



从入门到精通
瑜伽习练经典

艾扬格瑜伽

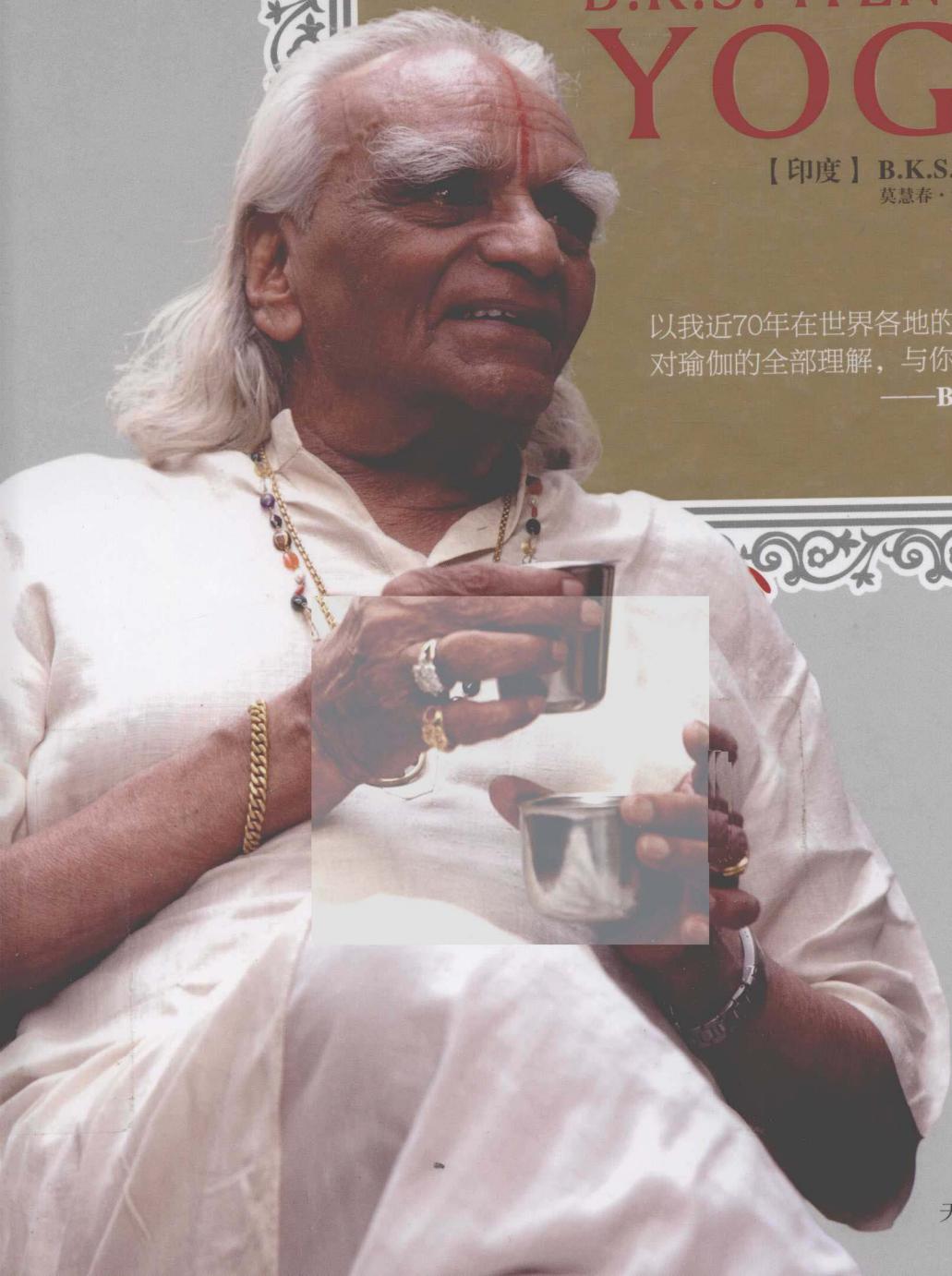
B.K.S. IYENGAR

YOGA

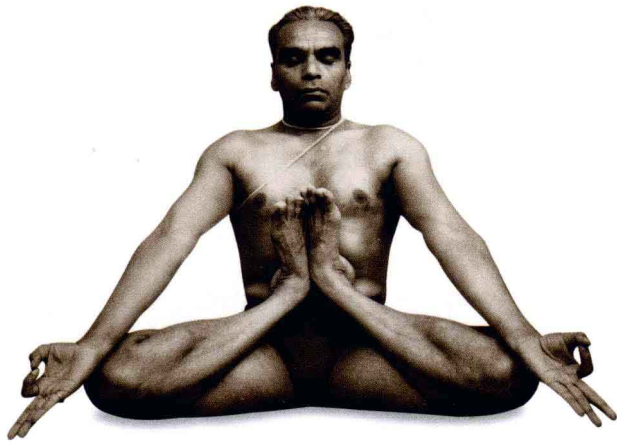
【印度】B.K.S.艾扬格·著
莫慧春·译 王冬·审译

以我近70年在世界各地的教学经验和
对瑜伽的全部理解，与你们分享。

——B.K.S.艾扬格



天津社会科学院出版社



B.K.S. 艾扬格

瑜 伽


中文版序

事实上，对于那些阅读和打算尝试瑜伽练习的人们，这是一本非常有价值的书；对于那些已经走在练习路上的人们，也是一本能够帮助纠正习练的指导书。

在习练中使用辅助工具会产生适当的压力，使神经系统处于正确的平衡、节奏以及和谐的振动之中，从而帮助关节、肌腱、纤维正确地调整归位。因为，神经系统是物质生理的身体与心理灵性的身体之间的媒介。

