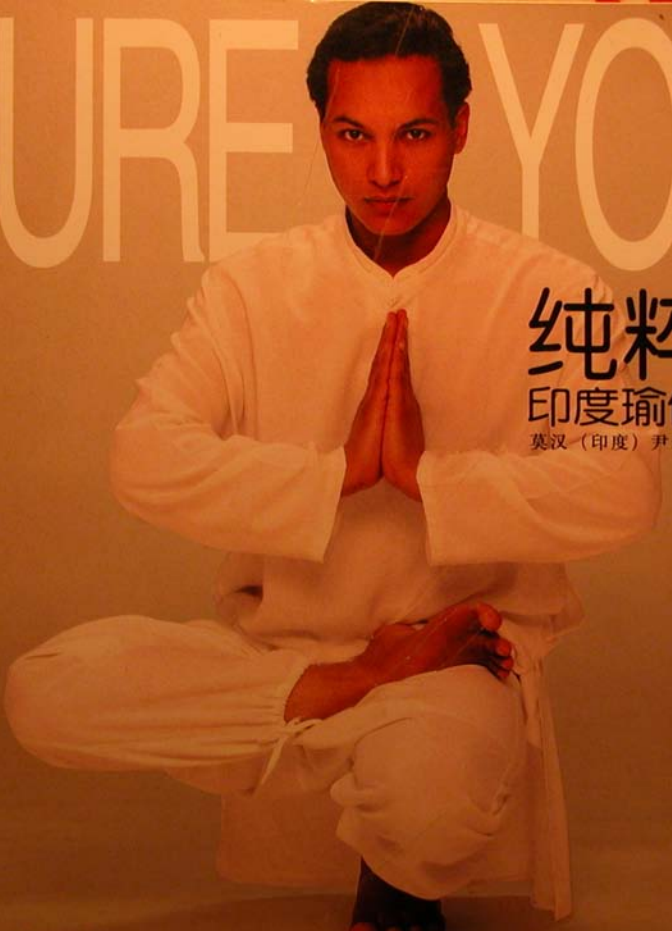


PURE YOGA

A man with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and white pants, is in a squatting yoga pose. His hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) in front of his chest. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a solid, warm orange color.

纯粹瑜伽

印度瑜伽习练手册

莫汉（印度）尹岩 著 莫汉（印度）演示

PURE YOGA
纯粹瑜伽

印度瑜伽习练手册

莫汉（印度）尹岩 著 莫汉（印度）演示

莫汉（印度）

莫汉来自世界瑜伽之都印度的瑞诗凯诗（Rishikesh）。

他师从于世界著名瑜伽大师Br. Rudra Dev，

并先后在最负盛名的瑜伽研习中心Himalayas Center

和印度最古老的瑜伽与文化Kalvalyadhama G.S. 大学潜心学习。此后，

他前往世界著名的瑜伽治疗学校Swami Vivekananda Yoga Anushandhana Samsthana

的瑜伽治疗课程深造并且实践，获得了丰富的临床经验。

学成以后，他在瑜伽之都瑞诗凯诗著名的帕玛特尼可坦ParmathNIKETAN静修学院任教，

担任瑜伽教学主任职务，并在该院举行的年度国际瑜伽节中，

负责对来自全世界瑜伽师的培训工作。

莫汉教授的瑜伽沿袭了印度最本质的瑜伽认识和方法，

他的理论阐释平实具体，实践课程科学有效。

贯穿莫汉教学的深入浅出风格令学员在清晰自信的状态中，

发现瑜伽，体验瑜伽，享受瑜伽。

总策划：尹岩（北京悠季瑜伽中心）

著：莫汉（印度）尹岩（北京悠季瑜伽中心）

编辑：陈惠（北京悠季瑜伽中心）

演示：莫汉（印度）文君（北京悠季瑜伽中心）

悠季瑜伽网址：www.yogiyogacenter.com

摄影：王小宁 设计：龚煥

《纯粹瑜伽-印度瑜伽习练手册》

是一本完全实用的居家习练手册。主编者

莫汉大师根据在印度多年教授国际学员的经验，总结

了一套循序渐进、简明实用的瑜伽自我习练方法。本书中莫

汉。辛格大师设计的瑜伽课程涵盖了“体式、呼吸掌控和冥想”

这三种瑜伽体系中最主要的习练技巧和修持方法。书中以简明的解释、

清晰的图示，为读者提供了习练瑜伽实用指南。练习的核心建立在瑜伽

体式课程上。一共为读者推荐160位体式，每个体式除动作示意图外，还

附上其对生理、精神、能量的调节功效、

适应习练人群、动作重点、注意事项等。

除此之外，在最基础的瑜伽体式课程上，再

配以各种体式的高难度进阶。书中其他章节还介绍了体式、呼吸和冥

想理论及方法，以供读者参考，进行深造。另外，针对现代生活的

需求，书中还为都市人群特别设计了主题瑜伽课程，包括减肥瑜

伽、保养视力瑜伽、改善睡眠瑜伽、抗抑郁瑜伽等等，能

够有效地帮助都市人调节形体、精力、睡眠、健康等。

读者可以根据自己的实际需要，按照有效提

示，度身定作自身课程。

如何使用此书



前言

其实，拥有一个放松的大脑和身体本应是人类自然本质所在，是我们与生俱来的权利，但作为现代人，我们似乎对它已经很陌生了。瑜伽，作为印度古老的生命科学，它能够教会你如何将世间的压力置于你的掌控之下。这种掌控不仅是身体的，而且是大脑和精神上的。

与其他健身项目不同，瑜伽是一个包容身体、大脑和精神的全面体系，适合任何年龄、任何人群。瑜伽中的体式练习不仅能够舒展你的全身筋骨，同时还可以有效地调节你的内在器官及神经系统。通过降低你的身体及大脑的压力，来帮助释放出各种能量。瑜伽中的呼吸练习可以帮助你控制大脑，达到平和安宁，而进一步的冥想可以提升整个人的集中能力和清晰思维。

很多人练瑜伽的初始愿望是为了一个明确的目的，或者是形体的完美，或者是治疗某一身体的不适，或者是想摆脱一种生活的不如意。其实，无论你的目的何在，瑜伽都能成为你愿望达成的有效工具，而且让你受益匪浅。习练初期，也许瑜伽的有些体式让你却步，但是，随着你的身体日渐柔韧，大脑的日渐平静，你会意识到平和开始浸透你的生活，久违的本性开始复苏，身边的一切变得阳光和谐，这就是瑜伽的根本之处。简言之，不要把瑜伽当成一种理论，它更是一种实践。只要有一个小小的空间，一个强烈的愿望，投入进来，你会发现，它给我们带来的，是意想不到的滋养和帮助。

yogi maharishy

CONTENTS

42 第四章 三級七輪	76 棒柱式
43 總論	77 上棒柱式

目錄

8 第一章 什么是瑜伽

9 瑜伽的含义



第 1 章

什么是瑜伽 WHAT IS YOGA

如果能够控制自己的心灵和思想，那几乎就没有任何事能够限制你，
因为阻碍我们自我实现的往往不过是一些自己的幻觉和想象。



瑜伽的含义 The Meaning of Yoga



们的精神常感到生命中缺少了什么——一种达成目标或满足心愿都无法平息的感觉。每一个人都不停地追求爱、成功和幸福。我们陷在无休止的思想中，对过往的事懊恼，为将近的事担忧，在这种清醒的精神状态中，我们的经验和信念为我们添加了诸多限制。身边的幸福与感受被我们纷乱的思潮所打破和忽略，变得模糊不及，心永远处于焦虑躁乱之中。瑜伽的根本目的在于重新将清醒的意识状态与扩展的意识状态合一，也即将小我与宇宙间的大我结合在一起，“瑜伽”（Yoga）这个词的意思就是“连接”（Joining），与一成不变的真理结合，让精神从一切分离感觉中解脱出来，使之不再受到诸如时间、空间或因果等幻觉的限制，从而获得获得身、心、灵三者的升华，享受和平与喜悦。

起源于5000年前的古印度的瑜伽，并不是一套宗教或哲学系统，它是一门完善的生命科学，提供了有系统的步骤，让人超越小我的经验，而进入永恒的合一。第一位缔造了瑜伽系统理论与实践的印度古圣贤帕拉维利在编著的《瑜伽经》中，第一句话就是，当下。那位教授，也即，在反复地实践梳理身体和心灵后，大脑停止纷乱的思潮，意识禅定在当下，获得永恒的和平。第二句话是：瑜伽是意识的寂定。也即，静止意识的流动，就会达到合一。所以，《瑜伽经》讲述的就是如何有步骤的习练，逐渐学会控制意识，让大脑安静下来，享受和安宁静。瑜伽体式练习一方面锻炼了全身的每一个部位，使肌肉、关节以及脊柱和整个骨骼系统更为有力和协调，另一方面，锻炼内脏、腺体和神经系统，使全身各系统保持充满活力的状态。瑜伽呼吸法活跃身体机能，有效帮助控制意念，使人平静，冥想练习，使人心灵清澈，明心见性，走向开悟。

瑜珈的历史 The History of Yoga

瑜珈的起源已无法在历史中追溯。最早关于瑜珈存在的考古学证据，是从印度河谷发掘出的刻有瑜珈体式的石头印章，存在于约公元前3000年。瑜珈最早是在称为《吠陀经》的系列经文中被提到，这些经文涵盖广博，其中有一些至少存在于公元前2500年；然而，瑜珈教学之主要基础及称为“吠檀多”的哲学思想却是出现在构成《吠陀经》后半部分的《奥义书》中。

约公元前16世纪，出现了两部长篇史诗——诗人蚁垤所著的《罗摩衍那》和诗人毗耶娑所著的《摩诃婆罗多》，后者包括了《薄伽梵歌》，这也许是最广为人知的瑜珈经文。将薄伽、神或婆罗门具体化了的祈祷神在指导战士阿尊那修行瑜珈——具体讲了如何通过完成人生的职责来获得自由。王瑜珈的支柱是帕檀贾利于公元前3世纪编著的《瑜珈经》。哈达瑜珈最经典的古经书是《瑜珈之光》。

帕檀贾利 PATANJALI

帕檀贾利是一个对瑜珈有巨大意义的圣人，他撰写了《瑜珈经》，赋予了瑜珈所有理论和知识。在这部著作里，他阐述了瑜珈的定义、瑜珈的内容、瑜珈给身体内部带来的变化等等。在帕檀贾利之前，瑜珈已经有了很长的实践期，但是没有任何人给瑜珈一个系统的解释，帕檀贾利创造了一个整体的瑜珈体系。帕檀贾利指出，瑜珈不是一种理论，不是存在于理论之上的，它更多的是一个实践，如果要成为一位真正瑜珈人，不是理论瑜珈，而是实践瑜珈，这样才能真正成为一位瑜珈人。帕檀贾利对瑜珈目的明确到：瑜珈教授你如何控制你的大脑（CHITTA）。

CHITTA一词在整个英语词系中找不到相关词，所以用大脑（MIND）这个词来代替。

CHITTA一词实际上是由三个部分组成，即大脑、智力和自我。大脑的工作是产生欲望，智力的任务是分析欲望，小我是用来比较和分析欲望，以判断利弊。三位是一体，同时出现。瑜珈的目的是控制这三个方面，首先控制欲望，然后让智力做出合理分析，至于小我，小我会经常产生与他人的隔阂，会觉得我高于其他人等，通过瑜珈，消除这种隔阂。所有的瑜珈理论和瑜珈实践都是围绕如何去控制和掌握CHITTA，所谓的欲望、智力和小我。

AUM

AUM是神的声音。在AUM中包含了印度教中信奉的三大神。A表示印度教中的至高神,创世者大梵天(Brahma),这个声音存在于我们身体的肚脐部分;U表示毗湿奴(Vishnu),是保护神,存在于我们身体的胸口部位;最后一个神是湿婆神(Siva),它是毁灭神但同时又是一个创造神,他毁灭旧的创造新的。湿婆神存在于我们的顶轮。当我们每一次吟诵AUM的时候,实际上是在呼唤这三大神,在将我们自己与这三大能量连接在一起。我们身体内部存在很多空间,在每天的24小时中,我们的身体一直在创造一些声音,我们的身体内部永远在流动着一种声音。当我们把五官全部闭上的时候,我们能够聆听到这种声音,如果在冥想方面有所造就的话,是可以容易听到这种声音的。这个声音和我们刚才说的AUM的声音很相似。一言蔽之,在AUM这个发音中包含很多东西,所以,所有习练瑜伽的人将AUM看作是神,是一种超能量TA,所谓的欲望、智力和小我。

瑜伽的流派 The Paths of Yoga

瑜伽分为四种主要流派：

业瑜伽(Karma Yoga) 奉爱瑜伽(Bhakti Yoga) 智瑜伽(Jnana Yoga) 王瑜伽(Raja Yoga)

业瑜伽 Karma Yoga

业 瑜伽属于动作瑜伽，为性格外向活跃的人所修行。它通过教习忘我的行动来净化心灵，让人忘记得失。通过将自己与行为结果的分离并将结果呈贡给神，人逐渐学会对自我的升华。业瑜伽认为，行为是生命的第一表现，比如衣食、起居、言谈、举止等等。业瑜伽倡导将精力集中于内心世界，通过精神活动，引导更加完善的行为。瑜伽师通常采取极度克制的苦行，力为善行，执着律己，净心寡欲。他们认为人最好的朋友和最坏的敌人都是他本身，这全由他自己的行为决定。只有完全的奉献，才能使自己的精神、情操、行为达到高尚境界。

奉爱瑜伽 Bhakti Yoga

奉 爱瑜伽是一种奉献的流派，适于重情绪的人们。奉爱瑜伽修行者的源动力主要来自于爱，并认为神乃是爱的化身。通过祈祷、礼拜和各种仪式，他们将自己奉献给神，打通渠道，将他们的情绪转变为无条件的爱或贡献。唱圣歌构成了奉爱瑜伽的主要内容。

智瑜伽 Jnana Yoga

智瑜伽乃知识和智慧的瑜伽，也是最难的一个流派，它要求有极大的意愿和智慧。跟随吠檀多的哲学思想，智瑜伽通过自己的心灵来探求自己的本质。在修行智瑜伽之前，修行者需已经修行其他瑜伽流派并整合其所学——因为没有忘我的状态和对神的爱、没有体力与意志，追求自我实现只能是无谓的投机。智瑜伽认为，知识有低等和高等之别。寻常人所说的知识仅仅局限于生命和物质的外在表现。这种知识可以通过直接或间接的途径获得。而智瑜伽所寻求的“知识”，则要求瑜伽习练者转眼内观，透过一切外在事物的表象，去体验和理解其内在。智瑜伽习练者通过朗读古老的、被认为是天启的经典，理解书中那些真正的奥义，获得对生命真谛的领悟。

王瑜伽 Raja Yoga

王瑜伽的创始人是帕檀贾利 (PATANJALI)，著有《瑜伽经》。

他所总结的瑜伽八大分支，提供了瑜伽习练者纯洁身体与精神的实践步骤，常被称为“王者之道”。

王瑜伽的8大步骤 The 8 Limbs of Raja Yoga

1. 制戒 YAMAS

遵守不杀生、不妄语、不偷盗、不淫、不贪五条戒律，使身体摆脱一切物质利益的束缚，并对万物怀有善意。

2. 内制 NIYAMAS

遵守洁净、满足、苦行、学习与诵读吠陀、崇敬神明。

3. 体式 ASANAS

各种瑜伽姿势，目标是安定一切动作和感觉，最好的体位据说是盘坐。

4. 调息 PRANAYAMA

修练瑜伽时的呼吸方法，做到除呼吸外忘却一切。

5. 制感 PRATYAHARA

通常，我们总是看到外边的世界，闻到外面的气息，听到外面的声音，我们感触的是一些外在的物质，却从来没有真正观察过自己内心的变化、内心的感受和内在存在的能量。这个步骤意思是将我们把对外界的所有感知的注意力转移到对内在的观察。

6. 总持 DHARANA

全神贯注，使心灵与一念或一物合一，排除其他。

7. 禅定 DHYANA

经过长时间的注意力集中产生的一个阶段，此时已泯灭一切，类似催眠状态。

8. 开悟 SAMADHI

经过上述不懈地修练达到的极乐之境，大脑处于一种完全虚无状态，没有任何思想，任何意念，与外界无边无界。

王瑜伽的八大阶段是环环相扣的。制成和内制的十项原则能够帮助人进入瑜伽纯净的境界，在体式阶段——我们身体所有的不纯净从身体中被排除出去，我们的身体能够长时间保持坐势，为进入下一个瑜伽更高阶段——冥想阶段，做了充分的准备；通过调息，我们学会了如何让五官集中在一点上。当我们学会了控制我们的五官集中在一点上，我们就可以轻易去寻找我们身体的某一点或者是我们身外的某一点，当我们学会了如何灵活控制五官的这种定向的时候，就可以进入下面的制感和总持阶段，也即全神贯注阶段。只有当你能够达到全神贯注的时候，才能够进入静虑这个阶段——因为我们随时都会受到外界的干扰，思路随时都有可能飘向远方，如果能够达到全神贯注，我们就能够进行冥想。而当我们能够很容易让自己处于冥想状态时，我们就能够进入到所谓的最高阶段——三昧阶段。所以，瑜伽的八大阶段是环环相扣的，跳过其中的任何一个阶段都不会让瑜伽修炼达到某一个境界。遵守八大阶段，你会发现在整个的习练中受益匪浅。这种受益不局限于瑜伽本身的习练的行为中，它会延伸到你生命中的其他方面。

王瑜伽是瑜伽流派中最难的一支，其难点在于制成和内制这两个阶段。因为很少有人能够在这一生中遵守这十条规则，每次反省自我，都会发现在某一条戒律上有所犯戒，很少有人能够顺利地完这个程序走进体式阶段，再继续其瑜伽之旅。所以，称得上真正习练王瑜伽的人寥寥无几。

哈达瑜伽 HATHA YOGA

哈达瑜伽是通往王瑜伽的捷径。它从制成和内制阶段，直接从体式阶段开始，然后贯穿其他阶段。21世纪最流行的是哈达瑜伽。因为它对于我们今天非常实用。人们可以直接进入体式学习，不用去考虑十条戒律。而且在21世纪的今天，大家非常关注自己的身体。与致力于对大脑的控制的王瑜伽相比，哈达瑜伽更多的是致力于身体的健康。

哈达瑜伽的理论是：人体包括两个体系，一为精神体系，一为肉体体系。人平常的大部分思想活动是无序骚乱的，是能力的浪费，比如疲劳、兴奋、哀伤、激动等。在通常情况下，如果这种失调现象不太严重时，通过休息便可自然恢复平衡，但是如果不能主动自我克制和调节，这种失调会日益加剧导致精神和肉体上的疾病。体式法可以消除肉体不安定的因素，通过调息来清除体内神经系统中的障碍，控制身体的能量并加以利用，从而让身体进入健康状态。大脑也即在这种健康的状态中用很积极的思维方式判断周围的事情。人因此会体会到内心的平和与宁静，善良与诚实。王瑜伽要求的优秀品质则会自然而至。



体育锻炼和瑜伽习练比较 Differences Between the exer

体育锻炼

A. 目的:

- 强健体魄
- 改善体型
- 更关注物质世界
- 宣泄被抑制的活力

B. 生理方面

- 主要逐渐使人体增加随意肌。
- 增加力量
- 增加身体的耐力
- 在锻炼处于快速、加速和重量状态时，主要是白色、黄色肌纤维起作用（白色、黄色肌纤维赋予人体速度、力量、敏捷。）
- 属于休闲娱乐，但是一种消耗能量的活动；因此，体育锻炼/活动以后，会感到疲劳

C. 技术方面

- 重复活动，单调
- 引发竞争精神
- 主要使肌肉收缩
- 动态

瑜伽习练

A. 目的:

- 身心平衡
- 改善整个机体的健康状况和平衡系统
- 更关注精神世界增强睿智

B. 生理方面

- 增加随意肌和非随意肌的健康状况。同时改善韧带、腱和体内肌的功能除了增强身体的耐力以外，有助于增强承受压力的能力
- 在姿势处于静态的情况下，主要是红色肌纤维起作用（红色肌纤维赋予人体稳健性、灵活性和适应性）
- 释放能量，使身心重新充满活力，精神振作，同时对身心起到镇静作用。

C. 技术方面

- 主要的活动内容不重复，有各种变化
- 顺其自然的态度
- 主要使肌肉伸展、放松
- 静态

体育锻炼

D. 治疗方面

- 使静脉血迅速返回，改善葡萄糖管限，降低胆固醇水平。有助于延长寿命
- 控制肥胖
- 增强抵抗疾病的能力
- 在体育锻炼期间脉搏、血压、心跳加快对于身体的紊乱是一种补救的方法
- 增加心肌功能，从而使心脏由于超负荷而紧张
- 改善呼吸和循环系统的功能
- 主要用于预防疾病的发生

E. 行为影响

- 增强进攻和防御精神以自己为中心

F. 范围

- 频率：不必每天锻炼。但是，如果间断，会造成关节疼痛、超重、肌肉松弛等。
- 年龄：仅限于某一年龄段
- 性别：没有要求
- 环境：影响较大其他辅助设备要求较多
- 技能受限制于某种体育训练
- 比赛

cises and Yoga

瑜伽习练

D. 治疗方面

- 使静脉血迅速返回,改善葡萄糖代谢,降低胆固醇水平,有助于延长寿命,控制肥胖
- 增强抵抗疾病的能力,脉搏、血压、心跳保持稳定,对身心疾病起到补充和辅助治疗的作用,对心脏起到镇静作用,从而改善心肌的健康状况和功能
- 改善整个肌体系统的功能,特别是神经系统的功能
- 可以作为预防和康复治疗的方法

E. 行为影响

- 增加耐力,使之更沉着、镇定
- 采取自我反省的态度,以人为本

F. 范围

- 最好每天练习,不连续练习虽不会造成严重的负面影响,但也不会获得练习瑜伽的益处。
- 年龄,没有要求
- 性别,没有要求
- 环境,影响不大
- 其他辅助设备,要求较少
- 在每种活动中获得技能

