

现代瑜伽圣经

B.K.S.IYENGAR

修订版

瑜伽之光

LIGHT ON YOGA

[印度] B.K.S. 艾扬格 著

王晋燕 译

王冬 审

<http://iask.sina.com.cn/u/1644200877> 此处有大量书籍免费下载！
仅供个人阅读研究所用，不得用于商业或其他非法目的。切勿在他处转发！

水隐醉月

世界图书出版公司

3

OM瑜伽馆02

[印度] B.K.S. 艾扬格 著
[修订版]

瑜伽之光



OM 瑜伽馆

世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽之光 / (英) 艾扬格 (Iyengar, B.K.S.) 著,
王晋燕译. —北京: 世界图书出版公司北京公司,
2005.10

书名原文: Light On Yoga
ISBN 7-5062-7779-4

I. 瑜... II. ①艾...②王... III. 瑜伽术—教材
IV. R 214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 125719 号

*Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd under the title
Light on Yoga*
©1966, 1968, 1976 George, Allen & Unwin(Publishers)Limited

Translation©Akademia Hatha-Jogi translated under licence from HarperCollins
Publishers Ltd

瑜伽之光

出 版 人: 梁霄羽
策 划: 王 冬 杨金涛 徐学超
著 者: 艾扬格(Iyengar, B.K.S.)
责任编辑: 武宏光
封面设计: 叁陌工作室

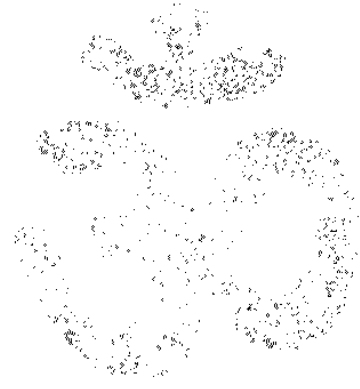
出 版 者: 世界图书出版公司北京公司
计算机世界传媒集团 (<http://www.ccwbook.com>)
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 64077922)
中国计算机世界出版服务公司 (销售热线: 010-88878567)
印 刷: 北京星月印刷厂

开 本: 880 × 1230mm 1/16
印 张: 28
字 数: 817 千字
印 次: 2006 年 8 月第 2 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
图 字: 01-2005-3552

书 号: ISBN 7-5062-7779-4/Z · 225

定 价: 58.00 元

版权所有 翻印必究
团购热线: 13124798899



献给我尊敬的宗师

Samya--yoga--Śikhamāṇi, Veda--kesari, Vedantavagīśa,
Nyayachārya, Mimamsa--ratna, Mimamsa--thirtha
Śrīman 教授, 印度迈索尔 (Mysore) 的 T. Krishnamacharya 教授







祈祷词

“我在最尊贵的圣哲帕坦伽利面前深深地鞠躬，他的瑜伽著作为我们带来了精神的宁静，他在语法上的贡献为我们带来了清晰的语言，他在医药方面的贡献给我们带来了身体的净化。”

“我向最先传授哈他瑜伽的Ādiśvara(原始真神湿婆)致敬，该瑜伽体系成为了那些期望登上帝王瑜伽之巅的修行者的阶梯。”





中文版序

我极为欣喜地获悉，我的著作《瑜伽之光》已经被引介给印度的北方邻邦中国的读者们，他们如今将可以理解印度人和中国人之间数个世纪之前已有的联系。我们在获得灵性启示的方式上是相通的，我希望这部《瑜伽之光》的中文版将使我们在灵性知识与相互理解上更为贴近。

序 言

瑜伽的修习给予我们最基本的对身心的调协与均衡。回到我们身体本身来讲，身体就好比我們拥有的第一件乐器，我们学着去调试它，使它达到最大限度的共鸣与和谐。通过不懈的练习，我们净化和激活身体的每一个细胞，使我们在面对日常的伤害时，能释放它的潜能，避免绝望和死亡。

组织和神经，大脑或肺的任一区域的不圆满，都是对我们意志和身体完整性的一种挑战，甚至会成为毁灭和死亡的根源。无论是谁，只要有幸得到艾扬格先生(Mr. Iyengar)的关注，或亲眼目睹他美妙绝伦、精细入微的瑜伽艺术，就会被引领进最初人类在伊甸园中被创造出来时的景象：毫无戒备、未知羞耻，仅有作为上帝之子、万物之灵的美妙和纯真。知识的大树果真能结出各种不同的果实——甜蜜的、苦涩的、有毒的、健康的，这些都源自我们对知识的不同运用。种植树木必须首先滋养它的根部，难道还有比这更紧要的事吗？那些不能坦然面对自我的人，宁愿利用知识控制其他的人或事，而并非用于自我完善。对于他们来说，知识是多么危险啊。

过去15年的瑜伽实践使我确信，我们对于生活的基本态度，大多数情况下，在我们的身体中有具体的对应。因此比较与批评必须始于对我们身体左右两侧的校正与协调，使之达到可以对身体进行更细微的调整的程度；又如，意志力促使我们开始从脚到头尽力向上伸展身体以抵御地心引力，动力和进取心也许始于在随意摆动肢体时所产生的重量感和速度感；而有意识地控制延长单脚、双脚或双手的平衡，带来的却是安然自制。顽强是通过在各种瑜伽体式伸展数分钟的过程中获得的，而平静却来自悄然持续的呼吸和肺部扩张。循环不止和宇宙一体观则出于对一张一弛、无限往复的永恒节律的认识，而每一次呼吸又构成了宇宙万物无数循环、波动或振动中最基本的单元。

与此相反的情况是怎样的呢？那些脾气乖戾、反复无常的人责怪事物的秩序，跛脚的人则批评那些身姿挺拔的人，独裁者因不切实际的期望而消沉，悲惨的人们则把他们自身的不平衡和挫折感归咎于他人。

瑜伽，正如艾扬格先生所实践的那样，是一个人虔诚地把自身奉献给圣坛，身心独立洁净，意志专注。在朴素无邪中奉献自己，这种奉献不是壮烈的牺牲，而是最大限度地发掘自己的潜能。

瑜伽是一项理想的预防身体和精神疾病的技巧，它可以全面保护身体，逐步培养人的自立和自信。从其本质上来说，瑜伽与宇宙法则紧密相联，因为珍爱生命、遵循真理和保持耐心是修习者平静呼吸、内在安宁和坚定意志所不可或缺的要素。

瑜伽所固有的精神美德也存在于这些宇宙法则中。正因如此，修行瑜伽需要全身心

地投入去塑造一个完整的人。真正的练习者和好的练习方法，绝不是体式上的机械重复和口头上的说教。从本质上来说，瑜伽是每时每刻有生命力的实践。

我希望艾扬格先生的《瑜伽之光》一书，能使更多的人以他为榜样，成为瑜伽教师，这是人类的迫切需要。如果这本书能为普及瑜伽这门基础艺术，并确保这项艺术能够以最高标准被实践出一份力的话，那么，我将为自己曾经参与本书的出版而感到无比欣慰。

耶胡迪·梅纽因(Yehudi Menuhin)

前 言

感谢我的挚友和学生们的，正是由于他们不断的鼓励才使这本书得以出版——如果只凭一己之力，我会犹豫不决。一则因为我不够精通英语；二则若没有他们热情的支持与鼓励，我早已气馁。

历经数千年的演变，瑜伽已成为一门对人类心灵和道德的全面健康进行不断研究的实用科学。

第一部把瑜伽进行系统化整理的经典著作，是公元前200年帕坦伽利(Patāṅjali)所著的《瑜伽经》(Yoga Sūtras)。然而遗憾的是，当今出版的很多有关瑜伽的书籍与瑜伽这一主题以及第一部瑜伽典范(《瑜伽经》)极不相称。那些书很受欢迎，却太肤浅，甚至误导读者。我本人就曾经被它们的读者询问是否能够喝酸液、咀嚼玻璃、从火上行走、突然消失或者施展其他魔法。许多宗教和哲学方面的权威性学术著作已经被译成多种语言而存在于世，但是瑜伽这种实践性艺术却比纯粹的文学或哲学概念更难以沟通和交流。

这本书的名字叫做“瑜伽之光”(梵文是Yoga Dīpikā)。我的目的是：鉴于我们这个时代的背景和需求，尽可能简明地描述出各种体式(āsanas)和呼吸控制法(prāṇāyāmas)。因此在书中的每个体式 and 呼吸控制法的说明都极为详尽，它们全部来源于27年来我在全世界很多地方的教学经验。全书包括200个体式的完整技巧并配有592幅照片，以帮助练习者掌握相关的体式。另外，这本书里也包括了收束法(bandhas)、清洁法(Kriyās)和呼吸控制法，另配有5张照片。