因此，对于那些由于大脑处于超音速运转而压力重重的人，这是一本非常棒的书。因为对于每一个人来说，在当今高速运转和充满压力的现代社会中生存，身体、生理、心理、道德、心智和良知的健康都是必不可少的。这本大部头书是通往健康的必备之书，而健康是每一个人的财富。

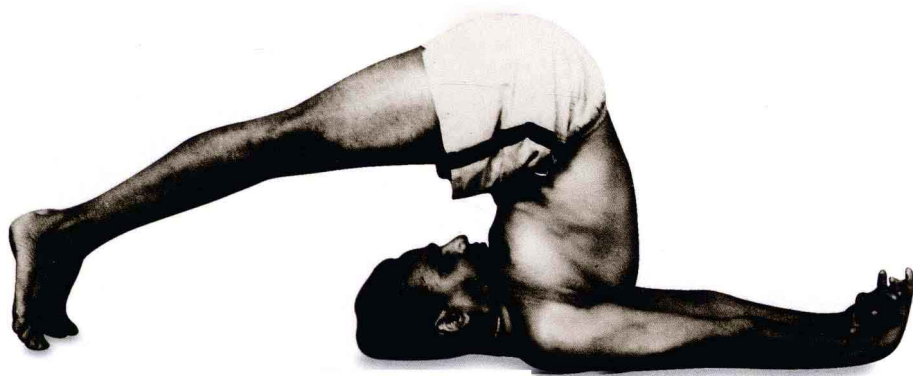
我相信，对于那些希望过上美满喜乐生活的人们来说，这本书将作为朋友、向导以及哲人，伴随你成长。

A handwritten signature in cursive script, reading "BKS Sivananda". The signature is written in dark ink and is slanted upwards to the right.