瑜伽习练的5个基本原则 The Five Principles

正确的放松

将肌肉中的压力彻底释放出来,让自身如一夜酣睡后的清晨那样新鲜。这能够帮助你保存能量,驱散忧虑。

正确的练习

通过各种体式,自然调节肌肉、关节,促进血脉流通。

正确的呼吸

全力呼吸,增加氧气摄入量。瑜伽呼吸练习教授你如何为身体补充养份并通过对呼吸的运作控制精神。

正确的饮食

素食可以保持一个轻盈的身体和平和的大脑,有效抵抗疾病。

乐观的思想和冥想练习

可以帮助你排除负面或悲观的想法。

第2章

瑜伽体式之科学研究 THE SCIENCE OF ASANAS

瑜伽体式分为三大类：第一类是控制身体，也即文化体式；
第二类是冥想体式，最基本的有四种——莲花坐、至善坐、雷电坐、简易坐；
第三类是松弛体式，有两种，一种是挺尸式，第二种是鳄鱼式。



瑜伽共有八千四百万体式，每个体式代表一种生物。

体式分为三大类：

第一类是控制身体，也即文化体式。

我们平时所有的练习，不管是关节的练习，还是太阳致敬式，

都控制我们身体，让我们的身体随着随心所欲。

第二类是冥想体式，冥想体式最基本的四种是：

莲花坐，至善坐，雷电坐，简易坐。

第三类是松弛体式。

松弛体式有两种，一种是挺尸式，第二种是鳄鱼式。

文化体式的生理意义

A 增强机体活力

人体所有器官由组织构成。

如果这些组织能够保持健康，

人体则呈现最佳机体活力。

保证组织健康的条件

● 不断供给合理营养

及内分泌腺的分泌

组织所需营养元素包括蛋白质、

脂肪、糖类、盐分及氧气，

这些都由血液运输到组织。

前四种元素从饮食中摄取，

其供给不仅取决于饮食的数量和质量，

还有赖于消化系统的消化、吸收能力。

因此，要保持组织蛋白质、脂肪、

糖类及盐分的正常供给，

就要保持消化系统及循环系统的正常运行。



瑜伽体式对消化系统的影响

消化的主要器官有胃、肠、胰腺、肝脏。这些器官位于腹腔，受到下部盆骨及四周强壮肌肉的支撑。一天24小时，消化器官有着天然的条件，享受自动、轻微的按摩，保持消化器官的健康。正常呼吸条件下的腹部的运动可以对消化器官进行按摩。呼气时，腹部肌肉收缩，推动腹部内脏，包括消化器官，向里向上运动，这样就轻微按摩腹部内脏。吸气时横膈膜压迫腹部内脏向下向前运动，在被腹部内脏压迫向前运动的同时，放松的腹部肌肉又轻微按摩腹部内脏。这样，每分钟腹部肌肉轻微自动按摩消化器官大约14—18次。这种自动轻微的按摩是大自然赋予保持消化器官健康最重要的条件。由此可见，只有腹部肌肉足够结实又弹性才能最有效地进行这种自动按摩。如果腹部肌肉无力，就不能有效按摩消化器官，消化就会出问题。有消化不良症状的人，腹部肌肉要么僵硬，要么虚弱无力。因此，要想保持正常消化就要保持腹部肌肉强壮有弹性。

瑜伽体式可以保持腹部肌肉的力量和弹性吗？答案是肯定的。瑜伽体式不仅能够保持腹部肌肉强壮有弹性，保持对消化器官的有效自动按摩，还能对腹部肌肉进行特殊、强迫、有力的内部按摩，取得的成就是任何其他习练无法企及的。

伸张收缩运动会保持肌肉的力量及弹性，这已经是公认的事实。眼镜蛇式、蝗虫式、弓式能够有力伸张腹部前部肌肉，同时收缩后部肌肉。瑜伽契合式、背部伸展式、犁式要求腹部前部肌肉有力收缩，同时伸张后部肌肉。和这六种体式对腹部前后肌肉所进行的锻炼一样，脊柱扭转式、半脊柱扭转式对腹部侧部肌肉进行类似的锻炼。由此可见，瑜伽体式可对所有的腹部肌肉进行有效的锻炼，从而使这些肌肉可以对腹部内脏进行有效地自动按摩。

然而，只有当我们观察到吸腹功、腹部旋转功时，我们才会真正体会瑜伽的魅力。吸腹功对腹部肌肉进行垂直按摩。我们可以用肉眼观察到腹部前

部肌肉后面的内脏上下滑动，实现垂直按摩。腹部旋转功对腹部器官进行横向按摩。这两块收缩的直肌在腹部每分钟来回滚动数次。从而按摩位于其后的内脏，其效果让人惊叹。每一个公正的习练者都会认同以下结论：吸腹功、腹部旋转功的作用是其他系统不可比拟的。瑜伽先知对腹部肌肉关爱有加。

腹部肌肉的力量不仅对自动按摩内脏有效，也有助于保持腹部器官各就其位。这些器官不是松垮地悬在腹腔内，他们需要前部的有力支撑，否则就会向下错位，导致各种紊乱，甚至会导致消化不良。而这种前部的支撑就由腹部前部肌肉完成，其力度与肌肉力量成正比。瑜伽体式不仅能够帮助腹部前部肌肉强壮有弹性，自动按摩腹部器官，还能使内脏各就其位，保证正常的消化和吸收。这样，消化系统就充分实现了供给全身组织蛋白质、脂肪、糖分及糖类的功能。

瑜伽体式对循环系统的影响

人体血液循环把营养输送到各组织，这就是另一个与营养供给紧密相关的循环系统。循环系统包括负责血液循环的器官、脏、动脉、静脉及毛细血管。血液循环最重要的器官就是心脏，心脏的收缩和放松完成血液全身循环。心脏由最强壮的肌肉构成，通过合理地瑜伽锻炼变得更加健康。吸腹功、腹部旋转功可抬高横膈膜，由下部按摩始终处于工作状态的心脏。提高肌肉健康的方法之一就是实现增压减压的交替转换。吸腹功、腹部旋转功，可使心脏交替处于减压的状态下，有机会练就更有力的肌肉。眼镜蛇式、蝗虫式、弓式可以交替对心脏增压，肩倒立式、倒转式、犁式第一阶段也发挥同样的作用。不同的瑜伽体式产生的交替增压减压可促进心脏健康，增加血液循环的有效性。

血液循环系统的所有器官里，静脉是最弱的，它们担负着从全身收集血液顶着重力输送到心脏的重任。这一重任给微弱肿胀的静脉以巨大的压力。因此静脉比任何其他循环系统器官都急需外部援助。瑜伽先知发明了极为简单的办法来帮助静脉，他们创造了头倒立式、肩倒立式、倒转式，由于人体倒立，静脉无需承受流经它们的血液的压力，可以毫无压力地把血液输送到心脏，结果无与伦比。瑜伽体式产生的静脉短暂的缓解效果显著，可以保持及恢复静脉健康。备受静脉肿胀困扰的患者可以每天进行几分钟的瑜伽锻炼就能康复。这样静脉健康得到改善，也更有利于心脏按摩。整个循环系统发挥着各自的作用，把蛋白质、脂肪、糖类、盐分输送到构成身体不同部位的组织里面。

瑜伽体式对呼吸系统的影响

营养的第五大元素是氧气，和其他四大营养元素一样，氧气也是通过循环系统输送到各组织的。如上文所述，瑜伽可以保持循环系统的正常运行，一旦血液摄入足量氧气，组织氧气供给就会毫不费力。蛋白质、脂肪、糖类、盐分是由血液从消化系统运输而来的，而氧气是从呼吸系统摄入的。因此，我们将要考察瑜伽体式是否能保持呼吸系统的良好状态。

呼吸的主要器官是肺，但是正常的呼吸活动不仅取决于肺的健康，呼吸道肌肉必须强壮、健康，其作用非比寻常。此外还应保持肺从大气中吸入新鲜空气的通道畅通，这样，肺的呼吸能力在供氧方面才能完全展现。

呼吸系统要获得足够量的氧气，必须满足三个条件：

- 健康的肺
- 强健的呼吸道肌肉
- 通畅的呼吸道

瑜伽锻炼是否能够满足以上的三个条件？

● 第一个条件：健康的肺大致而言，肺健康有赖于肺的弹性及构成肺的气穴的活动。如果肺弹性状态良好，没有闲置气穴，肺健康就可以保证。瑜伽锻炼能够保持肺组织的弹性，使每个气穴都积极参与呼吸活动吗？答案是肯定的。蝗虫式、鱼式这两种瑜伽体式在这一方面作用重大。蝗虫式要求至少在相当高肺压力的条件下深吸气，保持住呼吸数秒。这样高压就会迫使空气进入肺气穴，打开气穴参与呼吸活动。每天做几次蝗虫式，即使是正常呼吸，也会调动起所有气穴，因为一旦气穴参与呼吸活动形成习惯，就不会由于压力大小而轻易改变。鱼式也能达到同样的功效。以下是蝗虫式和鱼式的区别。对于蝗虫式，屏息绝对需要，而对于鱼式，屏息可有

可无。一位经过培训的瑜伽习练者在鱼式即使不呼吸也能平衡自己，这就是为什么屏息可有可无。蝗虫式和鱼式，都能调动气穴参与正常的呼吸活动，此外蝗虫式还能保持肺部组织的弹性。每一位医务工作者都知道每天会有几次肺部组织完全伸张，弹性组织会保持完全的弹性。因为蝗虫式要求深吸气，保持住呼吸，在这一瑜伽体式中，肺部得到最大限度的伸张。如果每天重复蝗虫式3~7次，就足以保持肺部的完全弹性。所以很明显，肺部组织完全弹性及气穴充分活动都可以通过瑜伽体式来实现，瑜伽习练者可以练习瑜伽体式保持肺部健康。

● 第二个条件：呼吸道肌肉的力量。蝗虫式要求的深吸气及吸腹功、腹部旋转功必需的深呼气都能练就强健的呼吸道肌肉，这样就满足了供给循环系统所需氧气的第二个条件。

● 第三个条件：呼吸道通畅。由于扁桃腺发炎，扁桃腺肥大、息肉、慢性鼻炎及隔膜偏离等会使呼吸道堵塞，瑜伽体式能够排除这些堵塞吗？瑜伽体式毫无疑问可以解决扁桃腺发炎甚至慢性鼻炎，但是对于其他的堵塞情况却无能为力。肩倒立式，侧转式，鱼式，Jihva Bandha, Simha Mudra对于扁桃腺发炎及慢性鼻炎效果显著。因此如果排除少数扁桃腺肿大，息肉及严重横膈膜偏离的情况，瑜伽体式还是能够保持呼吸道畅通的。



瑜伽体式对内分泌腺的影响

正如本章开篇所述，组织健康不仅依赖五大营养元素的充分供给，还有赖于内分泌腺的内分泌。我们将考察瑜伽体式对保持内分泌结构健康的作用。男性的甲状腺、垂体、松果腺、肾上腺、睾丸、女性的卵巢都被看作人体最重要的内分泌腺。这些分泌腺任何一种分泌不足都会导致严重的后果。瑜伽体式能够保持这些内分泌腺的健康吗？答案是肯定的。肩倒立式、倒转式、鱼式、Jihva Bandha、Simha Mudra对甲状腺都有积极的作用；头倒立式对于垂体、松果腺效果良好；眼镜蛇式、弓式、吸腹功、腹部按摩功对肾上腺有积极作用；肩倒立式、吸腹功、腹部按摩功对于保持睾丸健康成果显著。因此瑜伽体式能够确保最重要的内分泌腺的健康，提供组织必需的分分泌物。

瑜伽体式对于排泄过程的影响

废弃物包括二氧化碳、尿酸、尿素、胆汁、含有尿酸尿素的尿、含有胆汁及食物中未被消化和难以消化的渣滓。多数废弃物都有毒，在体内长久逗留将会导致严重紊乱。因此这些废弃物从体内恰当排出对组织的健康尤为重要。二氧化碳通过呼吸系统排出，含有尿酸、尿素的尿通过泌尿系统排出，含有胆汁及难以消化的食物的渣滓通过消化系统排出。由此可见，只要这三大系统，即呼吸系统、泌尿系统和消化系统能够正常发挥功能，废弃物就能有效排出体外。研究营养问题的时候我们就发现瑜伽体式和吸腹功、腹部旋转功可以保持呼吸系统和消化系统的良好状态，此外瑜伽体式同样可以保持泌尿系统的良好状态。泌尿系统包括肾、输尿管、膀胱、尿道。实际上分泌尿的器官是肾，其他器官只是为尿排出体外提供通道。肾位于腹腔，前面已经考察过瑜伽体式对腹部起到很好的锻炼作用。有吸腹功、腹部旋转功的补充，瑜伽体式的功效获得更充分地体现，足以保持肾的健康。这样人体就能有效排出含有尿酸、尿素的尿。这样瑜伽体式就能满足组织健康依赖的第二个条件，即废弃物的有效排出。



瑜伽体式对神经系统的影响

什么是“神经连接功能良好”，瑜伽体式是否能够达到这一效果？

神经系统最重要的部分就是大脑，其次是脊髓和交感神经髓。不同的神经从大脑和脊髓发出，不断分枝，遍及全身。神经网络非常完整，人体所有组织都有自己的神经网。由于神经网络的存在，组织才能正常发挥作用。如果神经网络退化，组织功能也退化；如果神经网络遭到破坏，组织就会完全丧失功能。如果脸部神经被切除，或者瘫痪，由该神经供给的面颊肌肉就不会收缩，一直处于伸张状态，另一边面颊的肌肉就会把整张脸拉向那一边，就会出现脸部瘫痪患者典型的症状。由此可见，只要与组织连在一起的神经状态良好，人体组织就会保持健康。所以组织健康的必要条件就是神经连接功能良好。

瑜伽体式能够保持人体神经机制的有效运行吗？答案是肯定的。头倒立式、倒转式向大脑输送更加丰富的血液，保证大脑健康及控制感知的头盖神经健康。所有的瑜伽体式都是顶好的脊椎锻炼方法，脊椎前后弯曲，左右扭动，可保证脊椎里面的脊髓及交感神经髓健康。交感神经嵌于脊椎周围的肌肉里，吸腹功、腹部旋转功通过横膈膜发挥作用，对改善脊髓及交感神经髓健康有着特殊的意义。从大脑和脊髓发出的神经，多数位于胸部和腹部。上文已经提到过，瑜伽体式及吸腹功、腹部旋转功都能强健胸部、腹部，从而改善位于这些部位的神经。蝗虫式、半蝗虫式、肩倒立式的开始部分及倒转式都能改善低端神经，蝗虫式、鱼式、肩倒立式、倒转式能够改善高端神经。由此可见，瑜伽体式不仅能保持大脑、脊髓及交感神经髓健康，还有助于改善遍及全身的头部和脊椎神经。

综上所述，瑜伽体式能满足组织健康所需的生理条件，即不断供给合理的营养、内分泌腺的内分泌，各种废物能够有效排出体外及所有的神经连接功能正常。这些条件都满足，人体组织才会健康，并产生机体最大活力。由于人体的各个系统是由组织构成的，每个系统都正常发挥功能，才会达到生理和谐，保证身体健康，充满活力。

B 对脊髓大脑影响的精神意义

瑜伽体式对于训练大脑和脊髓非常重要。大脑和脊髓是构成神经系统最重要的部分，昆达里尼被唤醒后就通过大脑和脊髓发挥作用。

如果大脑和脊髓状态不佳，无力支持完成昆达里尼，瑜伽习练者往往要吃点苦头。

因此对于想通过瑜伽提高精神的人就不得不开发大脑和脊髓。

通过文化体式锻炼大脑和脊髓，对于精神学者也因此有着特殊的意义。

即使只是想通过瑜伽锻炼身体的人，对大脑及脊髓的锻炼也有特殊的意义。

因为人体所有系统都由神经系统控制，而大脑和脊髓又是组成神经系统的主要部分，

他们决定了其他系统是否能正常发挥功能。

保证组织健康的条件

● 不断供给合理营养及内分泌腺的内部分泌；有效清除废弃物；神经连接功能正常。

● 瑜伽体式不仅能够保持腹部肌肉强壮有弹性，保持对消化器官的有效自动按摩，还能对腹部肌肉进行特殊、强迫、有力地内部按摩，取得的成就是任何其他习练无法企及的。

● 由于人体倒立，静脉无需承受流经它们的血液的压力，可以毫无压力地把血液输送到心脏，结果无与伦比。瑜伽体式产生的静脉短暂的缓解效果，显著，可以保持及恢复静脉健康。备受静脉曲张困扰的患者如果每天进行几分钟的瑜伽锻炼就能康复。

对肌肉活动的影响

人的身体活动和健康都取决于骨骼肌肉。如果手和腿都没有肌肉，或者肌肉有缺陷，身体活动就不可能进行；如果胸部、腹部肌肉退化，人就会遭受病魔的侵袭；女性腹部、骨盆肌肉虚弱经常会导致难产、流产。这非常清楚地表明了骨骼肌肉的重要性。瑜伽体式可以锻炼骨骼肌肉吗？答案既肯定又否定。就胸肌、腹肌而言，瑜伽确实能够起到锻炼作用。因此瑜伽练习者呼吸、吸收都没有任何问题，但是瑜伽体式并不能锻炼胳膊、腿部强壮的肌肉。瑜伽锻炼能够保持并促进高、低端肌肉健康，但在增强力量方面却无能为力。如果职业要求四肢强壮，就不得不通过其他方法锻炼四肢肌肉。但是应该记住，无论肌肉在人体的哪一个部位，瑜伽都能满足一般肌肉锻炼。

冥想体式三大特征具体分析

冥想体式中的挺直脊髓——为什么？

每个冥想体式都要求挺直脊椎。人的脊椎骨本来就不是非常直，有两个易弯曲的地方。因此谈到保持脊椎挺直，指的是不会产生新的弯曲。使人体躯干及头部与地面保持垂直，可以保证脊椎挺直。多数人认为挺直脊椎的生理优势是挺直脊髓，保持原位，正常发挥功能。从下面几点可以看出，这种论点并不让人信服。首先，由于脊髓所在的脊椎骨弯曲，脊髓不会非常直，它会保持自然的弯曲。即使脊椎骨发生弯曲，脊髓的正常功能不会受任何干扰。反之而论，脊髓由三层膜包围，周围是流体，还有相当数量的脂肪组织充当包装材料。这样脊髓有三层膜支撑，有流体和脂肪组织的保护，就不会受到震动或颠簸。有着内部的层层保护，即使脊椎骨经受一定限

度的弯曲或扭曲，脊髓也会安然无恙。因此即使脊椎骨不挺直，脊髓的功能发挥也不会收到任何影响。由此可见，因挺直脊椎而带来的生理优势的说法或多或少带有想象的成分，肯定还有其他的生理优势。我们可能会想，瑜伽要求在冥想时挺直脊椎，是要避免腹部内脏收缩及由此引起的疾病。上文中已经表明无力的腹部肌肉如何导致消化不良，脊椎前倾导致体式放松，如果一个严谨的冥想习练者一天坚持前倾几个小时，将会由于习惯于放松导致腹部肌肉变弱，再加上腹部器官收缩，就会引起消化不良。坚持挺直体式，就会避免所有的问题，体式挺直就要求脊椎挺直，瑜伽要求脊椎骨挺直作为冥想体式的技巧之一。

冥想要求脊椎挺直还有一个原因，冥想过程中，思想必须完全脱离身体，这就意味着身体体式必须放松、舒适、平衡。由于脊椎骨挺直，叠起双腿组成的三角底座，双手置于膝部或盆骨前脚跟，冥想具备了所有的优势。除去躺下后脊椎的水平位置，挺直是脊椎所能保持的最舒适的体式。但是水平体式并不适合冥想，因为那样习练者就容易入睡。由此可见，挺直是冥想唯一的体式。冥想习练者发现冥想体式是最舒适的，思想完全解放，任意而为，不受身体干扰。

冥想体式中的血液循环

冥想体式的第二大生理特征是可以调节盆骨神经。盆骨肌肉在相当长的时间里不是很活跃，由于这些原因才需要血液自由流动，这样盆骨就有更多来自在腹部大动脉分支的血液供给。因此由脊椎部位，即尾骨和荐骨发出的神经就会得到更丰富地血液供给和调节。

血液供给增加，随后的神经调节都有助于唤醒昆达里尼。这个过程当然离不开其他瑜伽体式的协调。传统的观点认为，仅靠不断练习冥想就能唤醒昆达里尼，以上的结论就是以这观点为依据的。

冥想体式中的呼吸机制

第三个也是最后一个生理特征是最少的二氧化碳产出。二氧化碳最少是由于冥想时只有微量的肌肉活动，尽管保持冥想体式所需的肌肉能量不比躺下或睡眠所需的能量少，也就相当于坐下或站立所需的能量，冥想体式需要极少的肌肉能量。因此，冥想时，二氧化碳产出也达到最低点。

肺部活动和人体二氧化碳产出成比例，这已经是公认的事实。如果人体产生大量的二氧化碳，肺部活动也会相应增加，就像运动员参加跑步，摔跤，划船运动一样。相反，躺着或睡眠时，人体二氧化碳产出较少，肺部活动就会减缓。此外，心脏与肺部活动一致，肺部活动增加时，心脏活动

也随之增加，肺部轻微活动时，心脏活动也减缓。根据这些生理事实，冥想时，二氧化碳产出达到最低点，肺部和心脏活动都减缓。在一定的时间

内保持冥想体式，比如说一次坚持半个小时，呼吸就会变轻，心脏跳动得到控制，习练者所有的活动似乎都停滞了。这种情况下，呼吸就完全是腹部呼吸了，只有细心的人才能从腹部肌肉前后轻微移动看出肺部的活动。这样习练者的思维就自觉不自觉的完全摆脱了身体活动的干扰，习练者可以指引思维去探索本身的奥秘，甚至把自己同意识分离，直面现实，最终与现实融为一体并获得自我。