西方读者也许会对我在书中反复提到宇宙圣灵(the Universal Spirit)、神话甚至哲学和道德戒律而感到惊讶。他们不应忘记：古时候，人类在知识、艺术和权势方面所取得的较高成就都是宗教的一部分，都被视为属于神以及神派往人间的使者。西方的天主教教皇——神圣知识和权力的最高象征就是这样的一名使者。在过去，即使在西方世界，音乐、绘画、建筑、哲学、医药以及战争一直都是为神服务的。只是在近代的印度，这些艺术和科学才开始脱离神这一主题，不过仍然保留着对神的敬意。在印度，为了人的意志(有别于神的意志)得到解放，我们依旧珍视着目的的纯净性、谦卑的作风以及大公无私。这些宝贵遗产是维系着我们与神的长长的纽带。我认为读者应该知道这些体式的起源。这一点非常重要，也饶有趣味。因此，我的书中也包括了从瑜伽师和圣哲们那里流传下来的神话和传说。

所有古老的瑜伽经典中都曾强调古鲁(guru，即“灵性大师”)的亲自指导是瑜伽修行者的关键。我的经验也证实了这个充满智慧的箴言。因此，我努力通过这本书引导读者——包括老师和学生正确与安全地掌握这些体式和呼吸控制法的技巧。

在附录一中，我为那些积极的修行者介绍了300周的课程，根据各种体式结构，我把它们分成不同阶段的组合。

在附录二中，我按照体式不同治疗价值把它们分组。

在尝试练习体式 and 呼吸控制前，应该仔细阅读有关的提示与注意事项。

我诚挚地感谢我的朋友及学生、令人尊敬的耶胡迪·梅纽因先生为本书作序，并给予我巨大的支持。

我也要感谢我的学生B.I.塔拉伯利瓦拉先生在筹备出版这本书时，给予我的无私协助，我还要感谢为本书提供图画的伊莲·皮尔西。

我要向印度浦那 (Poona) 的G.G.威灵工作室的各位先生表达我最诚挚的感谢，他们亲自指导并为我拍摄了大量的照片，而且他们的工作室也随时供我使用。

在这里，我还要感谢为本书的文字进行编辑和校对付出很多心血的杰拉尔德·约克先生。

我不知如何表达我对哈珀－柯林斯出版公司 (Harper Collins Publishers) 索森斯印刷所 (Thorsons imprint) 的感谢，他们用现在这个形式重印了《瑜伽之光》这本书，完全满足了瑜伽习练者和全球读者的需要。

B.K.S. 艾扬格

新版前言

我的一些想法

迄今为止《瑜伽之光》这本书已经以16种语言出版并且不断重印，被成千上万的热情读者和瑜伽修行者所喜爱。

从此书首次出版至今的34年间，瑜伽在世界各地日益风靡。在许多城市、城镇和乡村，“瑜伽”一词家喻户晓。它不再是东方圣人（*rṣis*）和苦行僧（*sādhus*）们的隐秘。从小学生到政府官员，从艺术家到工匠，从家庭主妇到嬉皮士，瑜伽的益处已经为不同阶层的人们所熟知。现在，瑜伽的习练者不再把瑜伽当作一件随便的事。

你在这本书中看到的图片，是我每天不间断习练瑜伽35年后拍摄的。这种习练不是简单的训练，而是每天长达10个小时的练习。我的一生完全投入到了瑜伽这项伟大的艺术之中，也正是通过持续至今的瑜伽修行，我才能够在这里讲述身体五大要素的节律平衡、能量的新陈代谢以及振荡在每个细胞中的真我。

我怀着喜悦的心情为《瑜伽之光》的新版写下这篇特别的介绍，讲述当年这部书诞生前的几段插曲。没有人知道我在写作出版这部里程碑式的著作时所遭遇的种种艰难困阻。朋友们曾经不赞成我这么做，崇拜者们也担心这本书会太复杂，我的古鲁（*guru*）则完全否定了我的这个想法。

1958年，一个印度出版商找到我，希望我能够写一本囊括所有我所知道的瑜伽体式 and 呼吸控制法的书，并保证他会以高质量的艺术纸出版这本书。自1934年以来，我一直在学习与教授瑜伽，甚至连写篇瑜伽的文章都未曾想过。因此当听到出版商的话后，我感到一阵凉意掠过全身。我有些犹豫，因为对于像我这样一个从没写过书的人，写一部瑜伽著作无疑是一项艰巨的任务。但是我心里又总有什么东西怂恿自己去接受这项任务。我试图列出一个提纲，然而多次尝试未果后，灵感变成了绝望，令我提心吊胆。

但我没有灰心丧气，经过一番努力后，我最终列出一个大纲。然后向我的学生B.I. Taraporewala先生寻求帮助，他那时候担任《法律杂志》的编辑，曾写过几本有关祆教（Zoroastrian）方面的书籍。他答应和我一起干，并不断启发我，让我把自己所有隐藏在深处的经验性资源都挖掘了出来。他所记录的笔记不但澄清了他自己的困惑和疑问，也成为本书的雏形。

这些都完成以后，我把出版商找来，他看了厚厚的一本书稿和所有的图示后表示，他需要的是一本瑜伽手册，而不是瑜伽的《奥德赛》。虽然对于出版商的拒绝我感到失望，但是我并没有灰心，而是更加坚定了要写出一部瑜伽经典著作的决心。

从1954年开始，我的教学任务加重了。一年中我总会有六个星期到三个月的时间到

英国、欧洲、美国和其他国家进行教学活动。同年，我开始在孟买教授周末课程。我利用在孟买停留的较长时间，要求我的一些高年级学生课后留下来校对这本书。在小休期间，我们会尝试着找到恰当的词汇来描述我所体验的感受。在乘火车旅行的往返途中，我总是会反复翻阅这本书，把那些需要进一步讨论的部分做上标记。这本书耗费了长达4年的时间才得以最终完成。

1962年，在瑞士教耶胡迪·梅纽因（Yehudi Menuhin）瑜伽的时候，我和他说起了自己的这本书，并征求他的意见。他却直接联系了几位出版商，并试图说服他们这本书对于健康和幸福的重要性。然而对于大多数出版商来说，厚厚的书稿以及几百张图片看上去并不是一个能赚钱的好项目。于是书稿又被搁置了一段时间。

随后，我有了一位名叫比阿特丽斯·哈桑（Beatrice Harthan）的学生。她患有髋关节炎多年，我的瑜伽课程使她受益匪浅。她和安吉拉·马瑞斯（Angela Marris，耶胡迪·梅纽因的朋友）决定1963年一同跟随我到瑞士继续练习瑜伽，同时正好可以参加耶胡迪·梅纽因格施塔德（Gstaad）举行的一年一度的音乐节。很巧的是，比阿特丽斯的一位好朋友杰拉尔德·约克（Gerald Yorke）先生是香治艾伦 & 昂文（George Allen & Unwin）以及其他多家出版社的审稿人，于是她向我保证她会和约克先生联系，回家后把这本书的稿子拿给他看。由于书稿总是被拿来拿去已经弄脏了，她于是在安吉拉·马瑞斯的协助下，用一架德文打字机，亲自把所有文稿又打了一遍（她当时实在找不到一架英文打字机）。

回到伦敦后，比阿特丽斯把自己练习瑜伽的亲身体验告诉了约克先生，而当时约克先生刚好在寻找一部可以替代由莱德出版社（Rider & Co.）出版的希奥斯·伯纳德（Theos Bernard）所著的《哈他瑜伽》一书。于是比阿特丽斯立刻从包里拿出了我的书稿和照片。他看了书稿后说道：“我等待这样一本书已经很多年了。”然后，就让她把书稿和照片留在他那里几天。

约克先生被打动了，并回信说这本书实践方面的内容写得棒极了而且很新颖，但是介绍部分不够直接，与实践方面不协调。他建议我删除所有空洞无物的、引自瑜伽经典著作的段落，使理论部分更一目了然、更有教育意义、也更贴近灵性。正如他说的：“除非介绍部分独树一帜，否则就不会看到这本书重印。”