注：英文原版书名Yoga:the path to holistic health, 译为《瑜伽：全面健康之路》。

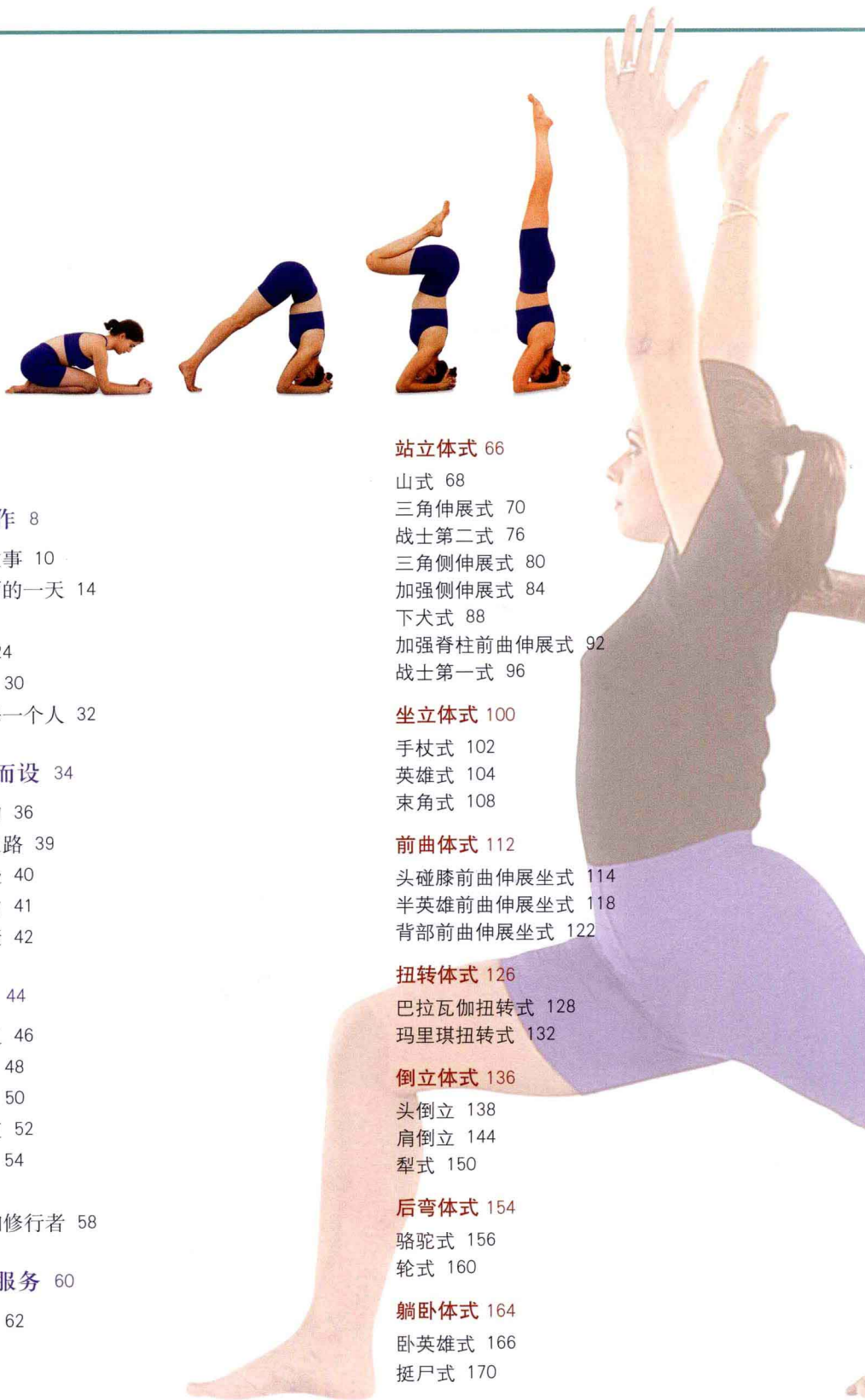
艾扬格瑜伽

B.K.S. 艾扬格 著 莫慧春 译 王冬 审译



天津社会科学院出版社

目录



前言 6

第1章 生活与工作 8

- 艾扬格的故事 10
- 艾扬格大师的一天 14
- 善行 22
- 教师家庭 24
- 女性瑜伽 30
- 瑜伽适合每一个人 32

第2章 瑜伽为你而设 34

- 瑜伽的目的 36
- 通向健康之路 39
- 体式的益处 40
- 瑜伽与压力 41
- 瑜伽与健康 42

第3章 瑜伽哲学 44

- 瑜伽的含义 46
- 体式哲学 48
- 心的境界 50
- 瑜伽八分支 52
- 呼吸控制 54
- 气轮 56
- 古鲁与瑜伽修行者 58

第4章 体式为你服务 60

- 经典体式 62

站立体式 66

- 山式 68
- 三角伸展式 70
- 战士第二式 76
- 三角侧伸展式 80
- 加强侧伸展式 84
- 下犬式 88
- 加强脊柱前曲伸展式 92
- 战士第一式 96

坐立体式 100

- 手杖式 102
- 英雄式 104
- 束角式 108

前曲体式 112

- 头碰膝前曲伸展坐式 114
- 半英雄前曲伸展坐式 118
- 背部前曲伸展坐式 122

扭转体式 126

- 巴拉瓦伽扭转式 128
- 玛里琪扭转式 132

倒立体式 136

- 头倒立 138
- 肩倒立 144
- 犁式 150

后弯体式 154

- 骆驼式 156
- 轮式 160

躺卧体式 164

- 卧英雄式 166
- 挺尸式 170

第5章 瑜伽解压 174

- 理解压力 176
- 现代社会 177
- 食物与营养 178
- 正面压力与负面压力 179
- 体式与解压 180
- 使用辅助工具练习体式 182
- 辅助工具 184

体式解压

- 稳固的山式 186
- 双臂向上伸展的山式 187
- 十指相交的山式 188
- 双臂背后相叠的山式 189
- 双手背后合十的山式 190
- 双手相扣成牛面式的山式 191
- 三角伸展式 192
- 加强侧伸展式 194
- 半月式 196
- 站立前曲式 197
- 加强腿部伸展式(双角式) 200
- 下犬式 202
- 手杖式 205
- 英雄式 206
- 脸朝上曲膝式 207
- 束角式 208
- 吉祥坐 209
- 完全船式 210
- 坐角式 213
- 加强背部伸展式 214
- 脸朝下加强背部伸展式 217
- 头碰膝前曲式 218
- 脸朝下的英雄式 220
- 脸朝下盘腿式 222
- 巴拉瓦伽扭转式(椅上) 223
- 巴拉瓦伽扭转式 224
- 玛里琪扭转式 225
- 加强玛里琪扭转式 226
- 英雄坐侧扭转式 228
- 肩倒立 230
- 犁式 232
- 倒剪式 234
- 桥式 236
- 倒手杖式 238
- 骆驼式 240
- 仰卧手抓脚趾腿部伸展式 242

- 仰卧束角式 244
- 卧英雄式 246
- 挺尸式 248

第6章 呼吸控制(使用辅助工具) 250

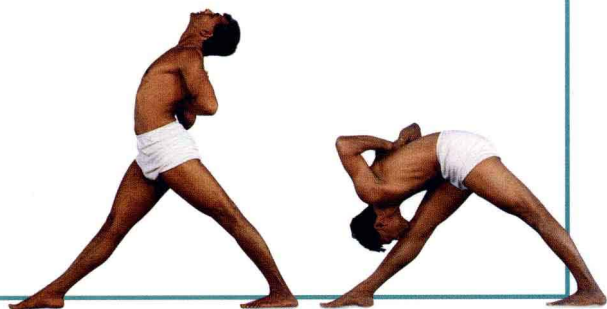
- 呼吸控制的重要性 252
- 乌加依呼吸控制法 254
- 间断呼吸控制法 257