冥想体式的生理意义

冥想的目的是帮助瑜伽习练者唤醒昆达里尼。首先考察一下冥想体式的生理作用，探讨冥想能否达到上述目标。研究冥想体式，就会发现三个显著的特征：

- 脊椎挺直，避免腹部内脏收缩，把思想从身体的压力下解脱。
- 丰富血液供给，调节尾骨、荐骨神经，与其他瑜伽体式配合，帮助唤醒昆达里尼。
- 减少人体二氧化碳排放，减缓肺部、心脏活动，排出身体对集中思想的干扰。



第3章

呼吸 BREATHING

呼吸是生命。我们可以禁水禁食，
但我们一刻也不能离开呼吸。由此我们可以醒悟到，我们在日常生活中给予呼吸的关注是多么少。
在瑜伽里，呼吸是至关重要的。对于呼吸是否正确，基于以下两点：
如何给身体吸入更多的氧气；如何控制呼吸及至控制大脑。



收束法 BANDHA

Bandha的意思是“扣牢”，“系紧”，“锁牢”，收束法具备哈达瑜伽文化的典型特征，哈达瑜伽教材认为，呼吸控制中收束法非常关键。收束法的主要目的是防止能量散失，输送能量至中脉，不影响能量的流动。瑜伽习练者体内宇宙能流动的时候，必须控制或锁住能量流动，保证能量准确到达目的地，不破坏其他的神经系统或能量循环。

主要有四种收束法

1. 收颌收束法 (Jalandhara Bandha)
2. 会阴收束法 (Moola Bandha)
3. 收腹收束法 (Uddiyana Bandha)
4. 大收束法 (Mahabandha)

注意事项：

1. 颈椎关节硬化患者，颈痛患者请勿习练。
2. 瑜伽调息时，心脏病患者，高血压患者请勿习练。
3. 尽量抬高胸腔，不要过于压低颈部。

收颌收束法 Jalandhara Bandha

Jalandhara由Jalan, Dhara构成，Jalan意思是网，Dhara意思是流，练习该收束法时，胸骨与下颈贴紧，通常在吸气后屏息呼吸，通常在练习瑜伽调息时使用收束法。

技巧：

保持舒适的冥想坐姿，挺直头部和脊骨，闭上眼睛，放松全身，慢慢深吸气，把气屏息在体内，颈部向前微倾，下颈缓慢置于锁骨与胸腔前部之间的凹口，这个凹口也叫颈凹。不要向一侧拉伸或倾斜头部，向上提升肩部，一段训练后，颈部向下弯曲会越来越容易，呼吸通畅时保持这一姿势。返回时，放松肩部，抬高下颈，挺直颈部，呼气，这就完成了一轮收颌收束法 (Jalandhara Bandha)。

作用：

1. 放松大脑，为冥想做好准备。
2. 清洁鼻腔通道。
3. 有利于内分泌腺分泌。
4. 有利于缓解愤怒、压力、焦虑。

会阴收束法 Moola Bandha

Moola bandha由Mool构成，意思是“根基”，“根源”，“基础”，“源泉”，这儿指的是肛门和生殖器之间部位，即会阴，也是脊骨的根部。练习收缩肛门括约肌有利于学习会阴锁，括约肌收缩时，压力集中于会阴部位。

技巧：

保持舒适的冥想坐姿，膝盖紧贴地板，挺直头部和脊骨，闭上眼睛，放松全身，慢慢深吸氣，收颌，尽力收缩会阴部位，屏住呼吸，不要紧张，放松会阴和下颌，然后呼气。

注意事项：

1. 在瑜伽专家指导下练习，否则会导致活动过度。
2. 在最后的位罝时，注意会阴收缩。

作用：

1. 有利于治愈关节炎、支气管炎、哮喘。
2. 有利于缓解便秘、性障碍。

收腹收束法 Uddiyana Bandha

Uddiyana字面意思是“飞跃”，“提升”。练习收束法时，把横膈膜从下部腹腔提到胸腔，这也是为什么有时译成胃提升的原因。该练习通过中脉把prana(宇宙能)从Muladhara chakra(基础能中心)提升到顶轮。该练习也为Nauli(腹部滚动)奠定基础。

技巧：

该收束法可以在站立或坐定时进行。

a. 站立横膈膜收束

挺直站立，伸开双腿，间距40~45厘米。深吸氣，快速呼气，自然收缩，双膝弯曲，向前微倾，伸开手指，抓住大腿中部，把腹部拉向脊骨，向上提升。向里向上收缩腹部肌肉，模拟吸气时，扩张胸腔，提升肋骨。屏住呼吸，但是不要超出自己的耐力。如果感到压力，就放松腹部和下颌，抬高头部，挺直站立，慢慢吸气。

b. 坐定横膈膜收束

掌握了站立横膈膜收束后，学员可以练习坐定横膈膜收束：保持舒适的冥想坐姿，双膝紧贴地板，挺直头部和脊骨。手掌压紧膝盖，挺直肘部，把腹部向后拉至脊骨，然后抬升。向里向上收缩腹部肌肉，模拟吸气时，扩张胸腔，提升肋骨。屏住呼吸，但是不要超出自己的耐力。如果感到压力，就放松腹部和下颌，抬高头部，慢慢吸气，该收束法最佳持续时间为15~55秒仰。

注意事项：

1. 在瑜伽专家指导下练习，否则会导致活动过度。
2. 在最后的位罝时，注意会阴收缩。

作用：

1. 有利于治愈关节炎、支气管炎、哮喘。
2. 有利于缓解便秘、性障碍。

大收束法 Maha bandha

Maha字面意思是“巨大”，Maha把所有的收束法结合起来，综合了三个收束法的作用，在专家指导下熟练掌握所有的收束法之后才能练习大收束法。

技巧：

保持舒适的冥想坐姿，双腿紧贴地板，挺直头部和脊骨。慢慢通过鼻子深吸气，通过鼻道用力呼气，相继收颌，收腹，收缩会阴，保持收束，但是不要超出自己的耐力，如果觉得有压力，就分别放松会阴，腹部，下颚，抬头后慢慢吸气。

注意事项：

1. 应空腹练习。
2. 熟练所有收束法后，练习该收束法。
3. 孕妇请勿练习。
4. 心脏病及高血压患者请勿练习。
5. 横膈膜疝气及肠胃病患者请勿练习。

作用：

综合所有收束法的作用。



瑜伽调息 PRANAYAMA

瑜伽调息也被称为瑜伽呼吸，是呼吸方面的瑜伽锻炼。瑜伽调息不仅锻炼呼吸，也能移动呼吸器官，有意识、有节奏、强烈地扩展。瑜伽调息是瑜伽的主要部分，是连接体力锻炼和精神修养的桥梁，瑜伽调息在哈达瑜伽经中位居第二，在帕禅贾利（Patanjali）《瑜伽经》中位居第四，瑜伽调息宣称最轻微的呼吸改变也是瑜伽调息，瑜伽学员应该在掌握体式后再练习瑜伽调息。

瑜伽调息 = Prana + Ayama

‘瑜伽调息’由Prana Ayama两个单词构成，Prana原意是呼吸，这里指“生命能量”，upanishads中，Prana是生命意识的原理，Ayama意思是控制或扩展，Ayama有意识地控制引导Prana(生命能量)。以上两个意思都有助于理解瑜伽调息的含义，瑜伽调息指完全控制这一生命能量或者生命力量。

印度瑜伽修行者认为情绪及意识活动与神经系统有直接关系，通过神经系统改变呼吸。有呼吸时，人的意识就不稳定，屏住呼吸时，意识稳定。我们应该有类似的经历，用针穿线时，呼吸会暂停一会儿，无论需要集中精力干什么，呼吸就会变得缓慢、平静。瑜伽调息时，有意识放慢呼吸，增加深度，增强节奏。

古代印度圣者和瑜伽修行者对自然进行大量研究，他们注意到呼吸速度慢的动物比呼吸快的动物寿命长，比如大象和乌龟寿命长，狗、鸟类、昆虫类呼吸速度快，寿命较短。这表明呼吸速度慢，肺部心脏更加健康，寿命延长。



瑜伽调息时，呼吸周期包括三部分：

1. Puraka (吸气)
2. Rechaka (呼气)
3. Kumbhaka (屏息)

- Puraka (吸气) 是吸入空气的主动活动，肺部充满纯净、新鲜的空气。
- Rechaka (呼气) 是呼吸的被动动作，排出陈腐空气，清空肺部。
- Kumbhaka (屏息) 指的是吸气呼气间正常的停顿，瑜伽呼吸教材中，瑜伽调息也被叫做屏息(Kumbhaka (屏息))。瑜伽气功修行者认为屏息意义重大，屏息被分为两部分。

A. 吸气后屏息 (Antara 屏息)

B. 呼气后屏息 (Bahya 屏息)

瑜伽调息最重要的部分是屏息，为了达到更好的效果，必须控制呼吸。专家建议练习三个月的无屏息瑜伽调息后，才能尝试屏息。如果练习屏息不当，会严重伤害肺部。因此练习瑜伽调息时，主要练习吸气和呼气，控制呼吸后再开始练习屏息，不可操之过急。

吸气、呼气、屏息之间应该有一个固定的比例，吸气、屏息、呼气之间的比例分别是 1:4:2，根据这一比例，吸气需要4秒钟，屏息16秒，呼气8秒，但是对于初学者来说，要达到这一比例，非常困难，他们可以从 1:1:2 的比例练起。

斯瓦玛亚尼 (Svatmarama) 所著瑜伽呼吸教材认为，
有八种瑜伽调息，都是根据吸气、呼气分类的，不是根据屏息分类。

1. 太阳瑜伽调息 Suryabhadana
2. 成功式瑜伽调息 Ujjayi
3. 卷舌式瑜伽调息 Shitali
4. 嘶式瑜伽调息 Shitkari
5. 蜂式瑜伽调息 Bhastrika
6. 风箱式瑜伽调息 Bhrumri
7. 晕眩式瑜伽调息 Murccha
8. 流溢式瑜伽调息 Plavani

不同瑜伽调息种类

对意识和身体有不同的作用，
可以通过舒适的冥想姿势
如：Padmasana, Siddhasana,
Svastikasana, Samasana练习。

太阳瑜伽调息 Suryabhedana

Suryabhedana 由Surya和Bhedana两个词构成，Surya 意思是太阳，瑜伽调息教材也称为右鼻道，Bhedana意思是刺穿、张开，被称作Suryabhedana，因为空气通过右鼻道吸入，用来唤醒昆达里尼(能量周期)。

技巧：

保持舒适的冥想坐姿，挺直头部和脊骨，闭上眼睛，放松全身，通过右鼻道缓缓吸气，快要完成吸气时，做收颌收束法。根据自己的能力屏息呼吸，再放松收颌收束法，通过左鼻道呼气，比吸气时缓慢，这就完成了一轮Suryabhedana瑜伽调息，对于初学者来说，练习8-10轮就足够了。

注意事项：

1. 切勿饭后练习。
2. 高血压患者请勿练习。
3. 心脏病患者和紧张症患者请勿练习。

作用：

1. 增加热量。
2. 增强消化。
3. 有益于鼻窦炎患者。
4. 有益于低血压患者。

成功式瑜伽调息 Ujjayi

Ujjayi 由 'ud' 和 'jaya' 两个词构成，Ud意思是向上，扩展，响亮， jaya意思是胜利，成功， Ujjayi 意思是获得成功。

技巧：

保持舒适的冥想坐姿，挺直头部和脊骨，闭上眼睛，放松全身，通过两个鼻道吸气，声门半开半闭，产生的声音类似于嘶声，吸气过程中，收缩腹部，扩张胸腔，快要完成吸气时，收颌收束法，根据自己的能力屏息，接下来通过左鼻道呼气，放松收颌收束法，这就完成了一轮憋呼吸。对于初学者来说，8~10次足够。吸气，屏息，呼气之间 1:1:2 的比例很容易做到，练习一段时间后，可以尝试 1:2:2，然后尝试 1:4:2。随着练习的增加，持续时间可以增加至12~15分钟，结束练习后，通过两个鼻道吸气，以挺尸式躺下。

注意事项：

1. 请勿突出腹部。
2. 半开半闭声门时，请勿收缩面部及鼻子肌肉。
3. 尽量放松面部。
4. 心脏病患者请勿同时练习收颌收束法、屏息及憋呼吸。

作用：

1. 缓解失眠。
2. 由于可以降低心脏速率，对高血压（无屏息及收束法）患者有益。
3. 提高声门，治愈各种喉咙病症。
4. 清洁能量通道。

卷舌式瑜伽调息 Sheetali

Sheetali意思是平静， Sheetali 瑜伽调息，用来为身体降温。

技巧：

保持舒适的冥想坐姿，挺直头部和脊骨，闭上双眼，放松全身，张开嘴巴，嘴唇呈“O”形，伸出舌头，卷曲成管状，此时舌头就像下鸟喙。通过嘴巴吸气，快要完成吸气时，收回舌头，闭上嘴巴，做收颌收束法。屏息时切勿压抑，初学者练习1~2秒钟足够，然后从鼻子呼气，这就完成一轮瑜伽调息。做10次，以挺尸式姿势躺下。

注意事项：

1. 请勿冬季练习，避免在受污染的环境下练习。
2. 哮喘病患者请勿练习。
3. 怕冷或过敏患者请勿练习。

作用：

1. 为全身降温。
2. 充当睡前镇定剂。
3. 利于治疗胃痛及痔疮。
4. 控制饥饿。

嘶式瑜伽调息 Shitkari

Shitkari 嘶式瑜伽调息 是Sheetali 瑜伽调息的变体，由于产生“嘶嘶”声，被称作shitkari。

技巧：

保持舒适的冥想坐姿，挺直头部和脊骨，闭上双眼，放松全身，通过鼻吸气，张嘴，分开嘴唇，露出牙齿，舌头位于下齿上，卷起舌尖，紧贴下齿，通过舌头缓缓呼吸，此时，嘴巴发出“嘶嘶”声，快要完成吸气时，收回舌头，闭上嘴巴，高级学员可以做锁定动作，完成 屏息后，通过鼻道呼气，这样就完成了一轮 练习，练完几轮后，以 挺尸式姿势躺下。

注意事项：

同 Sheetali 卷舌式瑜伽调息瑜伽调息。

作用：

同 Sheetali 卷舌式瑜伽调息瑜伽调息。

蜂式瑜伽调息 Bhramri

Bhramar意思是蜜蜂，练习瑜伽调息时，发出“嗡嗡”声，像黑蜜蜂一样。

技巧：

保持舒适的冥想坐姿，挺直头部和脊骨，闭上双眼，放松全身，通过该项练习，紧闭双唇，上下齿微分。接下来举起双臂，用食指或中指堵住双耳，这样就能听到类似于蜜蜂发出的声音，集中精力感受这种颤动和甜美的音乐，在屏息之后缓慢呼气，发出同样的“嗡嗡”声，这就完成了一轮瑜伽调息。完成几轮后，以挺尸式姿势躺下。

注意事项：

1. 心脏病患者应该在不屏息的情况下练习。
2. 耳传染病患者请勿练习。
3. 请勿躺着练习。

作用：

1. 体味难以言传的美妙感觉。
2. 有益于治疗解痉病。
3. 缓解失眠、焦虑。

风箱式瑜伽调息 Bhastrika

Bhastrika 字面意思是风箱，由于发出铁匠铺风箱的声音，也被称为Bhastrika 瑜伽调息，其突出特征是连续不断地呼气。Bhastrika瑜伽调息 增加进入体内的空气，产生体内热量，这种热量既可见，又细微。

技巧：

保持舒适的冥想坐姿，挺直头部和脊骨；闭上双眼，放松全身，通过两个鼻道有力呼吸，连续做10次，接下来屏息，做收颌收束法接着抬头，通过两个鼻道呼气，这就完成了一轮瑜伽调息。做完几轮后，以挺尸式姿势躺下。

注意事项：

1. 高血压患者请勿练习。
2. 肺病和心脏病患者请勿练习，或者在专家指导下下练习。
3. 疝气、癫痫及胃病患者请勿练习。

晕眩式瑜伽调息 Murccha

Murccha 意思是迷失清醒或晕眩，这种情况下，不仅精神愉快，而且能够集中所有感官的精力。

技巧：

保持舒适的冥想坐姿，挺直头部和脊骨，闭上双眼，放松全身，通过两个鼻道深吸，然后屏息，做收颌收束法，保持舒适状态。呼气时保持下颚锁，完成一轮练习。

注意事项：

1. 其目的是引入半清醒状态，如果感觉晕眩就停止练习。
2. 心脏病患者请勿练习。
3. 高血压患者和智障者应该在专家指导下练习。

作用：

1. 为冥想作充分准备。
2. 放松情绪。
3. 排除外界干扰，集中精力。
4. 消除紧张及精神问题。
5. 缓解焦虑、愤怒。

流溢式瑜伽调息 Plavini

Plavini 意思是游泳，溢出，洪涨，Plavini 瑜伽调息意思是人可以在水上漂浮。

技巧：

保持舒适的冥想坐姿，挺直头部和脊骨，闭上双眼，放松全身，像喝水似的吞进气体，嘴里充满空气后，闭嘴吞进空气，吞入时，空气与唾液混合，到达食道，练习后，胃里就易于充满空气，尽量屏息，呼气时，用两个鼻道呼出。

注意事项：

1. 胃病患者请勿练习。
2. 心脏病患者请勿练习屏息。

作用：

1. 控制饥饿。
2. 有利于治疗胃病。

八大瑜伽调息

序号	名称	技巧	注意事项	作用
1	Suryabhedana 太阳瑜伽调息	1. 保持冥想坐姿 2. 吸气(右鼻道) 3. 屏息 4. 呼气(左鼻道)	高血压、心脏病、高度紧张症患者请勿练习	增强消化, 有益于鼻窦炎低血压患者
2	Ujjayi 成功式瑜伽调息	1. 冥想站立或坐定 2. 吸气(通过两个鼻道, 声门半开半闭) 3. 屏息 4. 呼气(左鼻道)	心脏病患者请勿练习	缓解失眠, 减缓心速, 有益喉咙, 清洁能量通道。
3	Shitali 嘶式瑜伽调息	1. 保持冥想坐姿 2. 吸气(用舌头) 3. 屏息 4. 呼气(两个鼻道)	哮喘病及过度 kapha 患者请勿练习, 请勿在冬季练习	为整个系统降温, 有助于治愈胃病, 脾病
4	Sheetkari 卷舌式瑜伽调息	1. 保持冥想坐姿 2. 吸气, 舌头呈鸟喙状 3. 屏息 4. 呼气(两个鼻道)	同上	同上
5	Bhastrika 蜂式瑜伽调息	1. 保持冥想坐姿 2. 两个鼻道吸气, 发出“咄咄”声 3. 屏息 4. 呼气, 发出“咄咄”声	声耳传染病患者请勿练习, 请勿躺着练习	有助于治疗喉咙病, 缓解失眠、焦虑
6	Bhramri 风箱式瑜伽调息	1. 保持冥想坐姿 2. 用力吸气, 呼气 3. 两个鼻道吸气 4. 屏息 5. 两个鼻道呼气	高血压、肺病、心脏病、疝气、癫痫症、胃病患者请勿练习	消除多余胆汁, 唤醒能量周期, 为冥想作准备
7	Murcha 晕眩式瑜伽调息	1. 保持冥想坐姿 2. 两个鼻道吸气 3. 屏息, 锁定 Jalandhara bandha 4. 呼气, 锁定 Jalandhara Bandha(下颚锁)	智障, 高血压及心脏病患者请勿练习	为冥想作准备, 消除压力, 缓解精神问题, 缓解压力和愤怒
8	Pilavini 流溢式瑜伽调息	1. 保持冥想坐姿 2. 胃里充满空气 3. 吸气(两个鼻道) 4. 屏息 5. 呼气(两个鼻道) 6. 从胃中抽出空气	心脏病及胃病患者请勿练习	控制饥饿, 有益与治疗胃病。



上天赐予我们两个肾道，右肾道和左肾道，这两个肾道是从来不同步运行的，每两小时一次替换。左肾道是阴，是月，是夜，右肾道是阳，是日，是昼。当人的右肾道运行的时候，身体的所有部分都是处于上升的状态，也就是说血压升高，整个能量流在提升，每个器官处于一种亢奋状态；当左肾道运行时，身体的所有的运行都会减缓下来，血压会降低。睡眠时，左肾道运行，腰腿会很安详，右肾道运行，则会百梦缠绕。因此，我们需要通过调息，让左肾道和右肾道之间的运行保持平衡。在阴阳事物中保持平衡，在白天与黑夜之间保持平衡。据律上讲，容易亢奋和急躁的人右肾道运行多，他们总是处于一种活跃的状态，脑子有很多的压力；平和安静的人，左肾道运行多。肾道运行有时也会受到情绪的影响而转换，可因为环境或情绪的变化瞬间转化。这会使身体的状态失去平衡。通过调息，可以学会控制大气的流动，尽量排除这种不平衡，以调控由情绪带来的负面作用。另外，有的放矢地更换运行肾道可以帮助减肥或安眠。每天饭前饭后堵住左肾，呼吸21次，可以强行启动右肾道，从而可以加快消化及代谢，以达到减肥效果；反之，每天睡前堵住右肾，呼吸21次，强行启动左肾道，可更快安枕无忧。

第4章

三脉七轮 NADI AND CHAKRAS

在我们具象的身体内，还有一个抽象的身体，
它由三条经脉（nadis）和七个轮穴（Chakras）组成。



经络 NADIS

‘Nadi’意思是通道或管道，经络是pranic(微量能量)通过的微量通道。王瑜伽认为人体有72,864条经络，《Hatha Pradipka》中认为人体有72000条经络，《Shiva Samhita》认为人体有 3,50,000条经络，每条经络都源于肚脐，其中有14条经络非常重要，有三个最为重要，分别是中脉(Sushumna)，左脉(ida)，右脉(Pingla)。

