他写道:“过去十五年的瑜伽练习使我确信, 大多数我们对于生活的基本态度, 在身体上都有其物质对应面。因此, 比较与批评必须始于我们对身体左右两侧的调整, 使之达到可以对身体进行更细微调整的程度, 或者加强意志力, 促使我们开始从脚到头尽力向上伸展身体以抵抗地心引力。动力和进取心也许始于随意摆动肢体时所感受到的重量和速度感, 而非有意识地控制延长单脚、双脚或双手的平衡, 这让我们泰然自若。坚韧是通过在各种瑜伽体式中一次保持数分钟所获得的, 而平静则来自悄然持续的呼吸和肺部的扩张。循环不止和宇宙一体观则是出于对一张一弛、无限往复的永恒节律的认识, 而每一次呼吸又构成了宇宙无数循环、波动或振动中最基本的单元。”

耶胡迪·梅纽因公开表示通过瑜伽他懂得了身体是如何运作的。在自传中梅纽因勋爵曾明晰地写道:“我自己的习练、同其他小提琴家的交流、





印度之旅以及尤其是瑜伽授予了我原本需要很长时间自己才能明白的知识。”他将这些知识清晰地表达为：减少紧张，高效调动能量，释放每个关节的阻力，动作协调合而为一。并且阐明：深刻的真理即力量不是源于力量，而是源于对比例和平衡过程的精微把握。

梅纽因勋爵从瑜伽中学到的不仅适用于演奏小提琴，也适用于生活的方方面面，包括运动。

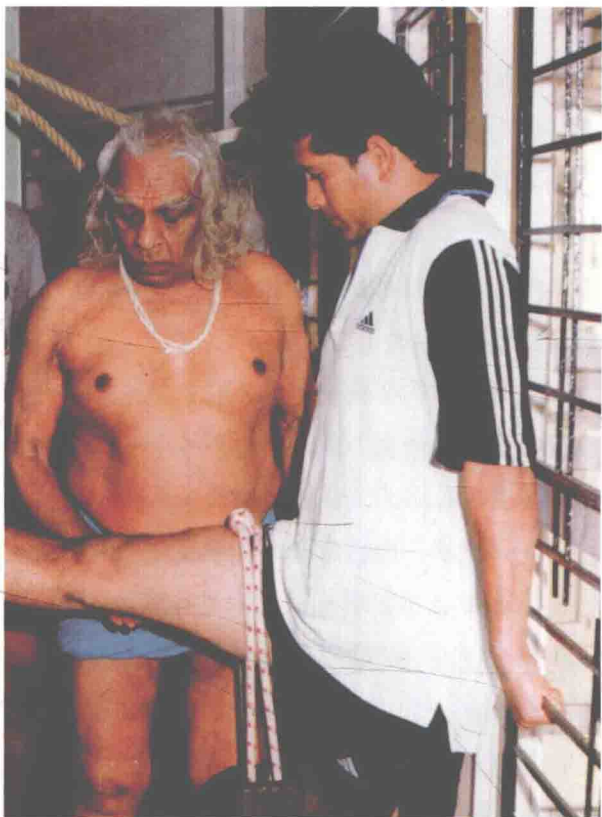
设想如果运动员能像梅纽因勋爵一样从瑜伽中学习这些知识，他们的运动水平将会怎样呢？

**减少紧张：**比赛中我们曾多少次看到优秀的运动员一击即溃，犯新手也不会犯下的错误，或是同场比赛简单的投接球却频繁失手呢？若非紧张过度，这一切将不会发生。

**高效调动能量：**无论是运动员或运动爱好者都知道运动需要强健的身体和坚韧的精神力量。能量需要被有效地输送，不能保持在休眠状态，必须在需要时被完全激活显现。想象一下运动员在外场等待很久球都没出现，他的身体和头脑陷入麻木和昏沉的状态。这时当球突然向他飞来时，他的潜在能量却很难在瞬间激活。想象守门员一直耐心等待阻止球进入，球可能很长时间不会过



艾扬格上师协助小提琴大师耶胡迪·梅纽因桥式肩倒立体式



艾扬格上师为板球传奇人物沙奇·德鲁卡做体式引导

来，等到球过来时他却可能无法敏捷回应。试想网球或羽毛球运动员在球场上奔跑和每一次接球所用的能量，而有时他错误地判断了某个球应该投入的能量，就会适得其反。运动员在数小时的赛事之后身体和精神的能量都被耗尽，也许到关键时刻已经没有能量了，如果他能学会在不流失能量的情况下调用能量，并保持敏锐的智力，他在比赛需要时便能成功有效地使用能量。

**释放每个关节的阻力：**受伤已经成为运动员生活的一部分。我们频繁听到腓绳肌腱拉伤、肩关节脱位、膝关节劳损和背痛，为什么会出现这些问题？这是因为过度使用和伸展某一部分肌肉而使另一部分肌肉损伤。例如，股四头肌因负重而变得发达，却使腓绳肌腱付出代价，因变短而容易被拉伤或撕裂。以膝盖为例，过度发展的股