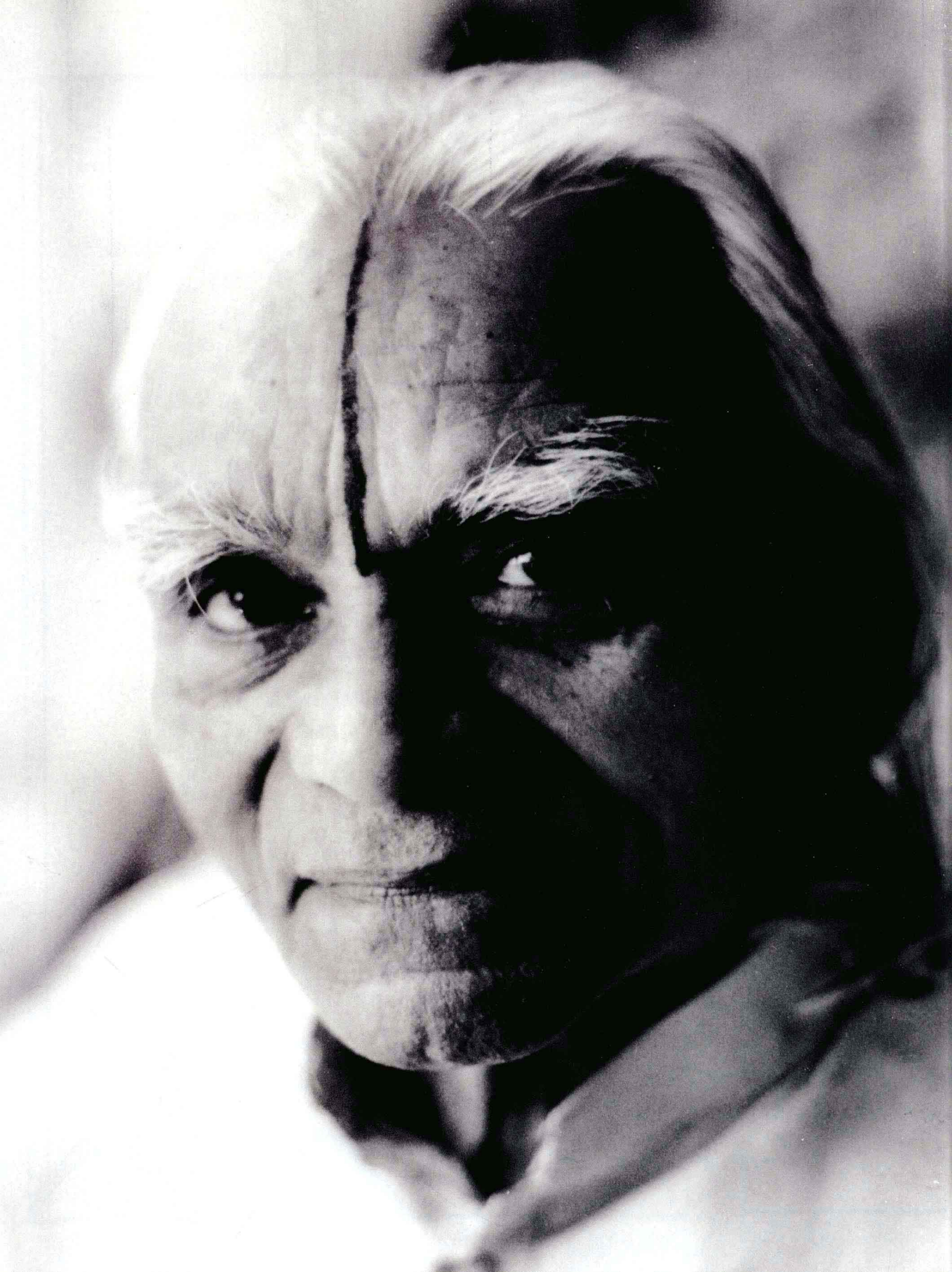
第7章 瑜伽疗法 258

- 瑜伽疗法 260
- 心脏与血液循环系统 264
- 呼吸系统 276
- 消化系统 285
- 泌尿系统 300
- 荷尔蒙系统 302
- 免疫系统 308
- 肌肉、骨骼和关节 312
- 皮肤 344
- 大脑与神经系统 351
- 心理与情绪 359
- 妇科疾病 378
- 男性健康 397

第8章 艾扬格瑜伽课程 406

- 瑜伽练习指南 408
- 20周瑜伽习练课程 410
- 解剖指南 424
- 词汇表 426
- 体式名称表 427
- 后记及附录 428
- (关于部分词汇的翻译及理解)





前 言

瑜伽适合每一个人。你无需体格强壮或是瑜伽专家，都可以练习本书讲授的每一个体式。在追求物质成功的过程中，一旦我们忽略了自己的身体，就会被紧张的现代生活所影响，疼痛甚至生病。毋庸置疑，现代生活中的压力也会带给我们精神上的痛苦，产生诸如无法胜任、孤独无助或者无能为力的感觉。瑜伽有助于我们在身心各个层面的连接与融合，并由此带来内外的平衡，也就是我所说的“调整归位”（alignment）。真正的调整归位意味着内在的意识融汇贯通到身体的每一个细胞、每一根纤维。

在60多年的瑜伽教学和习练过程中，我注意到有些学生仅仅关心瑜伽身体层面的锻炼。对他们来说，习练就像一条湍急的小溪，忽高忽低，缺乏深度，也没有具体的方向。经由同时关注瑜伽的精神层面和灵性层面，真诚的瑜伽习练者将变得如一条平稳向前的河流，不断地灌溉和滋养着它所流过的每一寸土地。“没有人能够两次踏入同一条河流”，因而，每一次习练每一个体式都会让你获得崭新的能量，使生命更有活力。

在这本书中，我着重讲授瑜伽体式习练的技巧和方法。所以，即便初学者也可以充分领会如何习练瑜伽才能获益最大。通过使用一些简单辅助工具，不同程度的瑜伽习练者都能够在不紧张或受伤的情况下逐渐提升力量、增强信心和柔韧性。同时，书中讲述图解的瑜伽技巧和方法也可以帮助那些特定的疾病患者。有规律的习练能够造就你身体的内在力量，获得自然的抵抗力；并且有助于减轻身心疼痛，治本而非仅仅消除症状。现在世界越来越多的人已经开始意识到自然疗法要比常规治疗更有利于身体健康。