● 中脉是三个当中最重要的，源于会阴的根轮，止于头部顶轮。冥想时，中脉必须持续流动，意识和身体才能得到控制，保持平静。中脉非常耀眼、闪亮，位于人体正中。

● 左脉源于根轮左侧，也被称为月亮脉，人们认为左脉被动，内向，呈阴性。如果左脉占主导地位，左鼻道就会进入更多空气，此时，精神能量占主导地位，人的大脑就会更加睿智，容易接受新事物。

● 右脉源于根轮右侧，也被称为太阳脉。右脉占主导地位时，右鼻道就会进入更多空气，此时，体力能量占主导地位。右脉占主导地位时，人体会产生更多热量，食物容易消化。古代印度瑜伽修行者经常拿着一个瑜伽棒，拿着棒子可以改变鼻道的呼吸，这样瑜伽习者就能集中精力修行了。

重要的能量通道

序号	名称	人体部位	功能
1	中脉	脊骨中央	照亮
2	左脉	左鼻道	降温
3	右脉	右鼻道	燃烧
4	Saraswati	舌头	控制言论，保证腹部器官健康
5	Kuhu	sushumna nad前端	排泄
6	Varuni	遍及全身	排尿
7	Yasvanti	左耳 左大脚趾	
8	Pura	右耳	听觉
9	Payasvini	右大脚趾	
10	Sankhini	肛门	排泄食物精华
11	Gandhari	左眼	视觉
12	Hastjivha	右眼	视觉
13	Visvodaya	Hastjivha kuhu nadi之间	吸收食物
14	Abambusa	侧边及肛门	

轮穴 (CHAKRAS)

我们身体能量系统的第三个组成部分是轮穴 (Chakras)。它们是位于人体脊柱上各神经丛，各有特性，分别掌管人体的器官及情绪。由下而上分别是：根轮、腹轮、脐轮、心轮、喉轮、额轮和顶轮。现代医学发现，七轮的位置其实相应于人体脊柱上的主要神经丛，是控制我们身体的枢纽。瑜伽中描述的每个轮的花瓣数，也与该神经丛的副神经丛相应。每一脉轮都有它独特的特性和功能。最上方的二个脉轮主导纯灵性的功能，而较低的两个脉轮则几乎完全传输身体上的功能。中间的二个脉轮则是执行心智和心智趋向灵性的活动。较高的脉轮也控制了在它下方的脉轮的运作。静坐能强化较高的脉轮，使人的心灵更精细、更扩展、更善于运用身体做精细而神圣的活动。

内分泌腺体和七个脉轮均有密切的关系。身体内的内分泌腺支配着身体的活动，内分泌腺分泌荷尔蒙到血液里，这些荷尔蒙借着血液的运送，分布到不同的器官，以控制身体内部的消化、活力、体温、水分、成长、细胞补充、性功能等。内分泌由这七

个脉轮所支配。人的疾病也是由于这些脉轮其中之一的衰退，或是一个以上的脉轮的功能失去平衡所致。瑜伽体位法的目的，即是透过收缩及伸展，强化各个脉轮，使各种不同的内分泌腺的分泌功能处于均衡状态，以维持身体的健康。在冥想期间，练瑜伽者必须将精神集中在这些致关重要的循环上，从而能够获得更好的训练效果。由于习练瑜伽可以唤醒昆达里尼，使其上升通过中脉。能量通过每个轮穴并唤醒它们。在每个轮穴中，有一个主宰的神。一定数量的荷花瓣象征一个轮穴，同时每个轮穴具有自己的颜色。

在我们的体内有七个主要的轮穴：

- 1 根轮 (纯真轮 Mooladhara Chakra)
- 2 腹轮 (真知轮 Swadhistan Chakra)
- 3 脐轮 (正道轮 Nabhi 或 Manipura Chakra)
- 4 心轮 (仁爱轮 Heart 或 Anahata Chakra)
- 5 喉轮 (大同轮 Vishuddhi Chakra)
- 6 额轮 (宽恕轮 Agnya 或 Ajna Chakra)
- 7 顶轮 (自觉轮 Sahasrara Chakra)

根轮 Mooladhara

Mooladhara一词是由“Moola”和“adhara”这两个词构成的。Moola一词意指“根源”、“来源”、“基础”或“源”。在此是指人体中介于肛门和生殖器之间的部位，即会阴。adhara一词意指基础或底部。它是位于人体中最低部位的轮穴，即处于会阴处。它是水和膜元素，与鼻子和嗅觉相关，用四个荷花瓣表示。

腹轮 Swadhisthan

“Swadhisthan”一词意指住所。它位于Mooladhara轮穴之上或接近盆腔，大约为3厘米，是水和韵味元素。它通过舌头和生殖器官寻求快感，用六个荷花瓣表示。

脐轮 Manipura

Manipura一词由两个词组成，即“Mani”意指宝石和“pura”意指城市。Manipura位于肚脐部位，主要与人体的腹腔神经丛有关。它是火元素，用十个荷花瓣表示。

心轮 Anahata

anahata一词意指“unstruck”，它位于心脏中央，与人体的心脏和肺相关，是空气或触觉元素，用十二个荷花瓣表示。

喉轮 Visuddhi

从字面意义上看，“visuddhi”意指净化。它位于与咽喉部位相对应的点，与发音腺和甲状腺的部位有关，是天空元素，用十个荷花瓣表示。

额轮 Ajna

Ajna一词意指腺体或控制。同时也被称为“第三只眼睛”，位于额头中央的部位，与松果体腺对应，是脑元素，用二个荷花瓣表示。

顶轮 Sahasrara

sahasrara一词意指“一千”，用有一千个花瓣的荷花可以便形象化地表示它。它位于心脏上方，是至高无上的精神的中心位置，在启动昆达里尼（被认为潜伏在尾椎部，当上升至脑时，即激发悟道）时，潜在的能量通过中脉到达顶轮，感知者的意识就能增强。



第5章

瑜伽体式课程 ASANAS

体式首先能够让你的身体更强壮。随着你的进步，你会体会到气息和能量的流动以及正确的呼吸方法。体式练习与呼吸法的有机配合，可以让身体进入一个完美状态，扩展大脑的能力和加强精神的能力，以协助瑜伽修炼的最高境界：冥想阶段。



此章将讲述的体式练习是每日的基础练习。在瑜伽中，肢体的习练称为Asanas。Asanas是一系列温和的伸展动作。体式练习对身体很多系统产生作用。可以在肩背关节等处创造柔软能力，调节肌肉、内分泌腺和内部器官，帮助舒缓紧张的身体系统，促进循环、放松紧张、提高协调和适应性。所以，体式首先能够让你的身体更强壮。随着练习的进步，练习者会体会到气息和能量的流动以及正确的呼吸方法。体式练习与呼吸法的有机配合，可以让身体进入一个完美状态，扩展大脑的能力和加强精神的能力，以协助瑜伽修炼的最高境界——冥想阶段。

体式练习中更多的是尽量保持在一个姿势上，而不是操练很多的姿势。它需要和缓地进行，并配以深呼吸。习练结束，一般人都感到通体放松，精力充沛，而不象其他体育项目让人疲惫。每个体式有三个步骤：逐步做到一个姿势、保持在这个姿势上、还原。体式的最大作用在于保持姿势的时候。当做到最终的姿势时，尽量保持不动，慢慢但深深地呼吸，精神集中在姿势上。当你能够轻松达到某一姿势时，可以再进一步加大伸展强度，或选择更高难度的体式练习。当你进行了基本体式练习后，可以开始尝试一些更高深的动作。为了练习的方便，我们把动作分成6组：头倒立系列、肩倒立系列、前弓式系列、后弓式系列、坐式功系列、平衡功系列。这些体式组合并不是严格

地划分，只是简单归组而已。每组动作都是从基础体式中的简单动作开始，融进更深的体式。练习时不要指望一口气做下所有的体式，而是每组选择一些动作结合到基础体式练习里。另外，注意各组间的练习时间分配均匀，这点很重要。它可以帮助你保持平衡而不至于因为在一个体式上的过度消耗而影响另一个体式的练习。同样，必须注意调整好所有体式间的平衡。如，前弓式要与后弓式搭配进行。学习新的体式时一定要循序渐进。这不仅可避免肌肉和关节拉伤，而且可以让内部器官逐渐适应以不熟悉的方式移动。

体式的练习也是开发自我的练习——从情感到精神方面。经过一段时间练习后，你会发现自己更加开放、放松。冥想习练也更容易完成。那是因为，你在控制一个体式时，你的身体实际上是在开放，闭上眼睛，集中聆听你的呼吸。你越能在一个体式上固定长久，你的大脑在冥想时就越能进入状态。

此课程适合所有年纪和各种级别的学生。如果你是个初学者，请按照我们的习练编排表开始。头几天会感到困难，但千万不要气馁。

最后，虽然我们在书中尽可能清晰说明，但言传不如身教。如果有可能，还是参加瑜伽班，以验证你的姿势和呼吸方法正确与否。

体式课程分解图



1

准备动作

JOINTS ACTIVATION

这是一个非常有用的准备运动，能打开身体的主要关节和放松身体的肌肉。（每个动作做四次）

1 颈部运动 (Neck Exercises)

- 盘腿坐或站着，挺直背部。把注意力放在颈部，吸气仰头向后，呼气向前。
- 吸气不动，呼气向右，吸气还原，呼气向左。



2 指关节运动 (Fingers Joints Activation)

- 慢慢地将手臂举至与肩同高。保持呼吸，用力握拳和伸展手指。



3 手腕运动 (Wrists Activation)

- 并拢手指，抓住大拇指，握拳。



- 以手腕为轴，顺时针转动，再逆时针。
吸气上，呼气下。



4 肘部运动 (Elbows Activation)

- 吸气，折叠手臂向内，
手指尖轻触肩膀。



- 呼气，
伸直手臂。



5 肩部旋转运动 (Shoulder Rotation)

- 双臂打开，以肩为轴，吸气，手臂从前向后，呼气，落臂。反方向，吸气，手臂从后向前，呼气，落臂。



6 肺部练习 (Lungs Activation)

- 折叠手臂于胸前，呼气，肘部向外打开胸。
- 吸气，伸直手臂向两旁打开，尽量打开胸，站起脚尖。



7 中背部运动 (Middle back Activation)

- 双臂侧平举，吸气，呼气时向左后方转动，吸气回正面。
- 呼气，向右后方转动，吸气回正面。



8 下背部旋转运动 (Lower Back Rotation)

- 两腿分开站立，两手扶在髋部上。
- 向顺时针、逆时针各转动4圈。转动时尽量用腰部画圆。



9 开膝运动 (Opening of knees)

- 上身向下，两手扶在膝盖上。



- 深吸气，呼气时下蹲，将一侧的膝盖去靠另一侧的脚心侧面。
- 吸气还原回正，呼气时下蹲。



10 脚踝运动 (Stretching/ Rotation of Ankle)

- 伸展脚踝，吸气，向上勾脚后跟，呼气，向下绷脚后跟。
- 旋转脚踝，保持呼吸。



太阳致敬式

SURYA NAMASKAR (SUN SALUTATION)

太阳致敬式由12个姿势组成，用不同的方法活动脊椎并伸展四肢。对于初学者、年长者、身体僵硬的人，它有非常好的锻炼柔韧性的效果，并能调节呼吸和集中意识，使人体各系统处于协调状态。

注意：

睡前不要做此姿势。发烧和过度疲劳时也不要练习。



9 吸气，右脚向前，落在两手之间，拉长后背抬头。



10 呼气，上身向前，两手落地，同时两腿并拢直立，上身尽量拉长去贴靠腿部。



11 吸气，先抬头，然后两臂上举，上身至腰部起向后。



8 呼气，落下上身，同时挺直两腿。脚跟尽量着地，臀部向上。头在两臂之间，整个人像倒“V”字形。保持5次呼吸。



1 两腿并拢站立，两手在胸前合十。

7 吸气，上身继续向前，慢慢伸直两臂，上身向后。





2 吸气，两臂上举，上身至腰部起向后。



3 呼气，上身慢慢向前，尽量拉长后背，手接触地面或是放在腿上。

4 吸气，两手着地，右腿向后，拉长后背抬头。



4-1 吸气，右腿向后，完全拉长贴靠在地上。呼气停留在这个姿势上。吸气，两臂放在体侧，指尖向下，上身向后。



4-2 吸气，右腿向后，完全拉长贴靠在地上。呼气停留在这个姿势上。吸气，两手上合十，上身向后。



功效：

身体 Physical Benefits
对全身系统具有调节作用，调节身体各个系统——消化系统、内分泌系统、循环系统的平衡、解除便秘、低血压、肥胖症等疾病，排除二氧化碳，为身体输入充足氧气，大大有利于肺部健康，控制和稳定全身的能量流通。

精神 Mental Benefits
通过给人体充氧，帮助人从疲倦的状态中清醒过来，消除杂念，令大脑平静。

能量 Pranic Benefits
这是获得内心的醒觉和平静的最佳习练。

5 呼气，上身向前落下，两手十指张开贴于地，左腿向后与右腿并拢。两臂伸直支撑起身体。注意，身体要呈一条直线，不要塌腰或弓腰。保持5次呼吸。

6 吸气，膝盖着地，呼气，弯曲两肘，胸部和下巴着地，抬高臀部，屏住呼吸，或弓腰保持5次呼吸。



双角式

PRASARITA PADOTTANASANA (SPREAD FOOT FORWARD BEND)

Pada=脚 Uttana=伸展 这是一个很好的伸展放松姿势，在这个姿势中，两腿的韧带和腹部肌肉得到充分地发展。可以安定情绪和改善血液循环。练习时要把意识放在腿部和背部的伸展上。

功效

身体 Physical Benefits

拉伸腿部肌肉，补充上背部和肩胛的肌肉群，放松胸部，促进血液循环，向头和脸部输送血液，增强消化功能，使髋关节灵活，延长脊背，有时甚至可以增高。

精神 Mental Benefits

提高能力，集中精力，刺激智力开发。

能量 Pranic Benefits

促使能量从头到脚传递全身，以进入深层冥想。另外，可以重新补充能量。

普遍错误：

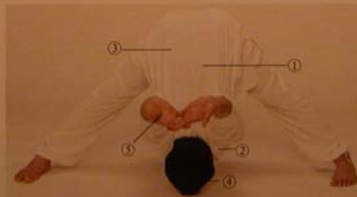
1. 两腿膝盖没有伸直。
2. 重心没有放在两腿之间或把重量放在头顶。



- 1 打开两腿，脚尖稍向内收，打开双手。

注意

- 1 手臂与肩平
- 2 扩胸
- 3 两腿打开8-10厘米的距离
- 4 脚趾微微向里

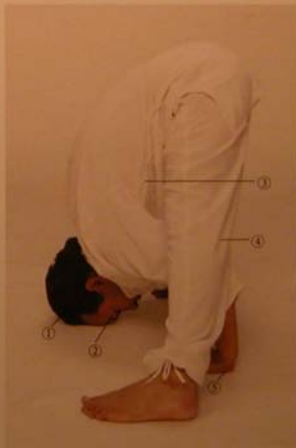


吸气，十指在背后相交，抬头，呼气，向前，头和手尽量着地，保持5次呼吸。

注意

- 1 脊椎延伸向地面
- 2 两肩向后
- 3 背部挺直
- 4 不要把重量放在头部
- 5 尽可能地两手相和去接触地面

- 2 将两手掌着地，将头慢慢地接触地面。保持姿势5次呼吸。



注意

- 1 头部放松接触地面，不要把重量放在头部
- 2 面部放松
- 3 呼吸慢慢而深长
- 4 两腿伸直
- 5 手掌和脚在一条直线上

- 3 将两手扶在腰上，上身向前。
保持姿势5次呼吸。

注意

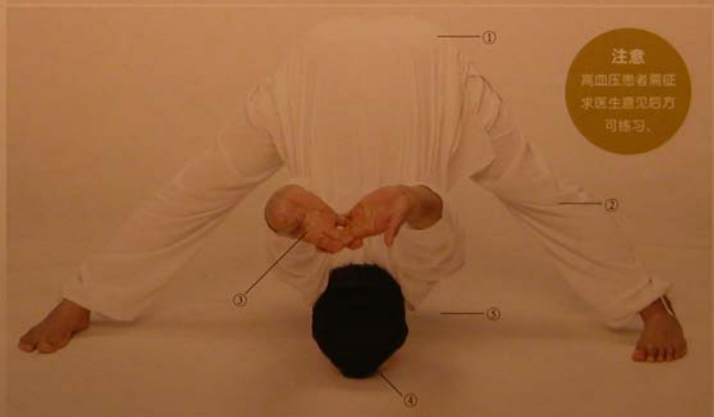
- 1 脚跟向里，放松
- 2 把重量平均放在两腿中间
- 3 放松头部，身体的重量
不要全部放在头部
- 4 手扶在身体两侧。



- 4 两手在背后合十，上身向前。
保持姿势5次呼吸。

注意

- 1 臀部在一个水平面上
- 2 两膝挺直
- 3 两手掌合十
- 4 放松头部
- 5 扩胸，两肩向后



注意

高血压患者需征
求医生意见后方可练习。

三角伸展式 TRIKONASANA (TRIANGLE POSE)

Tri=3, Kona=脚踝, 这是一个传统的瑜伽体式, 两腿的长度等于两脚之间的距离, 身体形成一个完美的等边三角形, 故而得名。

两臂与肩平, 两脚分开, 右脚尖向外开, 左脚尖往内收。

注意

- 1 左脚尖向右30°
- 2 两臂伸展与肩平
- 3 右脚跟与左脚在一条直线上
- 4 两脚距离4-10厘米
- 5 扩胸
- 6 打开髋部



1 吸气, 身体向右侧伸展。呼气, 身体下落, 右手指尖着地。左手上举, 眼睛向上看, 保持姿势5次呼吸。

注意

- 1 腿部伸直
- 2 两臂伸直与肩平
- 3 重量不要放在手指上
- 4 视线放在左手的手指上
- 5 放松手指



5

三角扭转伸展式

PARIVRATTA TRIKONASANA
(REVOLVING TRIANGLE POSE)

Parivratra=移动 Trikona=三角形。

这是一个旋转的三角形姿势，是侧角伸展式相反的动作。

- 2 吸气，将身体向右侧。呼气，右手手掌着地，左手高举，眼睛向上看，保持姿势5次呼吸。

注意

- 1 在最后完成姿势上，两手臂呈一条直线
- 2 手掌落地，手指放松
- 3 身体的重量平均放在两腿中间
- 4 头部向上
- 5 两臂在一条直线上



注意

- 1 放松脚趾
- 2 脚跟着地
- 3 重量放在脚的外侧
- 4 打开胸部
- 5 身体重量平均放在两腿中间，腰部伸直
- 6 两臂在一条直线上
- 7 眼睛看上面的手指
- 8 肘部伸直



吸气，上身向右转，呼气往下，左手掌在脚外侧着地，右手高举，眼睛向上看，保持姿势呼吸5次。



加强侧伸展式 PARSVOTTANASNA (INTENSE STRETCH)

Parsva=侧面, Uttana=伸展。

在这个姿势中, 胸的侧面得到充分的伸展。



三角式站立, 右脚尖向外打开, 左脚尖稍往内收, 吸气, 呼气时上身向右转。

注意

- 1 左脚尖向右30°
- 2 腿部伸直
- 3 扩胸
- 4 两臂伸直与肩平

- 1 双手在身后相交, 吸气身体向后仰, 呼气上身向下, 尽量用前额贴近腿部, 保持姿势5次呼吸。

注意

- 1 脊柱伸直
- 2 两肩向后
- 3 扩胸
- 4 伸展颈部, 头部面向脚
- 5 腿部伸直, 重量平均放在两脚之间



注意

- 1 腹式呼吸
- 2 两臂弯曲互握肘部
- 3 脚趾放松
- 4 扩胸

- 2 双手相扣, 吸气身体向后仰, 呼气上身向下, 尽量用前额贴近腿部, 保持姿势5次呼吸。



注意

- 1 缓慢而深长的腹式呼吸
- 2 放松脚趾
- 3 面部放松
- 4 两手合十
- 5 胸部贴靠大腿
- 6 左脚牢牢着地

- 3 双手在身后合十, 吸气身体向后仰, 呼气上身向下, 尽量用前额贴近腿部, 保持姿势5次呼吸。

7

三角扭转侧伸展式

PARIVRATTA PARISVAKONASANA
(REVOLVING EXTENDED LATERAL ANGLE POSE)

Parivrat=旋转, Parsva=侧面或腰两侧, Kona=脚踝, 这是一个旋转侧面的姿势。在这个姿势中, 腹部的器官得到更多的收缩, 增强消化力。

- 三角式站立, 左脚尖向外打开, 右脚尖稍往内收, 吸气, 呼气时弯曲左膝, 上身向左转, 右手掌在左脚外侧着地, 左手贴靠头部, 眼睛向上看, 保持姿势呼吸5次。
- 再做另一侧练习。

注意

- 1 扩胸
- 2 将身体的重量最大化地转移到伸直的那条腿上
- 3 重量在两脚外侧
- 4 上面的手臂紧靠耳旁
- 5 前腿的脚后跟对着后脚
- 6 两腿伸直
- 7 伸直上面的手臂
- 8 右大腿平行于地面
- 9 重量不要放在下面的手臂上



8

三角侧伸展式

UTTHITA PARISVAKONASANA
(EXTENDED LATERAL ANGLE POSE)

Utthita=延长 Parsva=侧面 Kona=脚踝 这个姿势的强度较三角扭转侧伸展式弱, 是一个拉伸侧肌的姿势。

- 三角式站立, 由脚尖向外打开, 左脚尖稍往内收, 吸气, 呼气弯曲右膝, 右手指尖触地, 左手向上, 眼睛向上看, 保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 放松面部
- 2 打开胸部
- 3 手臂有力地伸直
- 4 右膝在右脚上
- 5 腰部伸直
- 6 右脚跟和左脚弓成一条直线上