他的这些合理性建议，对于我来说无异于重写一部新书。尽管面前的工作如此艰巨，我还是把第一部分进行了修改，并时刻牢记着他的建议。但他依旧不满意，仍希望我做更多的删减，只留下相关的部分。我遵从了他的建议，按照他满意的方式重新修改了书稿。从这个意义上来说，他是我写作上的古鲁（guru）。当我的书稿最终被他接受时，我简直高兴极了。我要感谢杰拉尔德·约克先生，是他的智慧使《瑜伽之光》这本书成为不朽的著作。同时，我也非常感激我们的介绍人比阿特丽斯·哈桑女士。

我请求约克先生给我一些时间让我把整个文稿再看一遍，以使这本书的介绍部分与技巧和图示部分更好地衔接。我从中发现了缺失部分，并逐渐补充了一些中级体式，使书中的技巧和图示更为相称合理。在检查文稿时，我还发现不恰当的拍摄光线造成的阴影使许多体式都变了形且动作不协调。因此，为了使体式更为清晰，我不得不重新拍摄所有的体式图。在此，我要感谢我的学生们，他们轮流担任了灯光师。

在这里，我还想告诉你们一个有关本书的小插曲。这是约克本人亲口告诉我的：当

时，他一方面帮助我准备着出版一部有关瑜伽的好书，另一方面则通过他信任的一些在印度找寻瑜伽大师的朋友暗中查访我。这一精心安排主要是为了确认我是否在印度也是很受尊敬的瑜伽老师。他还说他的这些朋友曾经参加了我的普通班一个月课程而分文未付。从某种意义上说，他这样做是对的，他希望由一位在本国也受到尊敬的瑜伽大师，而不是一个只在西方受欢迎的瑜伽老师来完成这部著作。

在对我的资历完全满意后，约克先生免费编辑了我这本书，并坚持由乔治艾伦 & 昂文出版社出版。我请耶胡迪·梅纽因先生为本书写序言，他立刻就答应了，而且写得非常出色，我认为，这是出自一位瑜伽学生和世纪艺术大师之手的伟大颂词。

1966年本书出版时，约克先生写信给我说：“假如一年里能够售出1000册《瑜伽之光》的话，那么就算是一个精神上的胜利。”他的预言应验了，《瑜伽之光》现在已经成为有关瑜伽最权威的书籍。

我曾不懈努力地想把《瑜伽之光》写成一部好书，更甚于一位好老师。对于我来说，看着瑜伽这个伟大的主题现在变得商业化以及被肤浅地运用，内心非常痛苦。目前，市场上到处充斥着各种瑜伽产品——杂志、器材和服装。瑜伽之风越刮越强劲，一些瑜伽老师在广告中宣传自己的教学如何独特与权威，然而他们的瑜伽修行（sādhana）却极为肤浅。

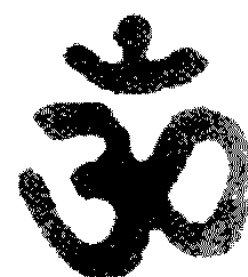
我们所有人都知道这么一句格言：“学生（śisya）准备好时，古鲁（guru）悄然而至。”我确信把每种瑜伽体式的最终体位以大尺度照片印刷出来，将有助于练习者感受到：皮肤的质感，物理、化学和能量的各新陈代谢间的相互协调，身体内五大元素有节律的平衡，以及方向和地心引力的利用，肢体与肌肉的空间感，精神和智力的优美、轮廓、形态、典雅、力量、坚毅和缜密，以及对意识的觉知。由此，身心将被带入真我的境界，就好比真我在每个细胞中不断呼唤：“我在这儿，我在那儿，我无处不在。”而这个声音出自内在的古鲁——他是为瑜伽修行者引航指路的一颗启明星。

没有持之以恒的练习和对自身各个层面的深入反省，修行者就无法听到他内在的古鲁——真我（又称Puruṣa）的纯净声音。

我要感谢伦敦的哈珀－柯林斯出版公司，他们使我的梦想得以实现，为本书配上了多姿多彩的图饰，提升了瑜伽令人欣喜的价值和精神上的热忱。我确信《瑜伽之光》将帮助读者把他们内在的经验源泉引出，丰富修行者的人生，使他们的人生更有意义、更有价值。

但愿这部《瑜伽之光》的特别版成为你瑜伽修行和学习中的一个基础。但愿你在不断的反思中感受到它的益处。只有从瑜伽之镜中，人才能看到自身、认识自身。瑜伽提供如此完美无缺的智慧，其他任何科学无可比拟。

B.K.S. 艾扬格，2000年



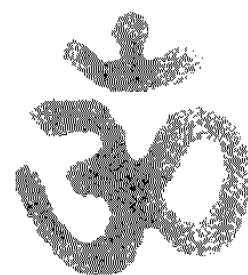
目 录

献辞	1
祈祷词	3
中文版序	5
序言	7
前言	9
新版前言	11
第一部分 绪论	17
什么是瑜伽	19
第二部分 瑜伽体式 收束法 清洁法	45
瑜伽体式	47
收束法 清洁法	343
第三部分 呼吸控制	347
提示和注意事项	349
呼吸控制的技巧和功效	355
呼吸控制	361
附录 1: 体式课程	373
附录 2: 针对不同疾病的治疗性体式	397
体式示意图索引	418
词汇	425
梵文发音表及提示	443
后记	445



第一部分

什么是瑜伽



瑜伽 (Yoga) 这个词来自梵语词根 yuj, 意为联合、加入、结合和束缚, 即把人的注意力集中起来加以引导、运用和实施, 也有结合或交融的意思。它是我们的意志与神的意志的真正结合。摩诃迪瓦·德赛 (Mahadev Desai) 在《甘地谈薄伽梵歌》 (Gita according to Gandhi) 一书的序言中曾这样写道: “它 (瑜伽) 意味着将身心灵的所有力量与神结合; 它也意味着对人类的智力、大脑、情感、意志的规范; 它还意味着内在宁静, 从而使一个人能够均衡地审视生活的所有方面。”

瑜伽是印度哲学六大正统体系之一。印度圣哲帕坦伽利 (Patañjali) 在他的经典著作《瑜伽经》中, 对瑜伽进行了系统梳理, 这部经典著作包括 185 条简明扼要的箴言。在印度思想中, 每件事物都渗透着至尊超灵 (Paramātmā, 即神), 个体灵魂 (jīvātmā) 是其中的一部分。瑜伽的系统就在于教授人们如何把个体的灵魂与至尊超灵结合与相连, 从而最终获得解脱 (mokṣa)。

那些遵从瑜伽修行道路的人被称作是瑜伽师 (Yogi 或 Yogin)。

在瑜伽哲学最为权威的著作《薄伽梵歌》 (Bhagavad Gītā) 的第六章中, 施瑞·奎师那 (Śrī Krishna) 在向阿朱那 (Arjuna) 解释瑜伽时, 称瑜伽的真意在于从痛苦和悲伤中解脱。书中这样写道:

“当一个人的大脑、智力和自我 (ahamākāra) 得到控制, 不再受缚于无休止的欲望, 一切都安驻于内在的圣灵。这时, 那人就成为了一名“瑜卡塔”(Yukta)——与神融为一体的人。没有风的地方, 灯火不会闪动; 同样, 一个能控制自己的大脑、智力和自我的瑜伽师 (yogi) 已完全沉浸于他内在的神性中。当无休止的大脑、智力和自我通过瑜伽的修习而静止, 瑜伽师通过他内在的神性恩赐找到了最终的圆满。于是他懂得了永恒的快乐, 它超脱于那些苍白的感觉之外, 这是理智所无法领会的。他遵守这种真实, 从此毫不动摇。他已经发现比其他所有事物都更为珍贵的珍宝。没有任何事物比它更重要。已经达到这一境界的人即使再大的悲伤, 他不会为之所动。这就是瑜伽的真意——从痛苦和悲伤中解脱。”

正如其切割打磨得非常好的钻石有很多面, 每个面都折射出不同颜色的光线一样, 瑜伽这个词也是如此, 每个面折射着不同的含义, 同时也揭示出了人类在赢得内心平静与喜悦的过程中的不同层面。

《薄伽梵歌》中也给出了瑜伽一词的其他解释, 并着重提到业瑜伽 (Karma Yoga)。书中说: “工作本身就是你的特权, 成果则不是。永远不要让行动的成果作为你的目的, 永远不要停止工作, 抛弃所有的私心, 以神的名义去工作。不要被成功或者失败所困扰。这种心态的平衡就叫做瑜伽。”