我衷心地希望这本书能够帮助那些想通过瑜伽改变生活的人们。愿瑜伽的福祉惠及你们每一个人！

B.K.S. 艾扬格

2001年





第1章 生活与工作

“当我习练时，是哲学家；教授时，是科学家；演示时，是艺术家。”

如果没有B.K.S.艾扬格这位备受敬重的瑜伽大师的杰出贡献，我们几乎无法想望瑜伽这门艺术。虽然出身贫寒、年幼遭遇种种不幸，艾扬格却表现出真正超凡的毅力与隐忍的精神，他通过瑜伽改变了自己的生存环境与健康状况。在掌握和定义瑜伽这门古老实践艺术方面，他所表现出来的天赋与洞察力使瑜伽成为一项当今社会广受欢迎的运动。正是因为他，全世界数以百万的人们有机会接触到瑜伽，并从中发现灵魂的启悟。这种启悟是投身于瑜伽的修行者在生活中所享有的。

艾扬格的故事

B.K.S.艾扬格所创立的“艾扬格瑜伽”，是当今世界应用最为广泛的瑜伽习练体系。时至今日，他仍然坚持瑜伽写作、教学和习练，激励着全世界数以百万的瑜伽习练者。

艾扬格的经历和他的瑜伽之路是一个战胜厄运的传奇。一个偶然的的机会，艾扬格找到了自己奉献终身的事业。从此，他由一个无名之辈转变成闻名遐迩的瑜伽大师。艾扬格本身就是一个活生生的例证，让世人看到瑜伽改变命运的力量。

早年的艾扬格

1918年12月14日，在班加罗尔附近，Sri Krishnamachar和妻子Sheshamma的第十一个孩子降生了。他们给他取名为B.K.S.艾扬格（Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar）。这是个体弱多病的孩子，从小他就承受着多种疾病的折磨：到十三岁时，他已得过疟疾、肺结核和伤寒。艾扬格这样描述自己的身体：“病怏怏的，细胳膊细腿，肚子突出，头又很重。我的样子真不讨人喜欢。”艾扬格的父亲是一所小学的校长，在他年仅九岁的时候就去世了。父亲的去世让整个家庭陷入了窘境。年幼的艾扬格被送到班加罗尔与他的兄弟住在一起。在那里，贫困和营养不良致使艾扬格本来就虚弱的身体进一步恶化。结果，他几乎无法正常上学。

瑜伽之路

艾扬格走向瑜伽大师命运的转折点是他的姐姐Namagirl嫁给了克里希那玛查（Tirumalai Krishnamacharya）教授。克里希那玛查教授是一位知名的大瑜伽士。他不仅在瑜伽的高级体式上具有天赋，而且还很有力量。1934年夏天，艾扬格的姐姐、姐夫邀请他一起同住。在那里，他一

边继续自己的学业，一边学习瑜伽体式。

克里希那玛查在赞助人迈索尔王公的Jaganmohan宫殿里经营着一所瑜伽学校。在这里，艾扬格接受了最基础的瑜伽体式的指导。然而，多年的体质虚弱导致他在习练初期感到非常艰难和痛苦。他回忆说：“有时是身体，有时是心灵，它们就是不肯合作。”然而，他的古鲁是一位很严格的老师，总是督促他刻苦练习。加上艾扬格追求上进的决心，使他逐渐掌握了一些体式。随着健康状况的好转，他也被激励朝着更高的目标前进。

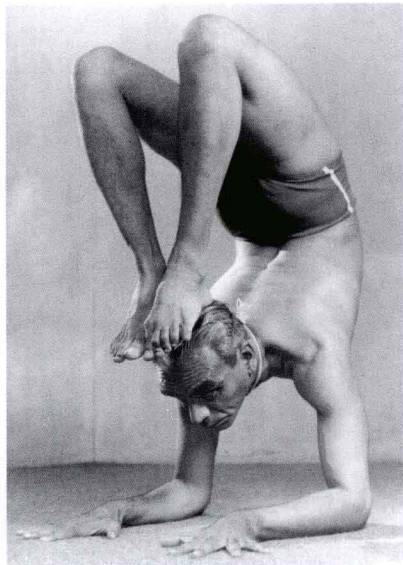
在瑜伽学校里，迈索尔王公经常要求做演示。有一次，艾扬格成了唯一被选中演示高级体式的学生。经过一番勤奋的习练，他的动作做得异常好，大大超乎了克里希那玛查的意料。随后，艾扬格取得了一个又一个显著的进步，并开始协助克里希那玛查在印度各地做体式演示。

一位瑜伽老师的诞生

18岁时，艾扬格被克里希那玛查安排在马哈拉施特拉邦浦那城里的Deccan Gymkhana俱乐部任教。对艾扬格来说，这是他人生中一段孤立无助的时期。他不懂当地的马拉地语，不了解当地的文化，也没有家人在身边陪伴；更糟糕的是，他教的许多学生在体式上比他还要熟练。