头碰脚式

SIRSHA ANGUSTHASANA (HEAD TO TOE POSE)

Sirsha=头

Angustha=大脚趾
这个姿势伸展了
腿部的韧带和肌肉，
脊柱也得到撑拉。

注意

- 1 肩部向后
- 2 左腿用力伸直
- 3 扩胸
- 4 背部和颈部在一条直线上
- 5 右大腿平行于地面



- 三角式站立，右脚尖向外打开，左脚尖稍往里收，吸气，呼气弯曲右膝，上身向右转，双手在身后相交，吸气身体向后仰。

功效

身体 Physical Benefits

增强大腿、小腿、腿窝的肌肉，拉伸脊背和腿下的肌肉，舒缓脊柱的神经，按摩腰内脏器官，改善肠胃功能，解除便秘，提高臀、脊背和腿的弹性，减轻后腰的疼痛，强健骨盆与生殖器官，减轻腰部和臀部的赘肉。

精神 Mental Benefits

减轻焦虑和忧郁，减轻压力。

能量 Pranic Benefits

促使能量流入脾、肝、大肠、胆囊、小肠和心脏，促使细胞净化。

- 呼气，上身在右脚内侧向下，尽量让头去贴靠地面，保持姿势呼吸5次。
- 再做另一侧练习。

注意

- 1 将身体的重量最大化地转移到伸直的那条腿上
- 2 身体的重量不要放在头部
- 3 脚后跟下落
- 4 手指相扣，手指伸直
- 5 放松面部
- 6 腹式呼吸



战士式

VIRBHADRASANA (WARRIOR POSE)

Virbhadrā=战士。这个姿势是奉献给强大的英雄的。
创造者湿婆根据自己的卷发创造了此姿势。

功效

身体 Physical Benefits

加强肺部的功能，使呼吸深和长，放松颈部和背部，扩展胸部，改善小腿和大腿的形状，紧缩腹部肌肉，加强脚踝的力量，削减臀部和后腿的赘肉，锻炼精力和敏捷力。

精神 Mental Benefits

能增强自信，有规律地习练可以变得敏捷和无所畏惧。

能量 Pranic Benefits

心脏衰弱的人不要轻易尝试这个姿势。

普遍错误：

- 1.膝盖弯曲。
- 2.身体向前或向后。
- 3.头向下看。
- 4.把重量完全落在一条腿上。



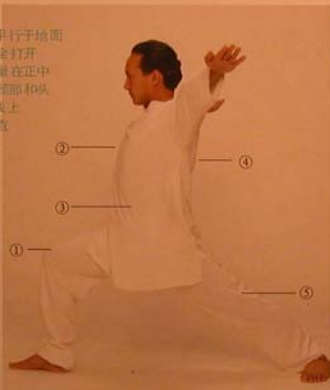
1 保持三角站立式，右脚尖向外，左脚尖稍向内，吸气，呼气时弯曲右腿，双膝平伸。

注意

- 1 手臂和肩膀在一个水平面上。
- 2 前腿的脚跟对准后腿的足弓
- 3 上身位于两腿正中
- 4 扩胸和髋部打开
- 5 视线放在右手指上
- 6 左脚平放在地面上

注意

- 1 右大腿平行于地面
- 2 胸部完全打开
- 3 身体重量落在正中
- 4 背部、颈部和头
在一条线上
- 5 颈部挺直



2 呼气时身体转向右侧。

2 呼气时身体转向右侧。

注意

- 1 保持扩胸
- 2 两手合十
- 3 脚的外侧着地
- 4 身体的重量最大限度地转移到
伸直的那条腿上
- 5 肘部伸直，眼睛向上看
- 6 脊椎向上伸展



注意

- 1 眼睛看着大拇指
- 2 两腿有力地挺直
- 3 脚跟落地
- 4 手臂伸直，伸展右侧

4 呼气，身体向前，手指尖指着前方。5次呼吸。

5 慢慢地向上伸直右腿，同时抬高左腿，身体呈一条直线平行于地面。



注意

- 1 臀部两侧在一个水平面上
- 2 伸直后腿
- 3 右腿伸直
- 4 伸展身体
- 5 手指和脚趾在一条线上
- 6 脚趾放松
- 7 面部放松，正常呼吸

11

树式

VRIKESHASNAS (TREE POSE)

Vriksh=树。在此姿势中，整个人站立成像一棵树似的，所以这个姿势称为树式。这是一个很好的锻炼平衡的姿势，在初级阶段，先控制自己的身体，然后慢慢地，去注重控制精神，让自己的意志力集中。

功效

身体 Physical Benefits

加强大小腿部、臀部等肌肉，锻炼平衡感，消除身心疲乏，培养专注的能力，削减臀部和腿部的赘肉。

精神 Mental Benefits

调节精神紊乱，培养大脑平衡及专注和决策能力。

能量 Pranic Benefits

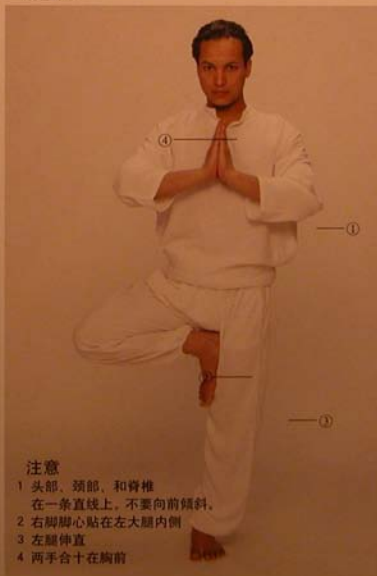
这个体式可有效排除大脑杂念，是进一步进行冥想练习的有效体式。

普遍错误：

1. 身体倾斜或扭曲使臀部突出。
2. 主力腿膝盖弯曲。
3. 弯曲腿的膝盖没有指向侧面，没有开胯。
4. 双手没有合十。
5. 眼睛向下看。

1 弯曲右腿，将右脚跟放在左腿内侧，双手在胸前合十。

2 吸气，双手往上伸展，保持姿势5次呼吸。



注意

- 1 头部、颈部，和脊椎在一条直线上，不要向前倾斜。
- 2 右脚跟心贴在左大腿内侧。
- 3 左腿伸直。
- 4 两手合十在胸前。



注意

- 1 手臂伸直
- 2 呼吸缓慢柔和
- 3 视线集中在前方一点上
- 4 膝部向外打开
- 5 两臂带动腹部两侧的肌肉向上伸展
- 6 放松脚趾

12

单腿站立伸展式

UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA
(RAISED HAND TO BIG TOE POSE)

Utthita=延长 Hasta=头 Pada=脚

1 左脚单腿站立，左手扶住腰部，右手抓住右脚大脚趾，吸气，手和脚同时向前伸直。保持姿势5次呼吸。

变化：左脚单腿站立，左手扶住腰部，右手抓住右脚大脚趾，吸气，手和脚同时向右侧伸直。保持姿势5次呼吸。



注意

- 1 手抓大脚趾
- 2 腰部挺直
- 3 扩胸
- 4 放松脚趾
- 5 视线集中在前方一点上

注意

- 1 在最后的完成姿势上保持腰部挺直
- 2 展开颈部
- 3 面部放松，集中注意力，保持看着前方一点

13

单腿扣手

BADDHA HASTA EKA PADASANA
(INTERLOCK HAND ONE LEG POSE)

Baddha=限度，Hasta=手，Eka=1，Pada=脚。

这是一个平衡姿势。在这个姿势中，我们两手相扣抓住一条腿。

1 左脚单腿站立，吸气，折叠右腿向上抬，呼气，向前弯曲身体，右手在腿内侧绕过膝盖，在身后与左手相扣。保持姿势5次呼吸。 2 侧面展示图



注意

- 1 放松面部，深呼吸
- 2 左肩向后
- 3 腰部挺直
- 4 扩胸
- 5 脚趾放松

注意

- 1 两手紧紧相扣
- 2 视线看前方一点
- 3 左腿和头部在一条线上
- 4 头部、颈部和脊椎在一条线上

舞蹈式

NATARAJASANA (LORD SHIVA'S POSE)

Nata=舞者, Raja=国王。

这是奉献给湿婆的一个有力而美丽的体式。

舞王, 他同样也是瑜伽的创始人。

功效

身体 Physical Benefits

锻炼平衡感, 增强身体的柔韧性。

精神 Mental Benefits

培养专注的意志力。

能量 Pranic Benefits

平衡感不太好的人, 可以先扶着墙练习。

普遍错误:

1. 膝盖弯曲。
2. 上身内收, 没有朝着正前方。
3. 从肩一侧启动。
4. 眼睛没有集中看着前方一点。



两腿并拢站立, 吸气, 慢慢向上抬高右腿。弯曲右腿, 右手抓着右腿大脚趾, 吸气。慢慢向上抬高右腿, 同时将右肘部翻转向上。吸气, 左手向前伸直, 抬头, 尽量地将脚心贴着头。眼睛向上看, 保持呼吸5次。

注意

1. 手臂有力伸直
2. 扩胸
3. 肘部向上
4. 臀部伸直
5. 注视一点
6. 放松脚趾

半月式

ARDHA CHANDRASANA (HALF MOON POSE)

Artha=半, Chandra=月。

这个姿势能促进平衡感和集中注意力。

- 1 保持三角站立式，右脚尖向外，左脚尖稍向内，吸气，呼气时弯曲右腿，大腿与地面平行，右手掌着地，左手向上伸展，眼睛向上看。保持呼吸5次。
- 2 吸气，伸直右手和右腿，右手指尖触地，向上抬左腿，保持与地面平行，保持呼吸5次。



注意

- 1 手臂伸直，在一条直线上
- 2 身体的重量不要放在手指上
- 3 腿部有力地伸直
- 4 打开胸部

- 5 颈部展开
- 6 膝部对着脚趾
- 7 眼睛向上看
- 8 臀部在一个水平面上

单腿垂直伸展式

URDHVA PRASARITA EKAPADASANA
(UPRIGHT EXTENDED FOOT POSE)

Urdhva=垂直的, Prasarita=延伸, Eka=1, Pada=脚。

- 1 保持三角站立式，右脚尖向外，左脚尖稍向内，吸气，身体向左转，呼气时双手扶地，身体向下尽量贴靠右腿。

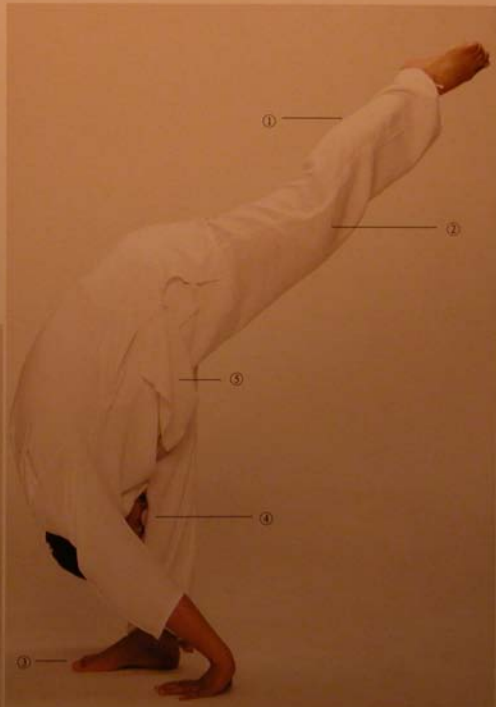
注意

- 1 左脚放平于地
- 2 两手掌落地
- 3 眼睛看着地面一点

- 2 吸气，将重心移至右腿，左腿慢慢向上抬，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 两腿伸直
- 2 臀部有力伸直
- 3 放松脚趾
- 4 头触左腿，面部放松
- 5 腹式呼吸



17

起重機式 BAKASANA (CRANE POSE)

Baka在梵語中是起重機的意思。
此姿勢稱為起重機式是由于做動作時身體採取了起重機的原理。

功效

身體 Physical Benefits

加強上肢、腕關節和胸部的力量。
增強身心的神經系統掌控。鍛煉腹部肌肉，對女性的子宮下垂治療也有幫助。加強身體平衡感。腹部的壓縮，可以使肝膽、胰腺和腎更健康。

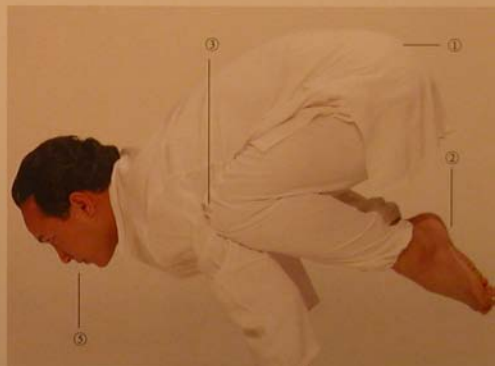
精神 Mental Benefits

排遣虛弱無生氣狀態。增強自信，提高精神平衡能力。

能量 Pranic Benefits

為肩膀和手臂注入新生能量。

- 1 兩腿并拢往下蹲，双手掌心向下放在地上，双脚膝盖顶窝窝处，眼视前方。
- 2 吸气，慢慢向上抬脚后跟。
- 3 继续向上抬脚后跟，直至后脚跟完全离地，将重心放在两手上。保持呼吸5次。



注意

- 1 伸高臀部
- 2 两脚膝盖向上抬
- 3 臀部靠在手臂上
- 4 全部的重量在手上
- 5 放松面部，保持固有的呼吸

注意

- 1 臀部靠在大臂上
- 2 十指张开
- 3 头部向上

注意

- 1 手掌在肩下
- 2 抬高臀部
- 3 重量移至脚趾



18

双手眼镜蛇式

DWI HASTA BHUJANGASANA
(TWO HANDED COBRA POSE)

- 1 脚分开半米宽蹲于地，两手穿过两腿之间，手掌着地，十指张开。
- 2 吸气，两腿的大腿内侧靠着手臂的大臂，呼气，将脚离开地面。保持平衡，尽可能地长时间。



注意
十指张开，手心
落于脚的外
侧地面上

注意

- 1 腿靠在大臂上
- 2 头部向上，正常呼吸
- 3 身体重量放于手臂上
- 4 注视前方



19

单手眼镜蛇式

EKA HASTA BHUJANGASANA
(ONE HANDED COBRA POSE)

Eka=1, Hasta=手, Bhuj=手臂，
这是双手眼镜蛇式的变体。

双腿并拢，下蹲，左手抓住右腿，右手扶地，将右腿绕过右肩，然后左手扶地，吸气，双手同时推地支撑住身体，保持呼吸5次。

注意

- 1 十指尽量张开
- 2 身体重量平均分配在手臂上
- 3 腿部有力伸直
- 4 放松面部，保持呼吸
- 5 腿靠在大臂上



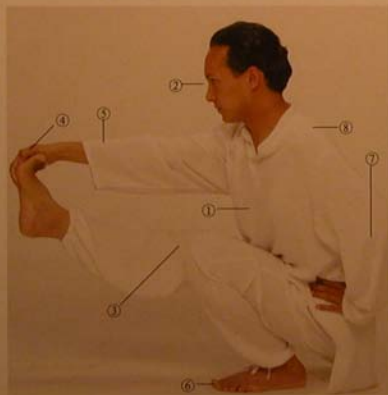
20

单腿平衡式

EKA PADA SANTULANASANA
(ONE LEG BALANCE)

Eka=1, Pada=脚, Santulana=平衡。

双脚并拢，下蹲，左手扶腰，右手抓住右脚尖，向前伸直，眼睛向前看。保持平衡，呼吸5次。



注意

- 1 扩胸
- 2 注视一点
- 3 腰部有力伸直
- 4 紧握脚
- 5 手臂伸直
- 6 放松脚跟
- 7 放松手臂
- 8 后背和脖子在一条线上

21

脚尖式

PADA ANGUSTHASANA (TIPTOE POSE)

Pada=脚, Angustha=大脚趾。

右脚跟落地，将臀部坐于左脚跟上，折叠右腿，放于左腿上，双手合十，眼睛向前看，保持平衡，呼吸5次。



注意

- 1 左脚后跟落地，右腿弯曲，右脚踏于左大腿上
- 2 背部和颈部直立
- 3 注视一点
- 4 右膝平行于地面

八字扭转式

ASTAVAKRASANA (EIGHT-TWISTS POSE)

Asta=8, Vakra=曲线, 这个姿势是献给精神之父的。

双脚并拢下蹲，双手移至左脚外侧，手掌扶地，膝盖顶住右手肘，将重心转移至双臂，双脚伸直慢慢离地。尽可能的保持姿势和呼吸。

注意

- 1 手臂有力
- 2 眼睛向前看着一点
- 3 身体尽可能地平行于地面
- 4 两腿并拢，膝部伸直
- 5 手指张开



船式

NAUKA (BOAT POSE)

Naukasana=船，这是一个传统姿势，在古老的瑜伽文录中都被提及到。
最后的完成姿势形似小船，故而得名。

1 两腿并拢伸直坐于地，挺直后背，两手放于体后，手心着地，手指尖向前。吸气，两腿伸直离开地面15°左右，将手轻轻放在大腿上，保持7次呼吸后，呼气，落下腿。



注意

- 1 腿部完全伸展
- 2 放松面部
- 3 打开胸部
- 4 双肩向后
- 5 手臂放松
- 6 腿部离地15厘米

2 吸气，两腿伸直离开地面60°左右，将手伸直向斜上方，保持7次呼吸后，呼气，落下腿。



3 吸气，两腿伸直离开地面60°左右，将手伸直，指尖向正前方，保持7次呼吸后，呼气，落下腿。

注意

- 1 手臂和腿部伸直
- 2 眼睛看向前方
- 3 保持平衡在臀部上

注意

- 1 腿部伸直
- 2 手指尖指向脚尖
- 3 用腹部控制

功效

身体 Physical Benefits

促进肝脏、胆囊、脾、肠的健康。腰下部和腹部肌肉得到加强。有效改善糖尿病、便秘、消化不良症状。增加腹部血液流通，激发消化系统、循环系统和荷尔蒙系统，排遣无生气状态。

精神 Mental Benefits

帮助有效摆脱神经高压状态。

能量 Pranic Benefits

将能量输送到第二和第三能量轮。

脊柱式

MERUDANDASANA (SPINAL COLUMN POSE)

Merudanda=脊椎。这是一个平衡姿势，它用平缓的动作促使身体的平衡。

坐式，脚心相对，身体稍后倾，
重心移至臀部，吸气，双手同时
抓住脚尖，双腿屈地，向两边伸
展双腿和双臂，保持姿势呼吸5次。



注意

- 1 头部、颈部、背部伸直
- 2 膝部挺直
- 3 手臂有力伸直
- 4 眼睛平视一点
- 5 保持平衡在尾椎上

上脊柱式

UTTHITAHASTA MERUDANDASANA
(SPINAL COLUMN POSE)

Utthita=延伸, Hasta=手, Merudanda=脊椎。



坐式，脚心相对，身体稍后倾，重心移至臀部，吸气，双手同时抓住脚尖，双腿离地，慢慢向前伸直双腿，双腿尽量贴近身体，保持姿势5次呼吸。

注意

- 1 头部、颈部、
- 背部在一条直线上
- 2 腿部伸直
- 3 放松面部，眼睛看着脚趾
- 4 用臀部保持平衡

脊柱扭转式 VAKRASANA (SPINE TWIST)

此姿势是半脊柱扭转式的简化，不能完成半脊柱扭转式者一定要练习此姿势



1 坐式，吸气，双手在体侧扶地，两腿向前伸，折叠右腿至左腿膝盖处，呼气，上身往右拧转，目视后方，左手扶住胸部，手肘顶住右膝外侧，右手指尖朝后扶地，保持姿势呼吸5次。

功效

身体 Physical Benefits

增强大腿、小腿、腿窝肌肉，增加髋部关节的柔韧度，按摩腰内脏器官和骨盆肌肉，改善肝脏、胰脏和肾脏等状况，减轻腰部、臀部和腿部的赘肉，将血液输送到脊背肌肉和神经，对于支气管炎、大肠炎、便秘、月经失调、子宫颈炎、肥胖症等疾病有很好的调节作用。

精神 Mental Benefits

让心情更加平和，排遣焦虑。

能量 Pranic Benefits

可以在身心方面为冥想打好基础，排除大脑杂念，促进能量流动。

注意

- 1 头部转向右肩
- 2 肩向后，扩胸
- 3 右手平放于地面
- 4 手与身体距离15-23厘米
- 5 腹部扭转
- 6 左肘部顶右膝

2 坐式，吸气，双手在体侧扶地，两腿向前伸，折叠右腿至左腿膝盖处，呼气，上身往右拧转，目视后方，伸直左手，轻扶左腿膝盖，保持姿势5次呼吸。

注意

- 1 重量平均放在臀部
- 2 扩胸
- 3 左肘部顶着右膝
- 4 左手扶着左腿
- 5 右脚踩在左膝内侧



3 坐式，吸气，双腿向前伸，折叠左腿放与右腿膝盖外侧，呼气，上身向左拧转，目视后方，右手穿过左膝下方，在身后与左手相交，保持姿势呼吸8次。

注意

- 1 右手在左膝外侧
- 2 左腿平放于地面
- 3 两手紧握
- 4 后背挺直与头在一个平面上
- 5 右膝挺直



半脊柱扭转式 ARDHA MATSYENDRASANA (HALF SPINAL TWIST)

坐式，左腿放与右腿内侧，折叠右腿放至左腿外侧，吸气，右手扶住右膝盖，左手向上伸展，并向右拧转身体，保持姿势5次呼吸。

功效

身体 Physical Benefits

保持脊柱的弹性，伸展两侧的肌肉，柔软后背的肌肉，调节脊柱神经，减缓脊髓尾部的紧张和交感神经系统的紧张。按摩腹内脏器官，调节胆囊、脾、肾、肝以及肠的功能。对于痔疮、便秘、疝气有很好的疗效。增加关节的骨液分泌，使其更灵活，适于因风湿引起的关节炎。