瑜伽也被描述为在纷繁事务中所具有的工作智慧或生活艺术, 一种和谐相处、适可而止的智慧。

“瑜伽不是为那些暴食的人所准备的, 也不是为那些禁食的人所准备的, 它不是为那些贪睡的人准备的, 也不是为那些总是熬夜的人准备的。通过适度的饮食和休息, 有规律地工作、协调地起居, 瑜伽能消除一切痛苦和悲伤。”

《加德奥义书》(Kāthopanishad) 中这样描述瑜伽：“当感官静止，大脑休憩，心智不再摇摆不定时，圣贤认为这就达到了最高境界。这种对感官和大脑的持久控制被称作‘瑜伽’。那些达到这一境界的人就从幻觉和假想中获得了解脱。”

在《瑜伽经》第一章的第二条箴言中，帕坦伽利(Patañjali)把瑜伽描述为“chitta vrtti nirodhah”。这可以译为精神(chitta)的变化万千(vrtti)受到了克制(nirodhah)，或者意识(chitta)的飘忽不定(vrtti)得到了控制(nirodhah)。“契塔”(Chitta)这个词表示精神的整体，包含了三大部分：a. 精神(manas, 即个人的精神所拥有专注、选择和拒绝的能力)，这是精神摇摆不定、优柔寡断的一面；b. 智力或者说理智(buddi, 即分辨事物的决定性状态)；c. 自我(ahamkāra, 字面意思为“我”这一概念的制造者，即“我知”的状态)。

“乌若提”(Vrtti)一词来源于梵语词根 vrt, 意思是转变、旋转、流逝。因此，它指行动的进程、行为本身、存在方式、条件或者精神状态。瑜伽是使无休止的大脑获得平静的方法以及将内在能量导向有益的渠道的方式。就像一条汹涌的河流通过大坝和运河的适当引导后，形成了一座大型的水库，抗洪防灾的同时，又为工业提供充足的电力；当大脑被控制后，内心就像拥有了一个蓄满“平静”的水库，为人的灵性提升创造了充足的能量。

控制精神并非易事，正如在《薄伽梵歌》第六章中的一段对话中，阿朱那问施瑞·奎师那：“奎师那，你告诉我说：瑜伽是梵我(Brahman)合一，两者原为一体。但精神却永不安宁、飘忽不定，如何才能持久体验梵我合一呢？精神是如此冲动、固执、强大和任性，像狂风一样难以驾驭。”施瑞·奎师那回答道：“毫无疑问，精神确实永不安宁而且很难控制。但是通过不断的练习(abhyāsa)以及消除欲望(vairāgya)，就可以使精神得到训练。一个无法控制自己精神的人将很难获得梵我合一的体验，但是一个自律的人，只要努力尝试并以正确的方式引导能量，则可以获得这一体验。”

瑜伽的阶段

正确的方法与设定的目标同样重要。古代印度先哲帕坦伽利(Patañjali)把这些方法归列为进行灵性探寻的瑜伽八分支或称八大阶段。它们是：

1、Yama 制戒，即普遍适用的道德戒律；2、Niyama 内制，即通过自律进行自我净化；3、Āsana 体式；4、Prāṇāyāma 呼吸控制，即有节律的呼吸；5、Pratyāhāra 制感，即精神从感官和外部事物的奴役中撤回并获得解放；6、Dhāraṇā 专注；7、Dhyāna 冥想；8、Samādhi 入定或三摩地，即由深邃的冥想中产生的超然意识，此时瑜伽修行者(sādhaka)与他冥想的对象——超灵(Paramātmā)或宇宙圣灵(Universal Spirit)合而为一。

制戒(Yama)和内制(Niyama)控制瑜伽修行者的情感和激情，使他与自己的同伴和谐共处。体式(Āsanas)使瑜伽修行者保持身体健康强壮，与自然和谐相处。最终瑜伽修行者从身体意识中解脱出来，他征服了自己的身体，并把它驯服成灵魂的最佳载体。最初的这三个阶段是向外探寻阶段(bahiranga sādhanā)。

接下来的两个阶段，呼吸控制(Prāṇāyāma)和制感(Pratyāhāra)使瑜伽修行者控制自己的呼吸，从而也就控制了自己的精神。这有助于使感官从欲望的奴役中解脱出来。

瑜伽修行的这两个阶段叫做向内探寻阶段(antaranga sādhanā)。

专注(Dhāraṇā)、冥想(Dhyāna)和入定(Samādhi)把瑜伽修行者带入自身灵魂的最隐蔽处。瑜伽修行者不从天国去寻找神。他知道神就在他的内心，也就是内在真我(Antarātmā)。最后的这三个阶段使他与自身和他的创造者保持和谐。这些阶段就称作“向灵魂最深处的探寻”(antarātmā sādhanā)。

通过深刻的冥想，知悉者、认知和被知者合而为一。观看者、观看与被看者之间也就不分彼此。这就如同一位音乐家与他的乐器和他所演奏的曲子合而为一。而后，瑜伽师(yogi)将处于他自己的本性中，并且觉悟其自身的真我(Ātman)，即居于内在的至尊超灵。

一个人可以通过不同的道路(Mārgas)最终回归创世主。积极的人通过业道(Karma Mārga)获得觉悟，即通过完成工作和职责而觉悟内在的神性。感性的人通过虔道(Bhakti Mārga)寻找到神性，即通过对神的投入和爱来获得觉悟。聪慧的人则追随慧道(Jñāna Mārga)，即通过汲取知识而觉悟。善于冥想或沉思的人则会遵循瑜伽道(Yoga Mārga)，即通过控制自己的精神来获得神性的觉悟。

那些懂得如何运用辨别力和智慧区分不真实与真实、短暂与永恒、愉快与美好的人是幸福的。那些懂得真爱并能够去爱神所创造的万物的人们将获得双倍的赐福。而那些充满爱心、为别人的福祉进行无私服务的人们则将得到三倍的赐福。然而，具备凡人的有限知识却兼有爱心和无私奉献的人是神圣的，他们成为了圣地，如同恒河(Gangā)、沙拉斯瓦蒂河(Sarasvatī)和亚穆纳河(Jamunā)的汇合处。遇到他的人都会变得宁静安详，身心纯净。

大脑是感官之王。那些征服了自己的大脑、感觉、情感、思想和理智的人就是人中之王。他具备了修炼帝王瑜伽(Rāja Yoga)——与宇宙圣灵合而为一的王道的条件。他拥有了内在的光芒(Inner Light)。

征服了大脑的人被称作帝王瑜伽师(Rāja Yogi)。Rāja的意思是帝王。Rāja Yoga这个表达方式暗示了对自我的完全掌控。帕坦伽利解释了控制大脑的方式，但在他的格言中没有把这种科学称作帝王瑜伽(Rāja Yoga)，而是把它称为八分支瑜伽(Aṣṭāṅga Yoga)。由于它暗示了对自我的完全掌控，因此我们把它称作帝王瑜伽(Rāja Yoga)。

《哈他瑜伽之光》(Haṭha Yoga Pradīpikā)(haṭha=力量或坚决的行动)的作者湿瓦玛罗摩(Swātmārāma)，则把这条修炼道路称作哈他瑜伽(Haṭha Yoga)，因为这个过程需要严格的自律。

人们普遍认为帝王瑜伽和哈他瑜伽完全不同，彼此对立。人们认为帕坦伽利的《瑜伽经》主要涉及精神的自律，而湿瓦玛罗摩(Swātmārāma)的《哈他瑜伽之光》(Haṭha Yoga Pradīpikā)则主要是讲身体的自律。然而事实并非如此，哈他瑜伽和帝王瑜伽相辅相成，共同形成一条通往灵魂解脱的道路。正如登山者要想攀登喜马拉雅山雪峰不仅需要梯子、绳子和铁钩，还需要有良好的身体素质和严格的训练一样，瑜伽修行者需要湿瓦玛罗摩所创的哈他瑜伽中的知识和训练方法去达到帕坦伽利的帝王瑜伽的高度。

这条瑜伽之路是其他三条道路的源泉。它带来内心的宁静，也为完全臣服在神的脚下作好了心灵层面的准备，在神的面前这四条道路最终合而为一。

意念被修正的原因 (Chitta Vrtti)

在《瑜伽经》中，帕坦伽利列出了五种引起快乐和痛苦的 chitta vrtti。它们是：

1、Pramāṇa(标准或观念)，大脑通过它来评判事物和价值，人们主要通过以下几种方式接受观点：(a)直接印象，比如感知(pratyakṣa)；(b)推论(anumāna)；(c)由一个被认可的权威提供的证词或证据，而其来源已被检验或证实为可信的(āgama)。