年轻时期的B.K.S.艾扬格（左上图）
艾扬格与妻子拉玛玛尼乘火车旅行（右上图）
艾扬格一家向艾扬格的古鲁什里曼·克里希那玛查教授敬献花环（下图）





艾扬格大师在单腿鸽王式(左上图)和蝎子式(右上图)中。

尽管艾扬格的老师对他一直严格训练，但是却从来没有透彻地讲解过体式技巧，他只有靠个人的努力摸索。艾扬格决定通过勤奋练习以获得每个体式深层的知识，了悟身体每一个部分运动时复杂的内在方式。之后，他将自己在习练中的精微体会运用到教学中，他的学生人数也因此逐渐增长。渐渐地，他熟悉了马拉地语、英语、梵语、北印度语、泰米尔语、埃纳德语，能够和学生进行直接交流。

随着艾扬格的声望日益提高，各年龄段、能力参差不齐的人，包括很多疾病患者，都前来向艾扬格求教。由于自身是如此的受益于瑜伽，“瑜伽改变了我的健康状况，而且完全改变了我的命运”，艾扬格大师不愿意将任何人拒之门外。他只是不断地研究和实践，运用他自己对人体的透彻认识修改和调整各种体式，使瑜伽适用于每一个人。他发展出诸如绳子、带子、木块和垫子各种瑜伽辅助工具的使用，帮助那些年长、体弱和身体僵硬的人们体验到瑜伽的疗效。从此，具有革新性的艾扬格瑜伽体系开始形成。

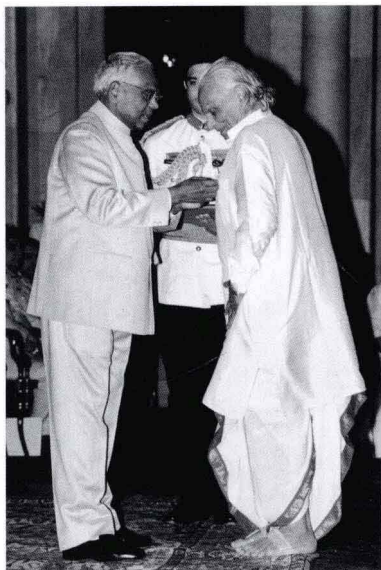
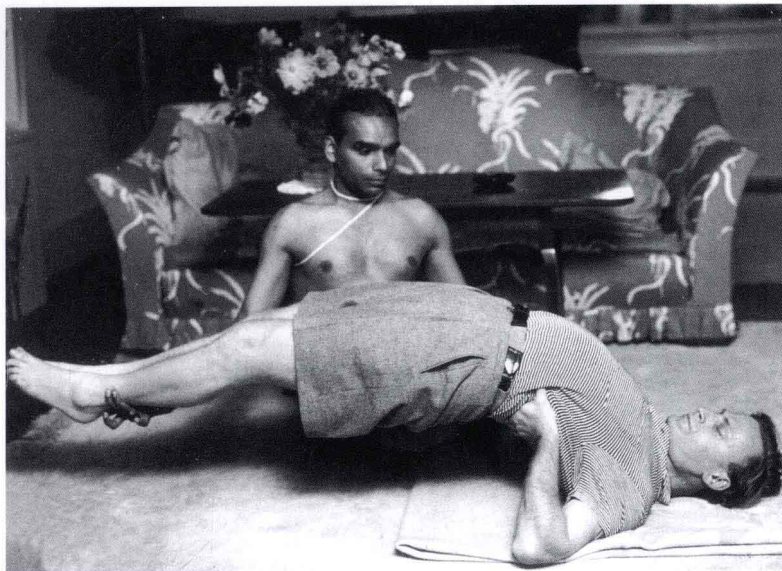
家庭生活

1943年，艾扬格在他兄弟的安排下，与16岁的拉玛玛尼见面。艾扬格对她一见钟情，很快两人便步入了婚姻的殿堂。刚结婚时，拉玛玛尼对瑜伽了解甚少，但是她很快就领会到瑜伽的精髓，并成为丈夫事业的后盾。在艾扬格全然投身于瑜伽时，她除了要做一个照顾五个女儿和一个儿子的传统意义的妻子之外，还成为艾扬格可信赖的顾问和批评家。

国际认可

随着艾扬格的美誉不断传扬，一些有影响力的人物，如印度皇室成员，商界、体育界和娱乐界的名人也成为了他的学生。

1952年3月，艾扬格与著名小提琴音乐家耶胡迪·梅纽因（Yehudi Menuhin）的偶遇促成他开始海外教学。在他们第一次瑜伽课上，梅纽因讲述了自己因为睡眠不足引起持续性疲劳、无法放松，饱受着许多音乐家常见的各种疼痛之苦。艾扬格给他开了一个体式习练单，不久以后，他的肌肉疼痛完全消除，睡眠也变得有规律



艾扬格大师教授已故梅纽因爵士（左图）；荣获帕德马布尚奖，印度最高的公民荣誉奖之一（右图）。

起来。此后，梅纽因成为了一名忠实的学生，同时他还安排艾扬格到伦敦、瑞士、巴黎等世界各地去讲学，使艾扬格的声望遍及全球。他们俩亲密无间的友谊持续长达47年，直到1999年梅纽因去世。

1956年，艾扬格第一次访问美国。20世纪70年代，他经常往来美国讲学。他独特的教学风格让瑜伽在美国得到普及。艾扬格的瑜伽事业持续发展，并在1966年出版了他的第一部著作《瑜伽之光》。这本书成为国际畅销书，被译成19种语言。《瑜伽之光》也常被称作“现代瑜伽圣经”，它使瑜伽成为一种国际化现象。艾扬格的第二本书是1981年出版的《调息之光》，已经被译成12种语言。