精神 Mental Benefits

治疗神经系统的紊乱，带来平和的感觉。

能量 Pranic Benefits

增加元气和活力，唤醒潜在的精神上的能量。

注意：

怀孕两个月以上的孕妇避免做此姿势。肠胃溃疡的患者应在医生建议下，方可练习。

注意

- 1 右膝弯曲跨过左膝
- 2 臀部挺直
- 3 左脚跟与右臀相靠
- 4 放松脚趾
- 5 肩部放松
- 6 左手向上伸直





注意

- 1 左手放在右膝外侧并抓握右脚
- 2 头部向左肩方向转动
- 3 腹部扭转
- 4 扩胸



变化 1

坐式，呼气，落下左手扶住右腿，同时身体加强往右拧转，右手绕过身体搭在左腰处，保持姿势5次呼吸。

注意

- 1 重量平均分配在臀部两侧
- 2 左平顶右膝外侧
- 3 右肩向后

背面展示图



变化 2

坐式，呼气，左手穿过右膝下方，在身后与右手相交，同时身体加强往右拧转，保持姿势5次呼吸。

注意

- 1 右脚平贴于地
- 2 后背挺直
- 3 两手紧扣
- 4 两肩在一个水平面上

圣哲玛里琪式 MARICHYASANA (LATERAL TWISTING POSE)

Marichi= Creator的儿子,印度教的神。

此姿势是献给智者——圣哲玛里琪的,他是太阳神的祖父。

1 坐式,两腿向前伸,折叠右腿至左腿膝盖处,吸气,拧转身体,呼气,弯曲右手绕至右腿外侧,左手在身后与右手相交,上身向右拧转,目视前方,保持姿势呼吸5次。



注意

- 1 右手绕过右腿
- 2 两肩在一个平面上
- 3 后背挺直
- 4 重量平均放在臀部上
- 5 放松脚趾



2 坐式,两腿向前伸,折叠左腿至右腿膝盖处,吸气,呼气,向左拧转上身,右手从左膝外侧绕过与左手在身后相交,目视前方,保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 两肩在一个水平线上
- 2 右手绕过头
- 3 扩胸
- 4 脊柱挺直
- 5 右腿伸直
- 6 放松面部,正常呼吸

侧扭转式 MARICHYASANA (LATERAL TWISTING POSE)

坐式,吸气,折叠左腿至右大腿处,弯曲右腿,呼气,上身向前伸,右手绕过右膝,在身后与左手相交,吸气,后背立直,保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 两臂向后扣紧
- 2 两肩在一个水平线上
- 3 扩胸
- 4 左脚放于右大腿上,脚心贴着腹部
- 5 颈部放松





头碰膝式

JANUSIRSHASANA (HEAD TO KNEE POSE)

Janu=膝, Sirsha=头。

1 坐式，右腿伸直向前，另一腿弯曲，脚心贴着大腿内侧。吸气，两臂向上，十指相扣，拉长后背。

注意

- 1 胸部尽可能地靠近大腿
- 2 肘部触地
- 3 头部向前
- 4 握住左手腕



注意

- 1 背部伸展，脸部向前
- 2 打开胸部
- 3 手臂有力地伸直
- 4 左脚跟接触右大腿内侧
- 5 勾脚
- 6 右膝挺直



2 呼气，上身下落，去贴靠腿部。保持呼吸。

3 右腿伸直向前，另一腿弯曲向外。吸气，两臂向上，十指相扣，拉长后背。呼气，上身下落，去贴靠腿部。保持呼吸。

注意

- 1 左脚跟接触左臀部
- 2 臀部两侧落地
- 3 胸部接触大腿

功效

身体 Physical Benefits

帮助减少背部和臀部的脂肪。增强各关节的柔韧性，改善神经系统。让背部柔韧性增强，有效治疗背部和肌肉痉挛，并可按摩腰内脏器官等。

精神 Mental Benefits

很好地提高集中力和持久力，让头脑更加清晰。

能量 Pranic Benefits

平衡能量，青春永驻，唤醒昆达里尼（瑜伽教理中的“生命力”，被认为蛰伏在尾椎部，当上升至脑部时，即激发悟道）。

4 右腿伸直向前，另一腿弯曲，放于右腿大腿上。左手从背后绕过抓住左脚，右手抓住右脚。吸气，抬头，拉长后背。呼气，上身下落，去贴靠腿部。保持呼吸。



注意

- 1 左手抓住左脚，左脚尖贴腹部
- 2 肘部落地
- 3 放松面部，用深呼吸按摩腰部区域。

6 坐式，右腿伸直向前，折叠左腿至右腿膝盖处，吸气，左手绕过左腿外侧在身后与右手相交，呼气，用头去碰右膝。

注意

- 1 左手绕过左腿
- 2 左脚尖落地
- 3 勾脚
- 4 右腿伸直
- 5 背部向脚尖方向伸展
- 6 臀部两侧着地

5 坐式，右腿伸直向前，另一腿弯曲，脚尖贴着大腿内侧，吸气，身体向右侧伸展，双手抓住右腿大拇趾，尽量向上扭转身体，眼睛向上看。保持姿势呼吸5次。



注意

- 1 上面的肩膀尽可能地而后
- 2 肘部落地
- 3 下面的肩膀向前
- 4 臀部都着地
- 5 在保持姿势时，扩胸呼吸
- 6 最大限度地伸展身体的一侧



7 坐式，右腿伸直向前，折叠左腿至右腿膝盖处，吸气，双手抱住右脚跟，慢慢向上伸直右腿，用头去碰右膝，保持姿势呼吸5次。



注意

- 1 腿部伸直
- 2 背部、颈部和头部在一条线上
- 3 腿伸直
- 4 身体保持平衡
- 5 下面的腿平放于地面

背部伸展式

PASCHIMOTTANASANA (BACK STRETCHING POSE)

Paschim=西方, Uttana=伸展。



1 坐式，两腿并拢向前伸直，双手向上伸直。吸气，抬头，拉长后背。

注意

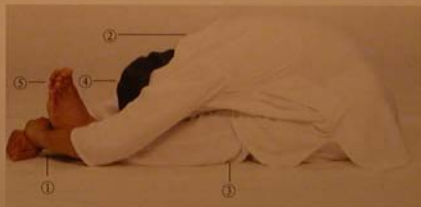
- 1 两臂在耳旁向上伸展
- 2 肘部伸直
- 3 伸展两臂带动腰部两侧向上延伸
- 4 头部、颈部和背部成一条线
- 5 扩胸



3 将手松开，再慢慢移至脚后，相扣。保持呼吸。

注意

- 1 两手紧握
- 2 身体向脚趾方向伸展
- 3 腿部伸直并平放于地面
- 4 头在两腿中间
- 5 勾脚



2 呼气，上身向前，双手抓住大拇指，肘部落地。保持呼吸。

注意

- 1 肘部落地
- 2 勾脚
- 3 胸部去贴靠大腿

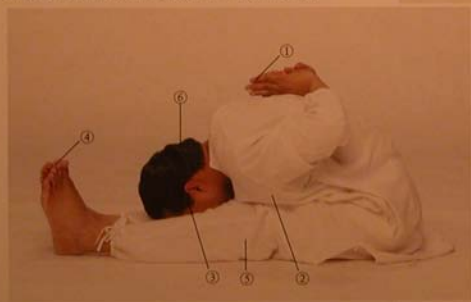
4 吸气，双手合十与地面平行，拉长后背往前。

注意

- 1 手臂伸直
- 2 勾脚
- 3 腿部伸直
- 4 胸部贴靠大腿
- 5 两手合十

6 双手在脚跟处相扣，吸气，
双腿伸直向上，尽量地靠近上身，
保持呼吸。

5 两腿并拢伸直，两手在身后合十，拉长后背往前。



注意

- 1 两手在背 后合十
- 2 臀部去贴 大腿
- 3 面部表情放松，呼吸缓慢而深长
- 4 勾脚
- 5 腿部有力地伸直
- 6 放松颈部

注意

- 1 两手抓牢
- 2 臀部伸直
- 3 背部伸直
- 4 头部放松在两腿中间
- 5 用两臀保持身体平衡



32

坐角式

PADA PRASAR PASCHIMOTTANASANA (LEGS SPREAD BACK STRETCH POSE)

Pada=腿, Prasara=延伸, Paschim=西方, 此姿势伸展了两腿内侧的肌肉和肩髋骨之间的部位。

1 坐式，双腿向两侧打开，吸气，双手向上伸，呼气，拉长后背往前，将上身贴靠地面，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 保持背部挺直，最大限度地伸展上身
- 2 手臂伸直向前
- 3 胸部贴地



2 坐式，双腿向两侧打开，吸气，双手向上伸，呼气，拉长后背往前，将上身贴靠地面，双手分别抓住两腿的大拇指，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 面部放松，呼吸缓慢
- 2 用手抓着脚



3 坐式，双腿向两侧打开，吸气，双手向上伸，呼气，拉长后背，双手在脚后跟处相扣拉往右侧伸展身体，将头部贴靠右腿，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 胸部贴大腿
- 2 勾脚
- 3 身体向右侧伸展



4 坐式，双腿向两侧打开，吸气，双手向上伸，呼气，拉长后背，双手抓住右腿往右侧伸展身体，右手肘贴地，向上拧转身体，眼睛向上看，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 下肩向前
- 2 上肩尽可能地向前
- 3 尽量打开胸部
- 4 肘部落地
- 5 脚趾向身体方向勾



龟式

KOORMASANA (TORTOISE POSE)

Koorma=龟，此姿势伸展了脊椎和舒缓神经系统。

坐式，双腿向两侧打开，吸气，双手向上伸，呼气，拉长后背，将双手穿过两腿下方，下巴尽量贴地，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 下巴向前触地，使血液流向喉部区域和按摩甲状腺
- 2 手臂在腿的下方，手指向后
- 3 肩部不要紧张
- 4 面部放松，闭上双眼。
- 5 脚趾向身体方向勾
- 6 尽可能地伸展脊柱



拉弓式

DHANURASANA (ARCHER'S POSE)

Karna=耳 Dhanu=弓 一手抓脚趾，将这条腿拉向自己的耳旁，像拉弓一样。

1 坐式，双腿向前伸，双手抓住双脚的大拇指。

注意

1 双手抓双脚

2 伸展头部

2 吸气，用右手将右脚拉至右耳侧，左手保持原有姿势。保持姿势呼吸5次。



注意

1 将脚拉至耳旁。

2 抬头

3 抓牢左脚

4 左腿伸直

3 坐式，双腿向前伸，左手在右手下方，交叉抓住双腿的大拇指，用左手将右脚拉至左耳处，右手保持原有姿势，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 右手抓左脚大脚趾
- 2 右臂伸直
- 3 左肘部向后
- 4 右大脚趾贴靠左耳
- 5 尽可能伸展身体
- 6 左腿伸直



雷电坐

VAJRASANA

(THUNDERBOLT POSE)

Vajra=雷电。

这是一个冥想姿势。

两腿弯曲贴地，臀部坐于腿上。

在最后的完成姿势时，闭上双眼。

双腿跏趺坐，双手放在大腿上。

注意

- 1 背部、颈部和头部在一条线上
- 2 两手放于大腿上
- 3 坐在两脚跟之间
- 4 两肩放松下垂
- 5 深长的腹式呼吸



骆驼式

USHTRASANA

(CAMEL POSE)

Ushtra=牛。

在这个姿势中，
脊柱向后弯曲，
可以让年长者和脊柱有伤者尝试。

双手抓住双脚后跟，吸气，
拱起臀部，头有控制地往后
倾，保持姿势呼吸5次。

注意

1. 胸部向上
2. 头部向后
3. 手臂伸直
4. 两膝距离15-25厘米
5. 膝部和脚跟在同一条线上
6. 闭上眼睛
7. 将腰部向上顶



37

榻式

SUPTA VAJRASANA (LYING THUNDERBOLT POSE)

Supta=躺下, Vajra=雷电。此姿势是雷电坐的发展, 折叠双腿躺于地, 故而称为卧榻式。

弯曲两腿, 两膝并拢, 两腿分开, 臀部落在两腿之间, 双手放在两腿上, 吸气, 呼气时将上身平躺与地面, 双手放在身体两侧, 闭上眼睛, 保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 臀部在两腿之间
- 2 将小腿肌肉向外打开
- 3 两膝并拢
- 4 放松手臂
- 5 头、颈、肩部落地



38

鸽子式

KAPOTASANA (PIGEON POSE)

Kapota=鸽子 在这个姿势中, 胸部扩张像一只鸽子, 故而得名。

1 弯曲两腿, 两膝并拢, 两腿分开, 臀部落在两腿之间, 双手放在两腿上, 吸气, 呼气时将上身平躺与地面, 双手上升后折叠, 掌心向下靠近胸部。

注意

- 1 两膝距离23-30厘米
- 2 手掌在肩下
- 3 肘部向上
- 4 头部和颈部在一个水平线上



2 吸气，双手推地，胸部向上，颈部向后仰，胸拱起。保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 将手指靠向脚趾
- 2 胸部向上
- 3 尽可能将骨盆区域向上推
- 4 面部放松，呼吸正常



下犬式

ADHO MUKHA SVANASANA (DOWN WARDS FACING DOG)

Adho= 向下, Mukha=脸, Svana=狗。此姿势类似狗伸展上身的动作。

功效

身体 Physical Benefits

锻炼两腿的肌肉和韧带，尤其是腿部后侧，美化腿部线条。放松肩部，治疗肩周炎和颈椎病。促进面部血液循环，具有美容的功效。

精神 Mental Benefits

消除紧张和疲乏，舒缓情绪，缓解压力。

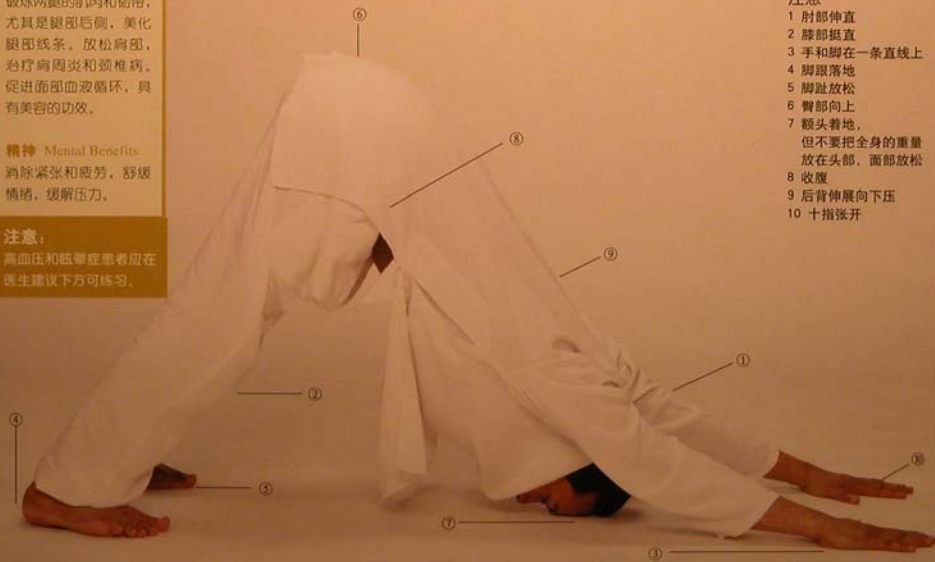
注意：

高血压和眩晕症患者应在医生建议下方可练习。

四肢着地，两腿并拢伸直，脚跟尽量向下踩。拉长手臂，手心贴地，十指张开。呼气，上身向下，尽量地让头部着地，保持30秒。

注意

- 1 肘部伸直
- 2 膝部挺直
- 3 手和脚在一条直线上
- 4 脚跟落地
- 5 脚趾放松
- 6 臀部向上
- 7 额头着地，
但不要把全身的重量
放在头部，面部放松
- 8 收腹
- 9 后背伸展向下压
- 10 十指张开



40

侧撑式 VASISTHASANA (VASISTHA'S POSE)

Vasistha是一个著名的智者和预言家，他是太阳族的国王和吠陀梵语的创造者，在吠陀经上属于第七坛场，是婆罗门教中七位智者之一，是力量的象征，他确定了大熊星座。此姿势是献给他的。

身体向右侧躺下，右手肘部着地支撑身体，吸气，伸直右手将身体向上推起离地，左手向上伸展，双手与地面保持垂直，保持身体成一条直线状，目视上方，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 两臂伸直呈一条直线
- 2 打开胸部
- 3 指头张开
- 4 两腿并拢伸直
- 5 展开腹部
- 6 眼睛看上面的手肘



41

上犬式 URDHVA MUKHA SVANASANA (UP WARDS FACING DOG)

Urdhva=垂直，Mukha=脸，Svana=狗，Urdhva Mukha是指嘴向上。此姿势类似狗伸展时，头对着天空的样子。



功效

消除背部、腿部和肩部的僵硬感，伸展脊柱，调节骨盆区域的血液循环，丰满胸部，增强肺部功能，治疗坐骨神经痛，颈椎关节错位和腰部风湿。

注意：

做此姿势时，臀部要收紧，如果屁股没有夹紧会塌腰。

俯卧，两腿稍分开，两手十指张开放于肩下，吸气，伸直两臂，上身尽量向后伸展，脚背撑地，两腿伸直离开地面，保持30秒。

注意

- 1 十指张开
- 2 尽可能地挺胸向上
- 3 腹部向后
- 4 手臂有力地伸直
- 5 膝部和臀部离开地面
- 6 身体尽量向后仰
- 7 头向后伸展

眼镜蛇式

BHUJANGASANA (COBRA POSE)

Bhujang=眼镜蛇。这个姿势因最后的完成姿势象一条高高抬头的蛇而得名。

它是一个很好的锻炼脊椎的姿势，帮助矫正不良的姿态，并可以治疗各种背痛和轻微的脊柱损伤。

功效

身体 Physical Benefits

加强背下部、腹部和骨盆肌肉。自然激发神经系统，对患有哮喘等呼吸道疾病的人群有很好地调节作用。调节神经系统，让身心之间的结合更加和谐，有利卵巢和子宫的健康，帮助减轻经期或妇科失调症状。减缓椎间盘突出，排遣背痛症状。刺激食欲，改善便秘状况，有利于整个腹内脏器官，尤其是肝脏和肾脏。

精神 Mental Benefits

排遣积压情绪，加强集中力和决定力。发展内部的和谐和平衡。

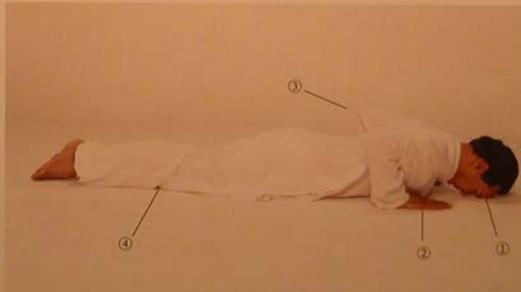
能量 Pranic Benefits

增加元气和活力，唤醒潜在的精神上的能量。经常习练的人，永远精力充沛，不知疲倦。

- 1 俯卧，两手十指张开放于肩下。

注意

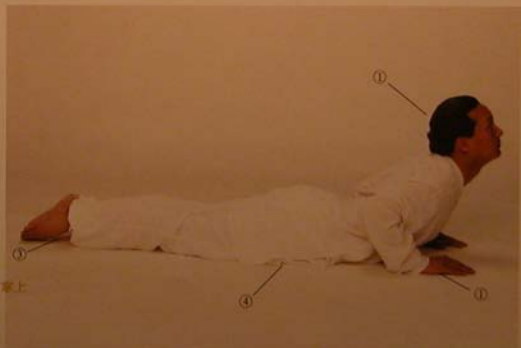
- 1 额头着地
- 2 手掌落于肩下
- 3 肘部向上
- 4 两腿伸直落于地面



- 2 吸气，头、颈、胸慢慢离开地面。然后撑直手臂，让上身继续向后。保持5次呼吸后，呼气，腹部、胸部、下巴、头慢慢着地。

注意

- 1 身体重量不要放在手掌上
- 2 头部向后，向上看
- 3 脚背落地
- 4 臀部落地



43

蛇式

SARPASANA (SNAKE POSE)

两手在背后十指交叉，两肩尽量向后打开。吸气，上身尽量向上抬起，保持5次呼吸后，慢慢落下。

注意

- 1 手指在背后相扣，伸展两臂
- 2 两腿伸直放于地面
- 3 胸部完全展开
- 4 伸展头部后方
- 5 臀部落地
- 6 两肩向后



44

船式

NAUKASANA (BOAT POSE)

仰卧，双手向前伸展，双腿并拢。吸气，双手和双腿同时离地向上伸展，保持姿势呼吸5次。



注意

- 1 两腿并拢尽可能向上抬
- 2 伸展手臂尽量向上
- 3 臀部收紧

45

弓式

DHANURASANA (BOW POSE)