2、Viparyaya(错误的看法，在经过研究后发现错误)。比如，基于错误假定的一个错误的医疗诊断，或者在天文学上曾有理论认为太阳围绕着地球转等，这些都是错误看法的例子。

3、Vikalpa(想像，假想，没有事实基础仅仅依靠口头表述)。一个乞丐当他幻想着自己可以花几百万的时候，他会感到很开心。另一方面，一个富裕的守财奴却会因认为自己很穷而挨饿。

4、Nidrā(沉睡，一种没有想法和经验的状态)。当一个人沉睡时，他不会记起自己的名字、家庭或他的地位、学识与智慧，甚至他自己的存在。当一个人在沉睡时忘了自己时，他醒来后就会精神振奋。如果在入睡后他的脑海中始终涌现某个扰人的念头，那么他就无法很好地休息。

5、Smṛti(记忆，一个人对所经历事物印象的保留)。有很多人生活在他们过去的经历中，即使过去已经无法忆起，但悲伤或快乐的记忆使他们深陷在过去的枷锁中，无法自拔。

帕坦伽利列举了引起痛苦(kleśa)的五种 chitta vrtti。它们是：

(1) Avidyā(忽视或无知)；(2)asmitā(自我感)，它可以从身体上、精神上、智力上或感情上把个体与整个群体区分开来；(3)rāga(依恋、沉迷或激情)；(4)dveṣa(厌恶)；(5)abhiniveśa 本能地迷恋世俗生活和物质享乐而恐惧死亡将夺走这一切。这些痛苦的意念萦绕在瑜伽修行者的脑海中，它们就像两极海洋中很少显露头角的巨大漂浮冰山一样，人若非努力地控制和根除它们，将绝无宁日。瑜伽师学着忘记过去并对未来不抱任何幻想，他生活在永恒的当下。

正如微风扰乱平静的湖面，使湖中的倒影被扭曲一样，chitta vrtti 也扰乱了内心的平静。静止的湖面倒映出周围美丽的景色，当内在平静时，真我的美丽也倒映在心湖里。瑜伽师通过不断的学习和摆脱欲望来保持内心的平静。瑜伽的八个阶段为他指明修行的道路。

分心和障碍 (Chitta Vikṣepa)

使修行者分心，阻碍瑜伽练习的障碍有：

- 1、Vyādhi——扰乱身体平衡的疾病
- 2、Styāna——倦怠，或对工作缺乏热情
- 3、Saṁśaya——疑虑与优柔寡断
- 4、Pramāda——漠不关心
- 5、Ālasya——懒惰

6、Avirati——好色，沉溺于感官欲望

7、Bhrānti Darśana——错误的知识或幻想

8、Alabdha Bhūmikatva——想法不一致，精神不集中，为此无法看到真实的存在。

9、Anavasthitattva——具有经过长期练习才获得的保持专注的能力，但却不能坚持。

除此以外还有四个会让瑜伽练习者分心的障碍：(1) duḥkha——痛苦或不幸，(2) daurmansya——绝望，(3) aṅgamejayatva——身体摇摆不定，(4) śvāsa-praśvāsa——呼吸不均匀。

为了赢得战役，将领会考察地形和敌情，并制定抗敌计划。与此相似，瑜伽修行者也要为征服自我制定计划。

Vyādhi：值得注意的是对于瑜伽师来说遇到的第一大障碍就是不健康或生病。身体对于他来说，是达到瑜伽境界的主要工具。如果旅行者乘坐的车子坏了，那么他就无法远行。同样，如果身体垮了，瑜伽修行者就无法到达目的地。身体的健康对于精神的成长也很重要，因为大脑的功能通常是通过神经系统达成的。当身体生病或神经系统受到影响，那么大脑也会不得安宁或变得愚钝，无法进行专注或冥想。

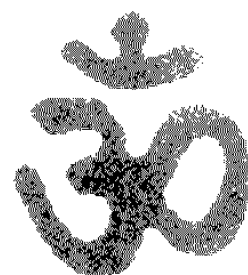
Styāna：那些倦怠的人们没有目标，不遵循任何修炼道路，也缺乏热情。由于不加以运用，他们的大脑和智力变得迟钝。山间溪流由于不断地流动而保持纯净，但水沟里却是死水一潭，长不出什么好东西。一个倦怠的人如同行尸走肉一般，这样的人无法专注于任何事情。

Samsāya：愚昧者、缺乏信念者以及怀疑者终将自我毁灭。他们还能享受今生或者来世、还会有丝毫幸福感吗？瑜伽修行者应该对自己和自己的灵性导师有信心。他应该相信神总是与他同在，没有邪恶能碰触到他。随着信心由衷而发，贪婪、恶意、怠惰、自满和疑虑将一扫而光，心灵会从这些障碍中解脱出来，变得更加宁静而无忧。

Pramāda：那些对别人漠不关心的人以自我为中心，缺乏谦卑，只认为自己是明智的人。毫无疑问他当然知道什么是对什么是错，但他却始终对正确无动于衷，而只是选择让自己高兴和愉悦的事情。为了满足个人自私的情感和辉煌的梦想，他故意而且毫不犹豫地牺牲任何挡在他面前的人。这样的人对神的光辉视而不见，对神的话也充耳不闻。

Ālasya：为了扫除懒惰的障碍，需要不屈不挠的热忱 (vīrya)。瑜伽修行者的态度应该如同一个正在恋爱的人渴望见到他的爱人，永远不会因绝望而放弃。希望是他的盾牌，勇气则是他手中的剑。他应该从仇恨和悲痛中解脱出来。他应该信念坚定、满腔热情地战胜身心的惰性。

Avirati：这是指即使有意识地抛弃却仍对感官对象存有渴望，这种渴望非常难以抑制。在不沉溺于感官对象的情况下，瑜伽师借助对感官的完全掌控学着享受它们。通过



制感(pratyahara)的练习，他战胜了对感官对象的依恋，摆脱了欲望的奴役，从而获得了满足与平和。

Bhrānti Darśana: 那些受到错误知识困扰的人被假相所迷惑，认为只有自己看到了真理之光。他拥有聪明才智，但却缺乏谦卑和智慧。只有在伟大灵魂的陪伴和引导下，他才能坚定地踏上正确的道路，从而克服自身的种种弱点。

Alabdha Bhūmikatva: 如同登山者由于缺乏毅力无法登上顶峰一样，精神无法集中的人也无法找到真实的存在。他也许已对真实的存在瞟了几眼，但却无法看清楚。就像一个音乐家在梦中听到了圣乐，在清醒的时候却不能记起那圣乐也无法复述那梦境一样。

Anavasthitattva: 受此影响的人已通过一番努力即将看到真实的存在。由于这份成就感，他既高兴又自豪，而对精神修炼(sādhana)有所懈怠。他拥有纯净和伟大的专注力，并已经走到了寻求真理的十字路口。在这最后的阶段，不懈的努力至关重要，他必须以无限的耐心和坚定的决心继续遵循正确的修炼道路，绝不懈怠，因为懈怠会阻止他继续前进从而无法达致觉悟神的目标。他必须耐心地等待，直到圣灵降临到他的身上。《加德奥义书》(Kathopanishad)中这样写道：“觉悟真我无法通过学习和教导而获得，也无法通过精明的才智和渊博的知识而达到，只有真正渴求他(真我)的那人，他(真我)选中的人才能实现。确切地说，真我向那人显露其本来面目。”

为了克服这些障碍并赢得纯粹的快乐，帕坦伽利(Patañjali)为瑜伽修行者提供了一些良方。其中最好的四大良方是：即友善(Maitri)、慈悲(Karūṇa)、随喜(Muditā)和静观(Upekṣā)。

Maitri: 不仅指友善，而且也指对友善的对象感同身受(ātmīyatā)。一位母亲对于自己孩子的成功会感到强烈的快乐，原因就是感同身受，感觉二者同为一体。帕坦伽利将友善作为一种美德(sukha)来推崇。瑜伽师(yogi)本着善意而培养友善和感同身受的品质，化敌为友，对任何人都不存恶意。

Karūṇa: 不仅是表现出同情或怜悯，为他人的苦难(duḥkha)流下绝望的泪水。它还需要伴随着奉献的举动，去帮助那些受难者解除痛苦。瑜伽师会倾其所有，无论是身体上、经济上、精神上或是道德上的所有资源去帮助他人解除痛苦。他与弱者分享自己的力量直到他们变得强壮，与那些胆小者分享自己的勇气直到他们在他榜样的指引下变得坚强。他不相信什么“适者生存”的箴言，而是帮助弱者坚强地生存下来。他成为所有人的庇护所。