拉玛玛尼艾扬格瑜伽学院

1975年，艾扬格在浦那创办拉玛玛尼·艾

扬格（Ramamani Iyengar）瑜伽学院。为了纪念爱妻，他用妻子的名字来命名学院。在开办初期，艾扬格亲自教授所有的课程，不久学院便成为了国际著名的最佳瑜伽中心。2003年，艾扬格从教学中正式退休，他感觉到“是让下一代接班的时候了”。现在，学院仍旧繁荣发展。艾扬格的长女吉塔和儿子Prashant以及几位受艾扬格严格教诲的高级老师执教的课程，在学院最受欢迎，并常常人数爆满。艾扬格自己则继续写作，同时教授学院里的医学课程。

艾扬格的成就是举世罕见的。他周游了25个国家，出版了14本书，被授予上百个奖项，在普及瑜伽的过程中得到了国际广泛的认可。他富有艺术性的瑜伽习练方式为他赢得了“瑜伽的米开朗基罗”的称号。正是因为他对于瑜伽的贡献和投入，让世界数以百万的人体验到了古老瑜伽的益处。

“瑜伽激发生命的创造潜能。”

艾扬格大师的一天

B.K.S艾扬格大师坚持习练瑜伽70余载,人们普遍把他视为当今最具代表性的瑜伽修行者。他持久的健康之身、敏捷的思维和青春活力,有力地见证了瑜伽的益处。

尽管艾扬格享誉全球,而且年岁也愈来愈高,但他的生活始终没有远离瑜伽的哲学规则。他一直都活在全心投入的瑜伽修行者的简单生活中。他适中而谦逊的生活作风堪称所有瑜伽修行追求者之典范。

清晨的时间

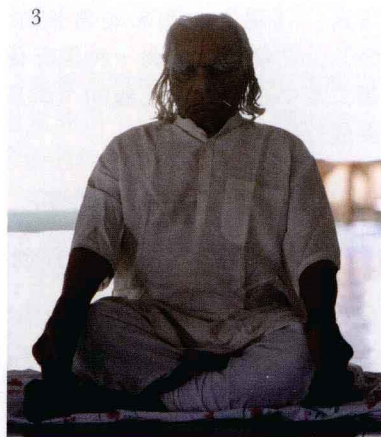
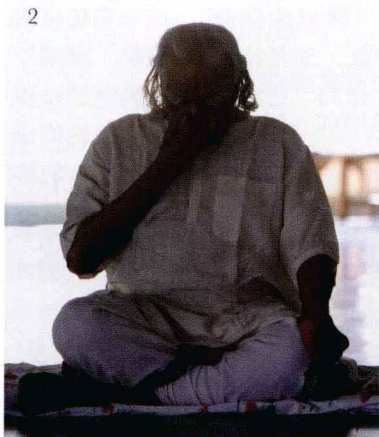
清晨,这位享誉世界的瑜伽大师在鸟儿们叽喳的和鸣中醒来。5点30分的印度浦那,太阳尚未升起,空气新鲜而凉爽。这时,没有人力车铃声,没有汽车鸣笛声,也没有学生们的私语声。艾扬格享受着早晨第一时间的宁静。

艾扬格每天的生活从沐浴开始,然后,是一杯加糖的奶咖啡,他一直保持着印度南部传统习俗。这是他即将开始一小时的呼吸控制习练所需要的食物。呼吸控制是将心与呼吸相结合的瑜