Dhanu=弓，用手抓住脚趾，伸展腿部，身体形似弯弓，故而称为弓式。

功效

强健背部的肌肉群，强壮手臂，消除后腰部的赘肉。缓解肩部和颈部的紧张。改善肝脏、肾、膀胱的功能。并能治疗便秘和糖尿病。

注意：

做此姿势结束时，要将后背弓起，让后背和后腰得到休息。甲状腺肿大、胃溃疡，疝气的患者不要练此姿势。

仰卧，两手各抓住两脚的脚踝。吸气，两臂伸直，将腿尽量向上。抬头，上身也向上。保持7次呼吸。呼气，缓缓落下。

注意

- 1 两脚向上
- 2 手臂有力地伸直
- 3 抓牢脚踝
- 4 扩胸，两肩向后
- 5 保持臀部着地
- 6 面部放松，深呼吸
- 7 向上看，伸展喉部区域



功效

身体 Physical Benefits

增强脊柱区域的血液循环，滋养脊神经，丰满胸部，增进消化系统的功能，治疗失眠，脊椎关节错位、便秘等疾病。

精神 Mental Benefits

培养专注力和毅力。

能量 Pranic Benefits

能量流将所有养分功能最大化。

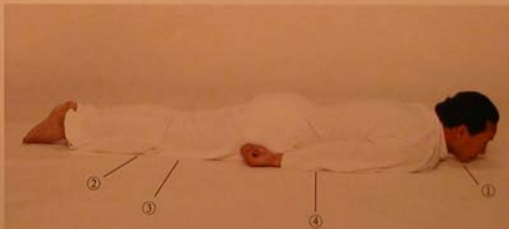
普遍错误：

1. 两腿拱看到达位置。
2. 鼻子或前额着地。
3. 下巴离开地面。
4. 膝盖弯曲。
5. 骨盆没有并拢。

1 俯卧，两手轻握拳放于体侧或放于身体下方。

注意

- 1 下巴贴地
- 2 两腿并拢
- 3 腿部挺直
- 4 手臂伸直



2 将腿尽量上抬。

注意

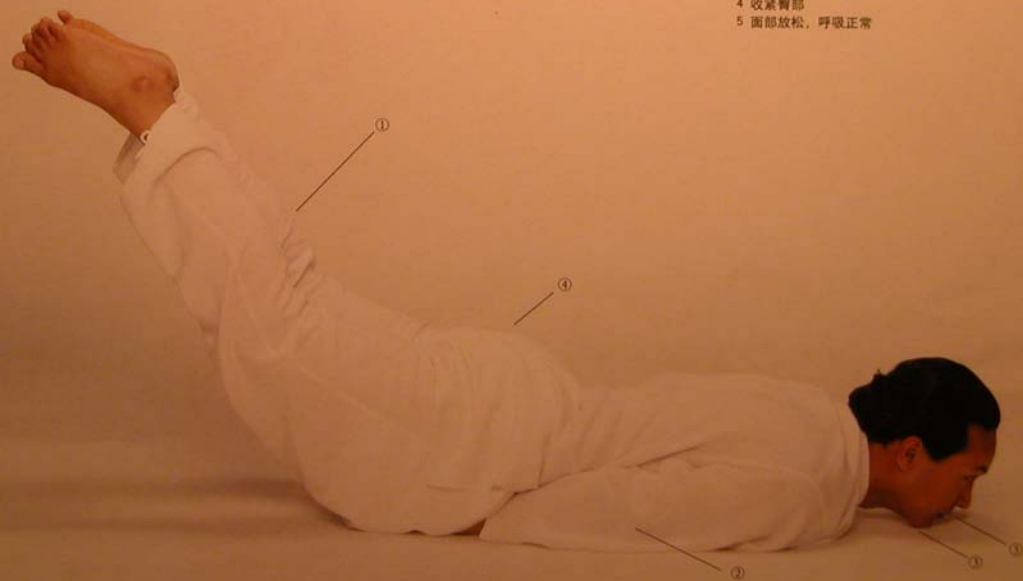
- 1 握拳放在大腿下，让腿尽量升高，保持手臂伸直
- 2 两腿伸直
- 3 面部放松，深呼吸



3 吸气，双腿离开地面，骨盆和腹部区域仍在地面上，保持30秒。呼气，缓缓落下。

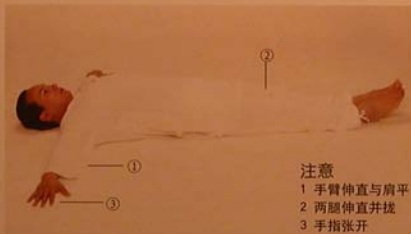
注意

- 1 腿部有力地并拢伸直，尽量向上抬高
- 2 肘部伸直
- 3 下巴向地面方向伸展
- 4 收紧臀部
- 5 面部放松，呼吸正常



鳄鱼扭转式

MAKARASANA (CROCODILE TWIST)



1 仰卧，双手成十字形打开，双脚并拢。

注意

- 1 左手抓着两脚
- 2 头向左侧转动
- 3 保持腰部伸直



2 吸气，向上抬起右腿，呼气，拧转身体，将右腿弯曲放在左腿外侧，头往右侧拧转，眼睛向右看，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 左膝触地
- 2 右膝伸直
- 3 腹式呼吸
- 4 头向左侧转动
- 5 放松脚趾



48

锁腿式

PAWANMUKTASANA (AIR RELEASING POSE)

Pawan=空气, Mukta=自由, 这是一个传统体式, 它能做为轮式的回式, 用来放松背部和后腰。

3 吸气, 向上抬起右腿, 呼气, 拧转身体, 将右腿放在左侧与左腿成直角状, 左手抓住右脚, 头往右侧拧转, 眼睛向右侧, 保持姿势呼吸5次。

4 仰卧, 双手成十字形打开, 双脚并拢。吸气, 向上伸直双腿, 呼气, 向左侧同时落下双腿, 左手抓住右脚, 头往右侧拧转, 眼睛向右侧, 保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 两膝伸直
- 2 右手抓左腿
- 3 最大限度地扭转背部
- 4 放松肩部, 并平放于地

1 仰卧, 两腿伸直, 右腿弯曲, 两手抱住膝盖, 吸气, 起身, 下巴去贴靠膝盖, 保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 左腿伸直平放于地面
- 2 下巴贴靠左膝
- 3 面部放松, 保持腹式呼吸



2 仰卧, 两腿伸直, 双腿弯曲, 两手抱住膝盖, 吸气, 起身, 下巴去贴靠膝盖, 保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 下巴贴靠在两膝之间
- 2 大腿贴靠腹部
- 3 两手臂紧抱腿
- 4 面部放松, 保持腹式呼吸

犁式

HALASANA (PLOUGH POSE)

Hala=犁，在任何古老的瑜伽文录中都能找到犁式，是一个非常重要的传统瑜伽体式。在最后的完成姿势时，它形似印度的犁。

功效

身体 Physical Benefits

通过将下巴紧压在胸部，激发甲状腺，让甲状腺腺更健康，保证骨骼的正常发育，预防过早的骨质疏松。提高免疫力，对血管和心脏有放松作用。对于消化系统、排泄系统、生育系统、内分泌系统等有一定的平衡作用。有效调节月经失调、绝经、大肠炎、甲状腺失调、癫痫、糖尿病等症状。

精神 Mental Benefits

重新调整精神压力，有效帮助排遣心理方面的迷失，促进大脑平静。

能量 Pranic Benefits

推进能量向心理能量中心流动（CHAKRA 第五层面），让大脑平静祥和。

注意

- 1 两臂推地，抬起腿部



- 1 仰卧，双手放在体侧，双脚并拢。

- 2 吸气，双腿同时向上伸直。

- 3 呼气，将腿移动至头后。十指相交，保持5次呼吸。



注意

- 1 手臂伸直平放于地
- 2 腿部伸直，放松脚趾



注意

- 1 两腿收紧，膝盖并拢
- 2 双脚靠近臀部屈起的膝盖
- 3 膝盖向外
- 4 脚尖点地
- 5 手臂伸直平放于地，两手相触
- 6 下巴触胸

倒箭式

VIPAREETA KARANI (INVERTED POSE)

Vipareeta=相反的，
头和手在地，
腿平稳地向上伸。
是一个传统姿势。

在犁式的基础上，吸气，双
腿离地向上伸，双手扶住腰
部，肘部着地，支撑住身体，
肩背部着地，眼睛向上看，
保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 腿部伸直
- 2 脚趾尖向上
- 3 身体的重量在肘部，手臂向上
- 4 手扶在下背部
- 5 深呼吸，面部放松



肩倒立式

SARVANGASANA (SHOULDER STAND)

Sarva=全部的, Anga=四肢或身体, Sarvangasana 意味着此姿势将影响全身。它是倒箭式的发展。

1 在犁式的基础上, 吸气, 双脚离地向上伸, 双手扶住腰部, 肘部着地, 支撑住身体, 肩部着地, 眼睛向上看, 保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 尽可能地肘部相靠
- 2 后背尽可能伸直
- 3 全身重量放在肩部
- 4 腿部有力伸直
- 5 下巴接触胸部

2 呼气, 将右腿慢慢向后放下, 让右脚尖着地, 保持姿势呼吸5次。

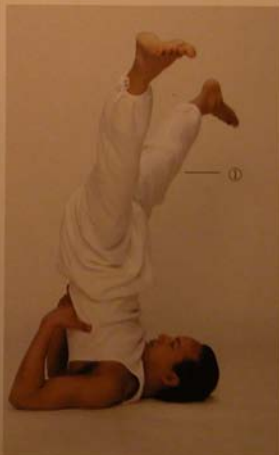
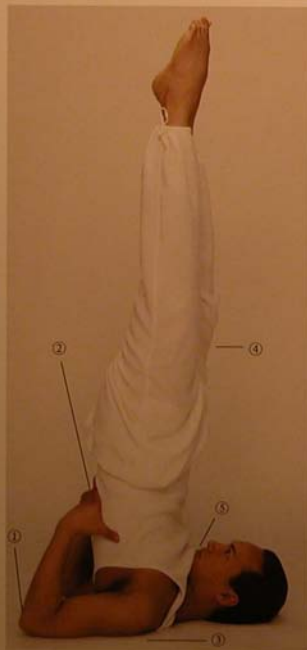
注意

- 1 两膝挺直
- 2 脚趾触地

3 吸气, 将右腿慢慢收回, 呼气, 双腿朝两侧打开, 保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 膝部伸直



4 吸气，将双脚收回并拢，双手在身后相扣，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 两手相扣，手臂伸直
- 2 身体重量放在肩部
- 3 腿部伸直，脚尖向上



5 吸气，双脚保持向上，分开双手，将双手贴住腿部，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 手臂和腿部有力地伸直
- 2 身体的重量放在肩部
- 3 面部表情平静，放松，呼吸自然
- 4 伸展全身向上



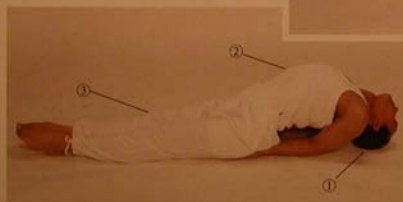
鱼式 MATSYASNA (FISH POSE)

Matsya—鱼，它是肩倒立式的回式，向后伸展了颈椎、胸、腰部区域，充分地扩张了胸腔。它能使肺部充满气体，增加肺活量。

1 仰卧，双手掌心朝下放于臀部下方，吸气，弯曲双臂肘部支撑地面，腰部和胸部向上抬起，头部离地。

注意

- 1 脚尖向前
- 2 腿部并拢伸直
- 3 手掌向下放于臀部下方
- 4 胸部离开地面
- 5 重量放在肘部



2 呼气，头顶着地，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 头顶着地
- 2 颈部伸直，胸部尽量向上
- 3 腿部伸直并拢

3 莲花坐式，双手抓住两腿大拇指，身体仰卧，腰部和胸部向上抬起，头顶着地，保持姿势呼吸5次。

注意

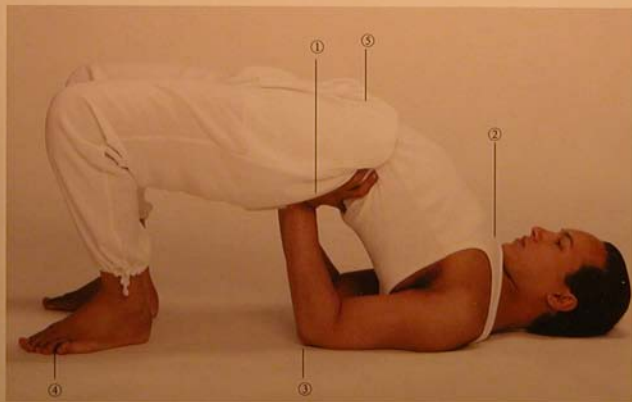
- 1 头顶着地，但身体的重量不要放在头部。
- 2 抓住大脚趾
- 3 肘部着地
- 4 胸部完全打开
- 5 面部放松，呼吸自然



桥式

SETUBANDASANA (BRIDGE POSE)

Setu=桥，Bandha=建筑，做此姿势时，身体呈拱形，支撑点在头和脚上，形似一座桥，故而得名。



1 仰卧，弯曲双腿，吸气，抬高臀部背部，双手支撑腰部，保持姿势呼吸5次。

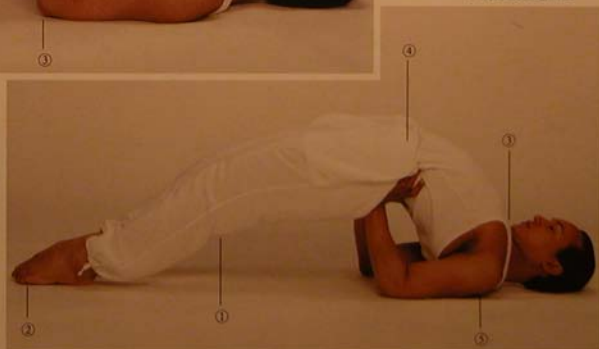
注意

- 1 扶住下背部
- 2 下巴接触胸部
- 3 身体重量放在肘部、大臂和肩膀
- 4 放松脚趾
- 5 尽量抬起骨盆区域

2 仰卧，弯曲双腿，吸气，抬高臀部背部，双手支撑腰部。慢慢向前伸直两腿，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 腿部有力地伸直
- 2 脚趾背地
- 3 下巴接触胸部
- 4 抬起骨盆区域
- 5 肩部放在地面上



54

轮式

Chakrasana (Wheel Pose)

Chakra=轮，此姿势加强了腹部和大腿的肌肉，柔软背部和臀部肌肉，加强记忆力和减缓喉部的痛苦。

- 1 双脚分开与肩同宽
站立，双手合十。

注意

- 1 双脚分开
- 2 身体重量平均放在两腿之间身体直立保持平衡

- 2 吸气，向上伸直手臂，
弯曲背部。

注意

- 1 手臂伸直
- 2 扩胸
- 3 当向后落地时膝部弯曲
- 4 放松脚趾
- 5 两脚平放于地

- 3 双手慢慢地地，手和腿支撑起
身体，臀部和腰部尽量向上收紧，
头部自然后仰，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 放松面部，呼吸均匀
- 2 头部在两手之间，劲部放松
- 3 尽可能抬高臀部
- 4 肘部伸直
- 5 两脚保持紧贴地面

注意：

腰部受伤的人不要练习
此姿势。



瑜伽名言

“每天习练头顶地三个小时的人，他就征服了时间。”

功效

身体 Physical Benefits

所有腹部重量压在横膈膜上，促使深呼吸，排除肺部大量二氧化碳、毒素、细菌等，对心脏有放松作用，提高所有感官的敏感度，加强全身的神经中枢和内分泌腺功能。

精神 Mental Benefits

排遣焦虑，缓解心理失调，加强记忆力、集中力和智力，使脑细胞充满活力，增强自信。

能量 Pranic Benefits

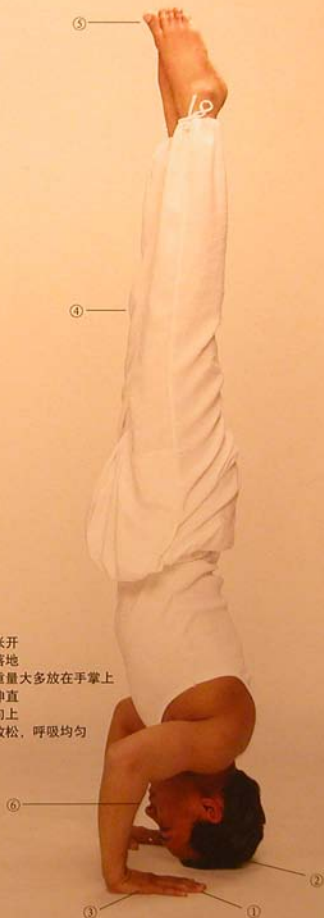
对于气轮最上层起到极大作用，还可以将性能量转化为精神能量。

注意：

高血压、眩晕症、严重颈椎和头部有过严重损伤的人不要练习此姿势，月经期间也不宜练习，初次练习时，可以先贴墙，以免受伤。

注意

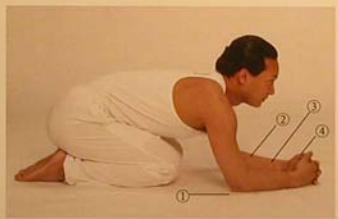
- 1 手指张开
- 2 头顶落地
- 3 身体重量大多放在手掌上
- 4 膝部伸直
- 5 脚趾向上
- 6 面部放松，呼吸均匀



头倒立式

SIRSHASANA (HEAD STAND)

Sirsh=头，被誉为“众姿势之王”的头倒立式，是瑜伽体式中最重要、最重要的姿势，可以加强全身的血液循环。练习时要注意平衡，包括身体上和精神上的平衡。



1 跪坐，两手十指相交，放于体前的地上。

注意

- 1 肘部在肩下
- 2 两肘距离半手臂
- 3 用小臂支撑身体
- 4 十指相交



2 上身向前，头顶着地，后脑勺紧贴于手心。抬高臀部，伸直两腿，将两腿向里移动，让上身垂直于地面。

注意

- 1 手指护在头的后方
- 2 头顶着地
- 3 膝部挺直
- 4 移动脚趾靠近头部

3 吸气，慢慢将腿离开地面，与地面保持平行。

注意

- 1 抬起腿部，不要弯曲膝盖
- 2 背部挺直
- 3 身体重量在前臂上



4 向上慢慢伸直腿部，
保持姿势呼吸5次。

注意

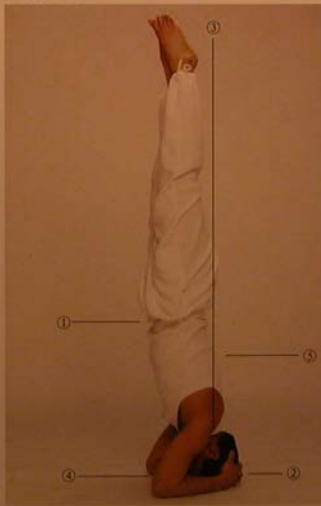
- 1 背部保持挺直
- 2 保持两腿伸直
- 3 脚趾接触地面



5 呼气，分开双腿，
保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 收腹
- 2 身体重量在头部
- 3 全身从头到脚跟成一条直线
- 4 面部放松，深呼吸
- 5 保持背部挺直



6 呼气，落
下右腿，保持
姿势呼吸5次。

注意

- 1 打开两腿



56

头倒立二式

SALAMBA SIRSHASANA
(HEAD STAND 2)

1 跪坐，双手扶地，放于体前，上身向前，头顶着地，抬高臀部，伸直两腿，让上身垂直于地面。吸气，双脚慢慢离地，与地面保持平行，上身与地面垂直。

注意

- 1 身体重量在手上
- 2 膝盖伸直
- 3 腹部收缩



2 双腿继续慢慢向上伸直，头顶着地，双手支撑身体，尽量让身体保持与地面垂直，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 手指张开
- 2 两掌之间一小臂距离
- 3 膝盖伸直



57

头倒立三式

SIRSHASANA (HEAD STAND 3)



1 跪坐，两手十指相交，放于体前的地上。上身向前，头顶着地，后脑勺紧贴于手心，抬高臀部，伸直两腿，让上身垂直于地面。吸气，弯曲双腿，让双脚慢慢离地。

注意

- 1 大腿靠近胸部
- 2 身体重量落在小臂上



2 双腿继续往上伸，保持小腿弯曲。

注意

- 1 膝盖向上



蝎子式

VRISCHIKASANA
(SCORPION POSE)

vrisch的意思是蝎子。

在这个姿势上，身体弯曲如一只蝎子，故而得名。

松开双手，手掌扶地，手臂与地面垂直，抬头，眼睛朝指尖方向看，弯曲臀部，双腿在背后下垂，保持姿势呼吸5次。

注意

- 1 十指张开
- 2 视线注视两掌之间的地面
- 3 两肘之间以小臂距离
- 4 后背部尽量弯曲



手倒立平衡式

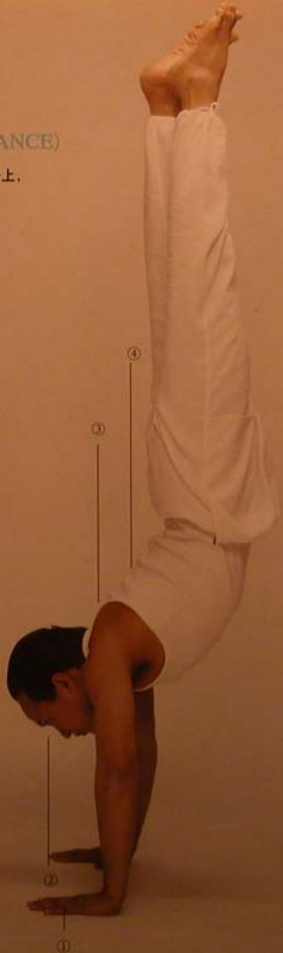
HASTHAVRIKAHASNA (PALM BALANCE)

Hastha的意思是手，rikaha的意思是树，在这个平衡的姿势上，全身重量在手上，并尽量地将身体向上伸展。

双手扶地，做下犬式，弯曲左腿，向后伸直右腿，吸气，右腿蹬地，左腿紧跟一起往上伸直，双腿并拢，保持全身与地面垂直，视线落在两手之间。尽量长时间的保持姿势，保持呼吸。