Muditā: 是对别人的善行(punya)感到喜悦，即使这个人是自己的对手。通过随喜之情，瑜伽修行者避免了妒火焚心，当别人达到了自己渴望却从未达到的目标时，不再表现出愤怒、憎恨或嫉妒。

Upekṣā: 不仅仅指对坠入罪恶(apunya)深渊的人表示鄙视和轻蔑，或对那人表现出漠不关心或有优越感。它也是一个自我检验的过程，让我们了解当面临相同的诱惑时该如何行事。同时也检查一下：对于不幸堕落的那些人，我们到底负有多少责任，该如何帮

助他走上正路。瑜伽师通过先在自己身上找缺点、反省，而后理解他人身上的缺点。这种自我反省使他对所有人都更为慈悲。

那些心神不宁的人们无法感受到这四大良方啊——友善(Maitri)、慈悲(Karuna)、随喜(Muditā)和静观(Upeksā)的重要意义。我从经验中得出了这样的结论：这世界上任何一个普通人都可以通过坚持不懈地练习体式(āsana)和呼吸控制(prāṇāyāma)而获得内心的平静。这两者也是帕坦伽利(Patanjali)提出的瑜伽八阶段中的前两个阶段。

大脑(Manas)和呼吸(prāṇa)紧密相连，呼吸及停止呼吸彼此相互影响。因此帕坦伽利建议那些希望获得精神均衡和内在平和的人练习呼吸控制。

弟子和古鲁 (Śiṣya and Guru)

《湿婆本集》(Śiva Samhitā) 中把瑜伽习练者(sādhakas)分为四等级，分别是 (1) 柔弱的(mrdu)，(2) 平庸的(madhyama)，(3) 高级的(adhimātra)，(4) 至高的(adhimātratama)。只有最后的至高者才能超越世俗世界。

柔弱者是指那些缺乏热情、批评他们的导师、贪婪、行为不良、贪吃、好女色、意志不坚定、胆小怕事、健康欠佳、有依赖性、说话粗鲁、性格懦弱、缺乏男子气的人们。古鲁(Guru)只能引导这样的修行者走向曼陀罗瑜伽(Mantra Yoga)的修炼道路。他们需要非常努力地修炼12年后才可以达到开悟。

(mantra来自于词根“man”，意思是“思考”。因此曼陀罗意味着“在充分理解其含义地情况下不断地复诵的一个神圣意念或祈祷文”。要经过长时间(也许数年)修行后，曼陀罗才会深深地印在柔弱者的脑海中；若要曼陀罗产生效果，则需要更长的时间。)

平庸者心态平稳，能够承受困难，愿意去完善自己的工作，说话温和，在任何情况下都有所节制。认识到修行者身上的这些品性后，古鲁(Guru)会教授他信仰瑜伽(Laya Yoga；Laya的意思为“投入，专注”)，使他获得解脱。

高级习练者意志坚定，具备练习信仰瑜伽(Laya Yoga)的条件，具有男子气概、独立自主、口格高尚、富有同情心、宽容大度、诚实可靠、年轻勇敢、受人尊敬、尊敬师长、专心投入瑜伽修炼。他可以通过6年的练习而悟道。古鲁(guru)会教授这样强壮的人哈他瑜伽(Haṭha Yoga)。

至高修行者非常具有男子气概，充满热情、外表优雅、勇敢无畏、熟识经文、勤奋好学、心智健全、心情开朗、永葆青春、饮食规律、自控力强、不恐惧、洁净、精明、慷慨、乐于助人、立场坚定、聪明、独立、宽容、人品好、说话温和、敬拜古鲁(Guru)。他适合修炼任何形式的瑜伽，并且可以在3年内达到开悟。

尽管《湿婆本集》(Śiva Samhitā)和《哈他瑜伽之光》(Haṭha Yoga Prajipikā)提到了不同修行者开悟的时间，但帕坦伽利并没有列出个人的灵魂与神圣的宇宙圣灵合而为一所需要的时间。按照他的说法，持续坚定的练习(abhyāsa)和欲望的消除(vairāgya)使人的内在安宁平和。他对于abhyāsa所下的定义是：长期、不间断地努力，专心致志地练习，打好坚实的基础。

瑜伽的学习不同于为获取大学学位或证书所进行的学习，即人们总想在一段规定的时间内获得令人赞许的成绩。

瑜伽修行中遇到的种种障碍、考验和磨难，籍着一位古鲁(guru)的帮助可以在很大程度上得到消除。(gu的意思是黑暗，ru的意思是光明。古鲁就是“能够驱散黑暗和带来光明的人”)。“古鲁”这一概念意义深远。他不是普通意义上的领路人，而是灵性的导师，他所教授的不是谋生的手段，而是生活的方式。他传授有关灵性的知识，接受这些知识的人被称作弟子(Śiṣya)。

古鲁和他的弟子(Śiṣya)之间的关系非常特殊，胜过父母与子女、丈夫与妻子或朋友之间的关系。古鲁没有任何私念，他一心一意地导引着弟子向着最终的目标努力。他向弟子指明了通往神的道路，关注着弟子的灵性成长，并且引领着弟子在修炼路上不断前行。古鲁用爱的方式启发弟子，以便他弃满自信、全心投入、自律克己、对教诲深入地理解以及获得觉悟。出于对弟子的信任，古鲁对他严格要求以确保他完全理解教诲，也鼓励他提问，并通过提问和分析来获得真知。

弟子应该具有更高层次的灵性觉悟和灵性发展所必备的条件。他必须拥有自信心，对古鲁虔诚与热爱。古鲁与弟子之间关系的一个最好的例子是《加德奥义书》中死神(Yama)和纳奇柯达(Nachiketā)的关系，以及《薄伽梵歌》中施瑞·奎师那与阿朱那的关系。纳奇柯达和阿朱那通过他们的心思专一、渴求知识和好问的品性而得到开悟。作为一名瑜伽学生，他应该渴求知识，具有谦卑的品性、坚持不懈、坚韧不拔。他不仅仅出于好奇心才去投奔他的古鲁(guru)，他应该拥有坚定的信念(śraddhā)，不会因在预期内未达到既定的目标而灰心丧气。这要求我们具有极大的耐心才能使无休止的大脑平静下来，因为大脑被无数过往的经验和过去的言行留下来的旧印记(Saṃskāra)所左右。

仅仅倾听古鲁的教导无法使弟子领会教诲的真谛。众神之王因陀罗(Indra)和魔鬼王子卫罗叉(Virochana)的故事就说明了这一点。众神之王因陀罗和魔鬼王子卫罗叉一同去他们的灵性导师梵天(Brahmā)那里接受关于真我的知识。两人同时留下来倾听古鲁相同的教导。而最终因陀罗获得了开悟，卫罗叉却没有。由于因陀罗对他古鲁所教授的主题非常投入，并且对古鲁充满了爱和信任，因此他的记忆力得到了提高。他拥有与古鲁同为一体的感受。这些正是他取得成就的原因。而卫罗叉仅凭个人的聪明来提高记忆力，无论是对他所学的还是对他的古鲁都缺乏专注的投入。他依然故我——一个聪明的大笨蛋。他仍旧满腹疑虑。因陀罗显示出智力上的谦卑，而卫罗叉则表现出智力上的骄傲，而且他认为对他而言，到梵天那里已经是屈尊了。因陀罗采取全心投入的方式，卫罗叉则采取功利实用的方式。卫罗叉被他的好奇心所驱使，希望获得他认为会对他将来赢得权力有用的实用的知识。

弟子应该珍视爱、适度和谦卑这些品质。爱中激发勇气，适度创造丰盛，谦卑带来力量。缺乏爱的勇气是鲁莽，缺乏度的丰盛只会导向奢靡腐败，缺乏谦卑的力量滋生傲慢和暴政。真正的瑜伽弟子从古鲁那里学到一种力量，这种力量伴随着他重返原始实相(Primeval One)，即他自身的本源，永不分离。

瑜伽修行(Sādhana) 获得解脱的关键

所有瑜伽的重要经典都非常强调瑜伽修行(sādhana)或不断练习(abhyāsa)。瑜伽修行(Sādhana)不仅指对瑜伽的典籍进行理论学习，也指一种精神的努力。油籽必须经过压榨