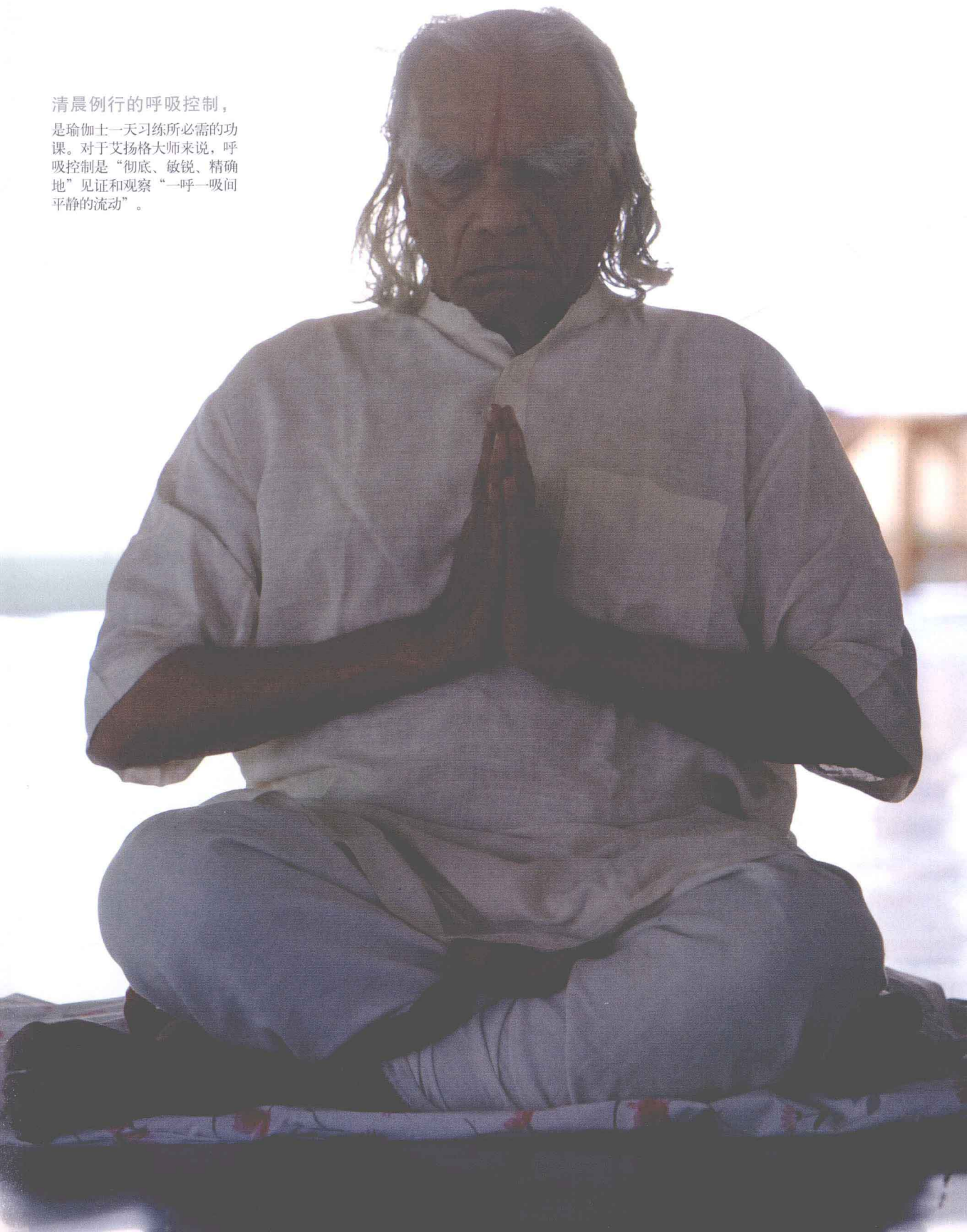
伽艺术,它释放出全身的能量。艾扬格强调呼吸控制在瑜伽习练中的重要性。他说:“瑜伽修行者的生命不是用天数而是以呼吸的次数来计算的。”同时,“瑜伽习练是建立在呼吸和谐基础之上的。”身着白色亚麻布长衫,艾扬格以莲花式坐着,背部挺直。当开始练习呼吸控制法时,他那圆筒状的胸部有节奏地膨胀着。之后,是一小时的读报时间,艾扬格大师浏览来自全世界的信息,享用着另一杯咖啡。

上午的习练

大约上午九点十五分,艾扬格走到学院,开始他个人的瑜伽习练。他脱掉外套,叠好,包起,放在角落里,然后从一大堆器具中拿来垫子、毯子、木块。他身着短裤和神圣的婆罗门棉纱衣服,在大厅里靠近其他瑜伽学生的地方找到



清晨例行的呼吸控制，
是瑜伽士一天习练所必需的功
课。对于艾扬格大师来说，呼
吸控制是“彻底、敏锐、精确
地”见证和观察“一呼一吸间
平静的流动”。



一块空地，并放一个闹表在垫子旁。接下来的两三个小时，艾扬格全身投入到自己的习练中。他以有支撑的后弯体式开始，然后移开支撑物，轻缓地进入高级后弯体式。而后是一组综合倒立体式。艾扬格借助一根两头固定在天花板上的绳子，做三十分钟的头倒立式；再做二十分钟的肩倒立式结束。

与大厅里许多学生相比，他的习练看起来灵活自如、毫不费力，即使在保持最有挑战性的体式时也是如此。艾扬格练习时动作敏捷轻盈，让人难以相信他已经如此高龄。保持体式时，他注意力高度集中，意识稳定平静，达到冥想的状态。当被问到为什么在一个姿势中保持如此长的时间，他说：“从年轻到现在，我一直如此，就是这样。”

这时，他的学生陆续到来。他们在他的面前俯卧，表达对古鲁的尊敬。有些中级班的学生路过大厅时，会停下来恭敬地观看这位瑜伽权威的体式习练。艾扬格对瑜伽经年未减的热情感染着所有人，成为整个学院的精神源泉。

习练过半，艾扬格从后弯式中起身时，留意到自己的孙女Abhijata正在大厅的另一头习练。同家人里许多人一样，Abhijata也一直坚持有规律地习练。她正在做三角伸展式，艾扬格叫住她让她过来，重新做一遍这个体式，指出她的臀部和胸部没有完全在一条直线上。而后，艾扬格花了几分钟帮助她调整，并指导她完成了其他几个体式。

当谈到如他这般年长还严格执行每日的习练令人印象深刻时，他说：“如果身体垮了，精神就会无所依托。所以我完全用意志力保持身心都健康。”上午习练过后，艾扬格看起来非常放松，没有丝毫倦怠感，他的双眸在具有显著标志性的浓眉下闪着光芒。当他停下片刻，与工作人员稍事交谈时，分享了一个马拉蒂的笑话。他那富有感染力的笑声洋溢着整个屋子。尽管艾扬格只有五英尺高，但是不管在哪里，他都能让人感到巨大能量的存在。虽然得到了无数前来学院学习瑜伽的学生的崇拜和赞誉，艾扬格依然保持最谦卑和真诚的态度习练着。

艾扬格大师帮助他的孙女在三角伸展式中完全伸展，之后进入加强三角伸展式。