注意

- 1 十指张开
- 2 视线注视两掌之间的地面
- 3 手掌与肩呈一条直线，并垂直于地面。
- 4 尽量向上伸展身体

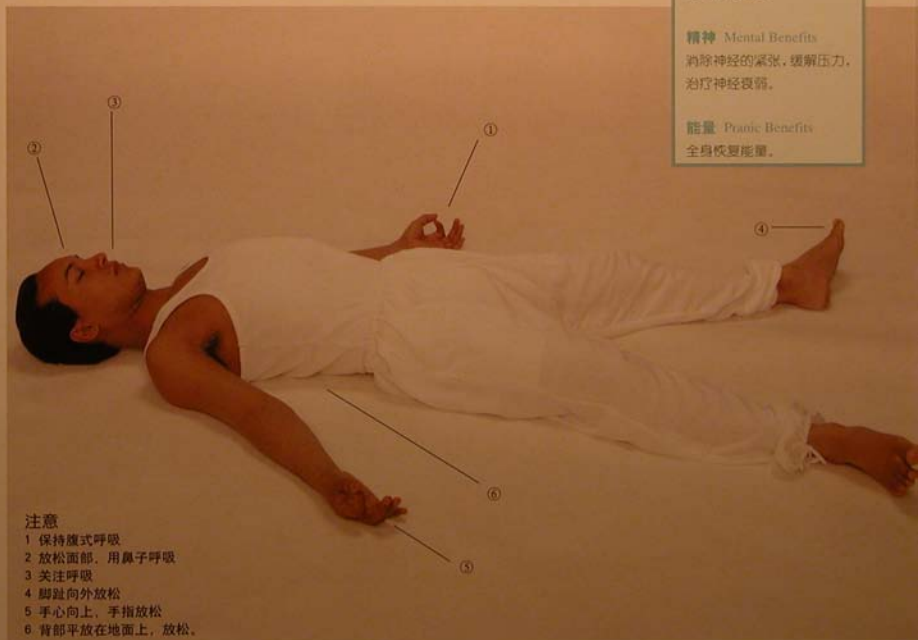


挺尸式

SHAVASANA (ABDOMINAL BREATHING)

这是最常用的放松方法。松弛功是整个瑜伽练习中必不可少的环节。

仰卧，两腿微张，两臂放于体侧，手心向上。
闭上眼睛，放松全身，让自己的呼吸越来越慢。



注意

- 1 保持腹式呼吸
- 2 放松面部，用鼻子呼吸
- 3 关注呼吸
- 4 脚趾向外放松
- 5 手心向上，手指放松
- 6 背部平放在地面上，放松。

功效

身体 Physical Benefits

放松全身的肌肉、骨骼、韧带。治疗失眠、哮喘、糖尿病、消化不良。

精神 Mental Benefits

消除神经的紧张，缓解压力，治疗神经衰弱。

能量 Pranic Benefits

全身恢复能量。

第6章

冥想 MEDITATION

冥想是练习将思绪只停留在一点上，固定不动，以观察自我。
通过排空杂念，我们可以渐渐地明了真正的自己，发现自在的智慧和宁静。





冥想 8 项原则

- 1 选择一个幽静的氛围，要适合排除干扰，全神贯注。
- 2 选择一个大脑比较空闲的时间。
- 3 习练的最佳时间是黎明和黄昏，这是一天中天音最强的时刻。
- 4 坚持每天练习，尽量在同一时间、同一地点，以帮助大脑尽快进入状态。
- 5 冥想的坐姿一定要稳定舒适，头、颈、背挺直在一条线上，面东或面西。
不要尝试去争取大脑的平静，这样只会事与愿违。尽力去忘却自我就好了。
- 6 以5分钟的深呼吸开始冥想。然后保持均匀地呼吸。
- 7 一点凝视法。将注意力集中在某一固定的实体中比如蜡烛或一幅画，使自己的精神完全沉浸在无限深邃的寂静中。
- 8 练习中紧紧扣住你的冥想方式。



我们每个人，自觉不自觉地，都会一直寻找大脑的平静。获得平静的途径很多，可以是夜晚篝火边的席地而坐，可以是夏日午后的小河泛舟，凝神忘我，任时光在身边流逝。这时的大脑陷入沉思状态。其实，当我们不断地将思绪固定在一点时，我们内在的波动会停止起伏。全神贯注带给我们的愉悦实际上并不是来自我们的行为本身，而是因为，当你集中于一点时，你的烦恼会被忘却，烟消云散了。

但是，这种消逝是暂时的。一旦大脑回到日常状态，它又会按照常规轨迹运转起来，大量的精力随之耗费在对过去的留恋和对未来的梦想中。所以，想要得到一个更长久的愉悦，需要学会训练大脑冥想。人应该是大脑的主人，而不是大脑的仆人。我们每天一睁眼，眼前的世界开始给我们灌输形形色色的诱惑和幻影，寄生着我们的各种欲望和沮丧，人的大脑便永远逃避那些不可履行的渴望。瑜伽尝试教授的，是如何控制我们的大脑，享受我们已经拥有的幸福与快乐。如何把欲望引导到对内在愉悦的追求，而不是对昙花一现的外在世界的依赖，以获得更平静的生活。

控制大脑最有效的工具是让大脑脱离你的情绪、思想和行为，退后一步，像旁观者般观察自己，没有任何褒贬。这样，你会发现思想和情绪都对你失去控制，大脑和身体都成为你可控制的工具。通过摆脱那些自我的游戏，你学会真正地对自己负责。不断地冥想练习，你会发现无论是办公室的黑色星期，还是野外踏青的快乐周末，你都以同样的心态处之。这说明，你的内在在强大，任凭生活的变幻，你依然泰然。

1

烛光冥想

TRATAKA

(CANDLE MEDITATION / STEADY GAZING)

取一支蜡烛，将其放置一臂距离远的正面，高度与目光水平线一致，凝视黑色烛心，1—3分钟，眼泪会慢慢渗出，然后，闭上双眼，试着在眉心继续凝视烛心。反复重复5次。

益处

能消除眼部的疲劳，纯净双目，加强视力，并能使大脑得到平静。

对于刚开始学习冥想的人来说，这是最佳练习方式。

另外，烛光冥想的另一大收益是，通过长期习练，

可以获得令人望尘莫及的如注目光。

2

睡眠冥想

YOGA NIDRA

(YOGIC SLEEP MEDITATION)

以挺尸式平躺在地上，让全身各部位保持放松状态，闭上双眼。从脚拇指到天灵盖扫描你的全身，越慢越好。然后再扫描整个背部。如此效法，做周身扫描11次。

益处

此冥想能帮助你短时间让身体和大脑进入极度放松状态。

有效地习练，能够保障你自如地进入深沉的睡眠。

或是入夜前，永远告别辗转反侧的长夜；

或是工作之余，用30分钟的冥想补充3个小时的睡眠。



YOGA YOGA

3

充电冥想

VIPASSANA INSIGHT MEDITATION

采用坐或卧姿，以舒服为主。开始观察你的呼吸——吸气、呼气，脑中没有任何思绪，不断地观察你的呼吸，10~30分钟。

此冥想让您更接近自己身体的能量源，帮助您更有效地发展和激活自身的基层能量。



4

舞蹈冥想

INDIANDANCING MEDITATION

选择你对其有特殊感受的音乐，能很快带你进入平静的音乐，双目合上，让你的身体随旋律随意舞动，你会从懈怠的带动，被神奇般慢慢推向轻盈地旋转，灰色的心情衍变成优美的自得。30分钟后，平躺在地，开始观望全身，15分钟。

益处

这个冥想可以有效地改善抑郁情绪，帮助摆脱压力。



4

冥想手势
(MUDRA)

梵语中，MUDRA 被译作“动作”或“情态”。

它既可以被当作是精神的、情感的、信仰的，也可以是动作或态度。

瑜伽修行者把它当作能量流的姿势，

尝试将个体的能量与宇宙的能量融合一体。

习练手势要则

1 手指间需要轻轻挤压，手要彻底放松，达到此点并非容易，因为，太轻，手指容易滑落，或很快疲劳。手指的灵活是与全身部位的灵活紧密相关的。

2 初习时，很有可能只能一只手练习，因为另一只手不得不帮助摆好姿势。没有关系，一定习练后，会逐渐达到双手练习的。

3 可以采取坐姿，但背要直，腿要着地，也可以采取卧姿，但背部一定要保持舒适，可以放一个抱枕垫在背部，还可以采取站姿，脚以肩宽距离展开，全身放松。



生命手势

Pran Mudra (Life Mudra)

将拇指、无名指、小指交握，其他手指平伸。

生命手势增加活力，削减疲惫和紧张，并能够改进视力。它也经常用于治疗眼疾。在情感—精神层面，它能够增强我们的力量 and 自信。给我们尝试新事物的勇气。所谓眼亮心明，就是它能让思想和意识更清醒。



大地手势

Prithivi Mudra (Earth Mudra)

将拇指、无名指交握。

大地手势可以刺激体能，对于指甲、皮肤、头发和骨头都有很好的作用。





4

冥想手勢
(MUDRA)

揭路荼手勢——

(揭路荼，印度神話中鷹頭人身的金翅鳥)
Garuda Mudra (Garuda, the mystical bird)

將雙手交叉。右手壓在左手，放在腹底，保持10次呼吸，再升至肚臍，保持10次呼吸，再將手擡到胃部，保持10次呼吸。最後，把左手放到胸部，手朝向胸部，手指分開。

揭路荼手勢可以促進血液循環，活絡器官，平衡體內能量，減低經期疼痛、胃部不適和呼吸困難等。



補充能量手勢——

Shivalinga (Energy _ Charging Mudra)

將右手展開，做碗狀托住左手。

當處於精力耗竭、失聰等狀態時，此手勢可以有效調節。



能量手勢——

Apan Mudra (Energy Mudra)

將拇指、无名指、中指交握。其他手指平伸。

能量手勢可以支持排除體內的毒(蛋白)素，消除泌尿系統的疾症，幫助肝臟完好運行。長期习练能够有效调整大脑平衡，让我们变得有耐心、平和、充满信心，内心平衡和谐。

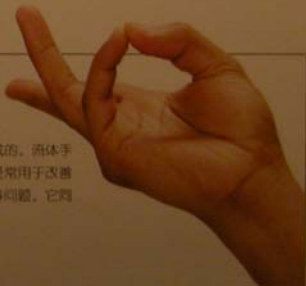


流体手勢——

Bhadi Mudra ((Fluid Mudra)

將小指與拇指相交，其他手指放鬆。

我們的身體重量中一大半是由液體構成的。流体手勢是幫助在液体平衡中掌握均衡性。经常用于改善眼睛、嘴巴过干、便秘、或肝脏失调等问题。它有时还可以加强味觉。



垂直手勢——

Linga Mudra (Upright Mudra)

將雙手交叉而握。

這種手勢可以增加對感冒、感冒、胸部感染等抵抗力，并能排除肺部黏液。垂直手勢與飲水(8杯水/天)、冷餐(酸奶、生菜、水果)結合，作為有效的減肥法被普遍採用。





第7章

瑜伽综合课程 YOGA ON THEME

瑜伽冥想课程均以瑜伽练习为始，为冥想做身体的准备。
随后的冥想则能为你带来全身心的平衡，达到身心调和的境界。



只有美好的心境才能缔造真正的美丽和健康。

当你处于怡然的状态，你的美和生命力会散发出来，感染你的周围。

只是，现代生活中，压力和竞争已经成为不可避免的一部分。

这套特别设计的瑜伽冥想课程就是针对不同压力问题，传授给你放松的艺术。

瑜伽冥想课程均以瑜伽练习为始，为冥想做身体的准备。

随后的冥想则能为你带来全身心的平衡，达到身心调和的境界。

减肥塑身

体式建议：首先完成关节活动（第一组），随后做如下体式。

呼吸练习

腹部呼吸练习：进食后，试着用腹部呼吸21次。如果培养腹部呼吸习惯，你可以不受肥胖干扰。

鼻道呼吸练习：进食后，堵住左鼻道，用右鼻道呼吸21次。如果进食前也能做同样的练习，效果会更好。

冥想

舞蹈冥想可以有效帮助减肥。

益处

所有这里注释的体式能够消除身体各个部位多余的脂肪。尤其能够有效减少腹部周围、臀部、大腿、肩部的多余脂肪，塑造美丽线条。除此之外，它们同时还让内脏器官保持健康，消化系统得到极好地调整，进食也会自然而然适度，不会暴饮暴食，也不会盲目减食。



向太阳致敬 (1)



三角式 (4)



三角侧伸展式 (8)



战士式 (10)



树式 (11)



船式 (23)



半脊柱扭转式 (27)



圣哲玛里琪式 (28)



头倒立式 (30)



肩部伸展式 (31)



下犬式 (39)



眼镜蛇式 (42)



船式 (45)



蝗虫式 (46)



弓式 (44)



门闩式 (48)



犁式 (49)



倒箭式 (50)



桥式 (53)

另外，每次进餐之后，保持“骆驼式”15分钟，有效帮助消化食物。

2

视力保健

体式建议：晨起，眼部向上、向下活动各10次。随后做如下体式。



向太阳致敬 (1)



犁式 (49)



倒箭式 (50)



肩倒立式 (51)



鱼式 (52)



桥式 (53)



轮式 (54)



头倒立式 (55)



头倒立二式 (56)



狮子式 (58)



手倒立式 (59)

呼吸：交替呼吸法

冥想：烛光冥想。

益处

所有这些体式都向眼部输送更多的能量，让眼部的毛细血管更健康，并对眼部肌肉有按摩作用。同时，还能缓解头痛、偏头痛和调整眼压，缓解眼部疲劳。

3

改善睡眠

体式建议：晨起，

眼部向上、向下活动各10次。



冥想：

睡眠冥想。

呼吸练习：

采用腹式呼吸法练习10分钟。另外，采用左鼻道呼吸法，用右手将右鼻道关闭，采用左鼻道呼吸21次。

益处

能帮助你在短时间让你的身体和大脑进入极度放松状态。有效地习练，能够保障你自如地进入深沉的睡眠。

4

改善背痛

体式建议：首先完成关节活动练习，随后做如下体式。



脊柱扭转式 (26)



眼镜蛇式 (42)



蛇式 (43)



船式 (45)



蝗虫式 (46)



弓式 (44)



鲤鱼扭转式 (47)



锁腿式 (48)



鱼式 (52)



桥式 (53)

呼吸练习：
交替呼吸法
益处：
使你的能量能够均匀地分布全身。

冥想：
睡眠冥想或充电瑜伽。
益处：
可以让全身肌肉放松。

体式建议：做如下体式。



太阳致敬式 (1)



双角式 (3)



三角式 (4)



战士式 (10)



树式 (11)



单腿垂直站立式 (16)



起重机式 (17)



船式 (23)



脊柱扭转式 (26)



背部伸展式 (31)



侧撑式 (40)



眼镜蛇式 (42)



蛇式 (43)



船式 (45)



蝗虫式 (48)



鲤鱼扭转式 (47)



锁腿式 (56)



肩倒立式 (53)



鱼式 (52)



桥式 (53)



舞蹈式 (14)



半月式 (15)

呼吸:

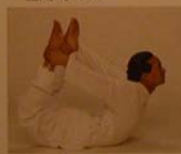
每天3~4次用右鼻道
呼吸, 每次21次。

冥想:

烛光冥想或舞蹈冥想。



坐角式 (32)



弓式 (54)



头倒立式 (55)



第8章

素食 YOGA DIET

人类各种特征看来都与食果类动物类似，
与食草类动物相似，人类的天性本来就不是趋向食肉的。所以，瑜伽推崇素食主义。
瑜伽理论中把食物分为三种形式：悦性食物、变性食物、情性食物。



食物的三种形式

悦性食物 SATTAJIC FOOD

1

瑜伽一向认为食物不仅对我们的生理状态很必要，同时也对我们的大脑起着很大的作用。一个人的食物不仅影响他的身体，同时也影响他的心灵和意识，因为食物的元素构成大脑。对于瑜伽人来说，充满能量、纯净的食物是大脑和身体健康的最大保障。能够给身体和大脑带来和谐与活力。自然的食物建立在新鲜、阳光、营养的食品中，如水果、种子类、蔬菜、豆类，它让身体具有可塑性，让大脑清晰敏锐。而人的牙齿和消化系统本来就是为处理自然食物而设计的。从人类各种特征看来都与食果类动物类似，与食草类动物相似，人类的天性本来就不是趋向食肉的。所以，瑜伽推崇素食主义。瑜伽理论中把食物分为三种形式：悦性食物、变性食物、情性食物。为了身体健康、心灵的平静，瑜伽人要多吃悦性食物、少吃变性食物、完全不吃情性食物。过量饮食等于食用情性食物。同时，大量饮水非常重要，因为水可以消除内脏器官的污垢。

这 是宇宙间最纯粹的食物。也是最适合瑜伽习练者的饮食。这类食物使身体变得健康、纯洁、轻松、精力充沛，使心灵宁静而又愉快，创造身心平衡。它包括水果、部分蔬菜、豆制品、牛奶和乳类制品、坚果、温和香料和适度绿茶、谷类制品等。一切悦性食物如加上许多辛辣或其他刺激性强的调料就会变成变性食物，而成为不健康食品。

所以这类食物很少选用香料和调料，烹饪方法简单。经常有人对悦性食物的营养质疑。实际上，悦性食物极其健康，并能提供身体所需要的所有蛋白质、矿物质等。而且，素食者相对来说他们的抗病能力更强，患心脏病、癌症等疾病的比例要比食肉者低得多。



2

变性食物 RAJASIC FOOD

变性食物是指味道浓重的食品。它们破坏身心平衡，消耗脑力。经常食用，身心会浮躁不安。变性食物包括辣椒、强烈调味品、咖啡、浓茶、巧克力、食盐等等，凡喜爱这类食物的人，大部分性格粗鲁、脾气暴躁、喜好争斗、固执己见。这类食物同样不适合瑜伽者。过快的饮食也是变相食用变性食物。



3

情性食物 TAMASIC FOOD

若要成为一个素食者，不仅要停止食肉，更要打开一扇门，开始一种新生活方式。你可以慢慢地去改变自己的饮食习惯，不必操之过急。随着时间的推移，你会发现你对内的渴望越来越弱。除了放弃肉和鱼之外，真正习练瑜伽的人还应该放弃鸡蛋、酒、咖啡、香烟等刺激性食品。纯净的食品会有助于你的体式练习。因为，减少吃肉，身体越不僵硬。长期练习体式、调息、冥想，情性食物和变性食物就会渐渐在你的食谱中消失。

情性食物是容易引起怠慢、疾病和心灵迟钝的食物。此类食物对心灵有害，对身体无益。这些菜的烹饪是经过油炸、烘烤的，有些使用了麸质粉做调料，味道很浓。这些对瑜伽者是极不合适的，因为肌体的抗病体受到损害，身体会感到沉闷怠惰，大脑也容易产生很多负面情绪。性情易于激动暴躁。情性食物包括：肉类食品、洋葱、芥末、葱蒜及麻醉型饮料、烟草、毒品。暴饮暴食也是变相地食用情性食物。过多的食肉易引起癌症、高血压和心脏病等顽症。

配图：肉类食品，洋葱、芥末、葱蒜等，麻醉型饮料、烟草



素食者守则

- 1 保证蛋白质的摄入，
如豆类、奶制品等
- 2 每天食沙拉菜，
以获得各种营养成分。
- 3 多食用绿色叶状的食品。
- 4 烹饪蔬菜时，时间越短越好，
以保证营养不破坏。
蒸或者热水抄是最好的办法。
- 5 每天食用水果。
任何长或短的烹饪处理
都会破坏维生素。
- 6 注意食物的新鲜性。
任何变质的食品
都会变相或为变性或惰性食品。
- 7 避免食用非自然的食物。
如白面包、罐装水果、精制面粉等。
- 8 食物按量准备。
重热的剩菜会丧失一定的营养。
- 9 在饮食上敢于突破，
尝试新的东西。学会寻找替代品。
如以豆腐代替鸡蛋，
以蜂蜜代替白糖，以绿茶代替黑茶。



悠季瑜伽中心

最本原的瑜伽，最真传的老师，最有效的课程，
最和谐的环境

悠季瑜伽是国内第一家始终拥有纯正印度瑜伽教学保障的会馆。会馆印度主教练负责所有瑜伽教学计划。凭藉深厚的瑜伽功底和多年教授印度及国际学员经验，莫汉总结了一套循序渐进，简明实用的瑜伽习练法。除了基础瑜伽课程之外，还有呼吸、冥想课程，及为中国会员特别设计的涵盖“体式、呼吸、冥想”的主题瑜伽课程，各种程度的学员都可以在短期内获得身体和精神的明显改善。悠季瑜伽其他教员由印度瑜伽老师和经过纯粹瑜伽培训的中国老师担任，为了营造真正瑜伽氛围，保障瑜伽习练的有效性，悠季瑜伽的习练场地遵循简约、自然、和谐的原则。悠季瑜伽总部设于北京皇家园林日坛公园，凉风，闲云，绿树，古刹，花园，古刹钟楼和迷你高尔夫花园习练场馆都使您在习练中，让自然和生命纯粹交融，超越你的浮生半日闲。

悠季瑜伽网址：www.yogiyoqacentre.com

热线咨询电话：(010)8561 5506/8361 5507

PURE YOGA

你想学习真正的印度瑜伽吗？
你想获得美丽的体形和完美心境吗？
你想知道如何在家自我习练吗？

手持此书，如名师伴随。

- 印度的瑜伽真传

由印度瑜伽大师莫汉著写，保证您获得最本原的瑜伽方法，有效地帮助您更简便、更精确地领略瑜伽真谛。

- 涵盖“体式、呼吸、冥想”三大要旨的全面课程

提供了瑜伽中最重要的习练技巧和修持方法。

- 为都市人群特别设计的综合瑜伽课程

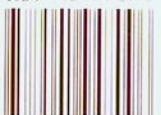
减肥瑜伽、精力瑜伽、视力瑜伽、睡眠瑜伽、充电瑜伽等。能够有效地帮助你调节形体、精力、睡眠、健康。

- 完全实用的居家习练手册

以体式为基本内容，每个体式除动作示意图外，还附上其对生理、精神、能量的调节功效、适应习练人群、动作重点及注意事项等。

此书由国内著名印度瑜伽会馆北京悠季瑜伽中心策划。
同时策划的还有与此书配套的《纯粹瑜伽》DVD，也将在全国发行。

ISBN 7-5019-4709-0



9 787501 947096 >

ISBN 7-5019-4709-0/R·088

定价：39.00元