才能出油，木材必须被燃烧才能带出隐藏其内的光明。同样，修行者(sādhaka)必须不断地练习才能点亮他体内的神圣之火。

“无论是年轻、年老、甚至高龄以及体弱多病的人，都可以通过不断的练习达到瑜伽的完美境界。成就会伴随那些刻苦练习的人，而不会垂青于那些不去练习的人。仅仅从理论的角度阅读瑜伽的神圣经文无法获得瑜伽的成就。仅仅披着瑜伽师(yogi)或出家人(sanyāsi)的外衣或整天谈论瑜伽，都无法使你成就瑜伽。只有不断的练习才是成就的秘诀所在。这一点是毫无疑问的。”(《哈他瑜伽之光》第一章 第5节)

“如同一个人通过学习字母表最终掌握所有的科学一样，通过系统性的身体训练，瑜伽习练者可以认知真理(Tattva Jñāna)，即：个体灵魂的本质与宇宙普遍存在的圣灵(Supreme Spirit)是一致的。”(《格拉达本集》Gheraṇḍa Samhitā，第一章，第5节)

通过身体、感官、精神、理智以及真我各个方面的相互配合和全神贯注的努力，瑜伽习练者才能赢得内心平静并使自己的灵魂如愿以偿地与其创造真神相会。人生中至高的冒险历程就是回归他的创造真神之旅。为了达到这个目的，瑜伽修行者需要很好地发展和协调他的身体、感官、精神、理智以及真我。假如这些努力无法相互配合，那么他的旅程就会失败。在《加德奥义书》的第一部分第三章里，死神阎摩(Yama)通过一个战车的寓言向寻道者纳奇柯达(Nachikṭā)解释了这个道理：

“记住，真我(Ātman)好比坐在战车上的至尊主(Lord)，理智就是马车夫，大脑是缰绳，感官是马匹，他们的目的地是牧场。当真我与感官、大脑协调一致时，圣哲称其为享乐者(Bhoktr)。非明辨者无法驾驭大脑，他的感官就如同马车夫手上的几匹野马。明辨者则始终驾驭着大脑，他的感官就如同训练有素的良马。非明辨者注意力分散，意念不纯；他无法达到目的地，总是从一个躯体游荡到另一个躯体(轮回)。而明辨者则小心谨慎，意念纯净；他会达到最终的目标，不再进入轮回。那个拥有明辨的马车夫掌控缰绳(大脑)的人达到了旅途的终点——永恒圣灵的至高居所(the Supreme Abode of the everlasting Spirit)。

“感官比欲望的对象强大。比感官还要强大的是大脑，比大脑更高一筹的是理智，而比理智更优越的是‘他’——无处不在的圣灵。依靠真我约束自己，摧毁你那伪了装的敌人，那披着‘欲望’外衣的敌人。”(《薄伽梵歌》，第三章，第42-3节)

要想实现这个目标，除了需要不断练习还需要修炼“舍弃”(renunciation)。一谈到“舍弃”，问题就来了：到底我们需要舍弃些什么？瑜伽师不舍弃世界，因为那就意味着舍弃创造真神。瑜伽师舍弃的是所有那些把他从神那里拉走的东西。他舍弃自己的欲望，他意识到所有的灵感和正确的行动都来自于神。他舍弃那些反对神的工作的人们，那些传播邪恶思想的人们，以及那些只是嘴上谈论道德而不去实践的人们。

瑜伽师不舍弃行动。他切断了那条将他本人与他的劳动成果系在一起的纽带，他将这些劳动成果奉献给至尊主或全人类。他相信履行自己的职责才是他的特权，也相信对其劳动成果他毫无权利可言。

其他人在召唤他们履行职责时都纷纷沉睡了，醒来时一味地索要权利。瑜伽师为履行职责而时刻警醒着，却在索要个人权利方面保持沉睡状态。因此，有这样的说法：在众生安睡的漆黑夜晚，自律而安静的那人独自醒着到天明。

Aṣṭanga Yoga——瑜伽八分支

帕坦伽利的《瑜伽经》分为四章(pāda)。第一章主要是谈入定(samādhi)，又称“三摩地”；第二章主要是讲达到瑜伽修行(sādhana)；第三章主要列举了瑜伽师在精神追寻中发现瑜伽的神奇力量(vibhūti)；第四章则谈到了解脱(kaivalya)。

制戒 (Yama)

瑜伽八分支是在第二章讨论的。第一分支就是制戒(Yama)——超越信条、国家、年龄和时间的戒律。它们是非暴力(ahimsā)，求真(satya)，不偷盗(asteya)，节制(brahmacharya)，不贪婪(aparigraha)。这些戒律是社会和个人道德的规范，假如不遵守这些规范就会带来混乱、暴力、欺骗、偷盗、放荡和贪婪。这些罪恶的根源在于贪婪、欲望和依附这三种情感，程度上有轻、中、重之分。它们会带来痛苦和无知。帕坦伽利针对这些罪恶的根源，引导人们遵循制戒的五个方面，从而改变思路。

Ahimsā(非暴力)：ahimsā这个词由副词“a”（意为“不、否或非”）和名词“himsa”（意为“杀生或暴力”）组成。它不仅包含着对杀生的否定，而且还具有更为广泛、积极的一层含义，即爱。这些爱包含了对众生的博爱，因为我们（众生）都是圣父即至尊主的子女。瑜伽师(yogi)相信，杀害或毁坏一草一木都是对造物主的不敬。人们要么为了获取食物、要么为了脱离险境而杀生。即便素食是修炼瑜伽的一个必要条件，我们也无法单凭某人是素食者这一点断定他具有“非暴力”的性情或者他就是瑜伽师(yogi)。那些残忍的暴君也可能是素食者，暴力是一种内心状态，与饮食无关。暴力存在于人们的意识中，而不在于他手中所持的工具。一把刀既可以用来削水果，也可以用来刺杀敌人。错误不在于工具，而在于工具的使用者。

人们诉诸武力是为了保护自己的利益——自己的身体、所爱的人或物、他们财产的与尊严。但是一个人无法仅仅依靠自己保护自身或他人，相信自己完全可以做到的想法是错误的。一个人必须依靠神，神是所有力量之源。这样，他就不会畏惧任何邪恶了。

暴力因恐惧、懦弱、无知或烦躁不安而滋生。要想制止暴力，最重要的是摆脱恐惧。要想摆脱恐惧，就要改变人生观以及调整心态。当人们学会相信现实和调查，而不是无知和假想，暴力必将减少。

瑜伽师相信每个生物都拥有与他相同的生存权利。他认为，他就是为帮助别人而生的，他用爱的眼睛来看待一切生物。他知道他的生命与别人的生命密不可分，如果能够帮助别人快乐，他也会快乐。他把别人的快乐排在自身快乐的前面，他成为所有遇到他的人的快乐之源。正如父母鼓励孩子去学着迈出第一步一样，他鼓励那些比他更不幸的人们，使他们能够适应生存。

对于别人的错误人们觉得应该得到公正的审判，对于自己的错误他们则恳求宽恕和谅解。然而瑜伽师认为对于自己的错误应该受到公正的审判，对于别人的错误则应该宽恕。他教导别人如何生活。瑜伽师总是不断完善自己，通过自己的爱和同情，向他人展示了如何自我完善。

瑜伽师(yogi)谴责做错者犯下的罪恶，但并不责怪做错者本身。他让做错者为罪恶

进行悔改而并非惩罚他。谴责罪恶与关爱这两者可以并存。醉鬼的妻子爱着他的同时仍然反对他的恶习。没有爱的一味谴责会导致暴力；爱那些做错事的人却不谴责他们的罪恶则是愚蠢的行为，也将带来不幸。瑜伽师知道，爱一个人的同时又要与他身上的恶行作斗争，才是正确的方向。因为心中有爱，他必定会赢得这场战役。一位慈爱的母亲有时候也会打自己的孩子，为的是纠正他的坏习惯。同样，一个真正的非暴力主义者爱他的对手和敌人。

与非暴力(ahimsā)一起的，还有无畏惧(abhaya)和不愤怒(akrodha)。只有那些过着纯净生活的人才能摆脱畏惧。瑜伽师不畏惧一切，一切也无需畏惧瑜伽师。通过对真我的学习，他(瑜伽师)得到了净化。恐惧却紧紧抓住普通人不放，使他丧失勇气。他会为未来——不可知和不可见的未来而忧心忡忡，他担心会失去生存技能和财富名誉，但最大的恐惧是对死亡的恐惧。瑜伽师知道自己有别于躯体，躯体只是他个体灵魂的暂时居所。他看到万物在真我中，真我也在万物中，因此他无所畏惧。尽管躯体支受到疾病、年龄、衰老和死亡的影响，但灵魂却丝毫无损。对于瑜伽师来说，死亡是令生活增添活力的调味品。他已经把自己的精神、理智和整个生命都献给了至尊主。当他全身心与至尊主相连时，还怕什么呢？

有两种类型的愤怒，一种贬低灵性价值，另一种则促进灵性成长。第一种愤怒的根源是傲慢，当被轻视时人就会恼怒。这种恼怒使人无法正确看待事物，也使他的判断不准确。而瑜伽师(yogi)则恰恰相反：当他的精神屈高就下时，当他所有的学识与经验都不能使他避免愚行时，他才会对自己生气。在犯错的问题上，他总是严心克己、宽以待人。心地仁慈是瑜伽师(yogi)的特质。所有的不幸都会使他心软。对他来说，严以克己和宽以待人是并驾齐驱的；在他面前，一切争斗都将缴械投降。

求真(Satya)：Satya是行为或道德的最高准则。圣雄甘地(Mahatmā Gandhi)曾经说过：“真理是神，神就是真理。”正如烈火烧掉杂质炼出真金一样，真理的火焰清洁了瑜伽师，烧掉了他身上的渣滓。

如果一个人能做到思想真实、言辞真实并且活得真实，那么此人便具备了与无限的宇宙圣灵合二为一的条件。真实的存在本质上就是爱和真理，并通过这两个方面表达出来。瑜伽师(yogi)的一生必须严格遵守真实的这两个方面。这就是为什么他必须遵从以爱为核心内容的非暴力。求真以思想和言行的真实性为前提。任何形式的不真实都会使瑜伽师与真实的基本法则无法协调一致。

真实不仅限于言辞。言辞的四大罪过包括：辱骂与淫秽，欺骗，诽谤或说谎，以及嘲笑别人视为神圣的人或物。说谎者比毒蛇还要恶毒。言辞的自律可以根除恶意。当人不再对他人(或物)怀有恶念时，其内心就对所有的人(或物)充满了善意。懂得约束舌头的人在很大程度上学会了自律。当这样的人讲话时，人们都会带着尊重专注细心聆听。人们也会永远记住他的话语，因为这些话语都是真与善。

当一个活得真实的人带着一颗纯洁的心虔诚地祈祷时，那些他真正需要的东西才会在他真正需要时纷至沓来：他不必去追逐它们。那些活得真实的人无需采取任何行动就可以获得行动的成果。神——所有真实之源将供其所需、谋其福利。

不偷盗(Asteya): 由于渴望拥有或享受别人所拥有的一切, 一个人会犯下恶行。从这一渴望中滋生了偷盗和贪念。Asteya (a=不, 否, steya=偷盗), 不仅包括未经许可拿走他人的物品, 而且还包括使用某物时使用者的意图与该物的原本意图不符或者超出物主允许的时间。因此这里的偷盗还指非法霸占、不守信用、管理不善和滥用。瑜伽师(yogi)将生活的需要降至最低限度, 并且相信: 如果他囤积了非真正需要的东西的话, 他就是一个盗贼。当别人渴求财富、权力、名利或享乐时, 瑜伽师(yogi)只有一种渴望, 这就是对神的崇敬与爱戴。从各种贪念中解脱出来, 人才能避开巨大的诱惑。贪念使宁静的溪流变得浑浊泥泞。它使人变得低微可耻。遵守不偷盗戒律(“Thou shalt not steal”)的人, 才能成为所有宝藏的持有者。

节制(Brahmacharya): 根据字典解释, brahmacharya的意思是独身生活, 宗教研究和自我克制。有一种看法认为精液的流失导致死亡而保留精液也就挽救了生命。通过保持精液, 瑜伽师(yogi)体内散发一种芳香的味道。只要精液得到保留, 就不惧怕死亡。因此戒律指出, 应该通过专注于精神而保留精液。节制并不是一个消极的概念, 也不是指强迫性的苦行和被禁止的行为。商羯罗(Śankarāchārya)认为, 节制者(brahmachari)潜心学习吠陀知识, 他不断向梵(brahman)迈进, 并认识到梵在万物中。换句话说, 看到万物皆神性的那人就是节制者。帕坦伽利则强调了身心与言辞的节制。这不意味着瑜伽哲学只为独身者而准备的。节制与一个人结婚与否以及是否过家居生活都毫不相干。修行者必须把节制的更高层面贯彻于日常生活中。要获得自身的救赎, 修行者不必保持独身, 也无需离开家庭。相反, 所有的法律条文(smṛtis)都鼓励结婚。没有体味过世俗的爱与幸福就无法领会神圣之爱。几乎所有印度古代的瑜伽师和圣哲都是有家室的已婚男人, 他们没有逃避自己的社会或道德责任。婚姻生活以及为人父母并不妨碍人们了解神圣的爱和幸福, 也不阻挡他们与圣灵(Supreme Soul)合而为一。

对于有家室的瑜伽修行者, 《湿婆本集》(Śiva Samhitā)中说道: 让他远离那群遁世的修行伙伴们而独自修行吧。为了顾全体面, 他应该留在社会中, 但他的心却没有留在那儿。他不应舍弃职业、等级与身份所赋予他的职责, 而让他作为至尊主的工具去履行这些职责吧, 不去考虑结果如何。他明智地遵循瑜伽的方法行事而获得了成功, 这点毫无疑问。在身处家庭环境、处理着家务事的同时, 他却能摆脱个人的功过和克制感官的诱惑; 于是, 他获得了救赎。这位修炼瑜伽的居家者不受善恶品行的侵扰; 如果他为了保护人类而犯下任何罪孽, 将不会被其玷污。(第五章, 第234—8节)

当瑜伽修行者能够做到节制时, 他便充满了活力和能量, 也培养了无畏的精神和强大的智力, 从而可以与任何不公正做斗争。节制者将明智地使用他所拥有的各种力量, 用身体的力量为至尊主服务, 用思想的力量传播文化, 用智慧的力量促使灵性成长。节制是点亮智慧火炬的能量。

不贪婪(Aparigraha): Parigraha的意思是囤积或收藏。aparigraha的意思是不囤积, 是不偷盗(asteya)的另一个方面。正如一个人不应该拿走并非他真正需要的事物一样, 他不应该囤积或收藏那些并非即刻需要的东西。他也不应不劳而获或夺走别人喜爱的

东西，因为这意味着精神上的贫乏。瑜伽师认为收藏或囤积财物，是对神缺乏信仰，也是对自己的未来缺乏信心。他通过在眼前保留一轮明月的映像而保持虔诚的信仰。每个月有一半的时间，月色并不明亮月亮升起得很晚，大多数人都已经熟睡，因此无法欣赏月色的美丽。此时，月亮也不再光彩夺目，但是它并没有因此偏离方向。对于众人的没有欣赏它也置若罔闻，它坚信，面朝太阳时，它将再度圆满。到那时，人们又将迫不及待地等待着它灿烂地升起。

通过遵守不贪婪(Aparigraha)戒律，瑜伽师(yogi)尽可能生活得简单，并且把大脑训练得不再有失落感和空缺感。而后，他真正需要的东西将会在适当的时间来到他的面前。普通人的生活充斥着无休无止的烦恼和挫折，以及对这些挫折所作出的反应，因此几乎不可能使自己的大脑保持安宁。瑜伽修行者则培养了随遇而安的能力，因此获得了内心的安宁。这种安宁感使他超越了人世间冲斥着的各种幻想和不幸。他时刻铭记着《薄伽梵歌》第9章中施瑞·奎师那给予阿朱那的承诺：“对于那些一心一意尊崇我(即神)的人们，那些每时每刻与我和谐相处的人们，我将确保他们的安全。我会满足他们所有的需要，并会永远保护他们。”

内制 (Niyama)

内制(Niyama)是那些用于约束个人的行为规范，制戒(yama)则是普遍适用的道德准则。帕坦伽利(Patanjali)列举的五个内制(niyama)是：纯净(śauca)、满足(santosā)、热情或克己(tapas)、自我研习(svādhyāya)、敬奉神(īśvara prañidhāna)。

纯净(Śauca)：身体的洁净对于我们的健康来说非常重要。像洗澡这样的好习惯，从外部洁净了我们的身体，体式(āsana)和呼吸控制法(prāṇāyāma)则使我们身体内部获得了洁净。体式(āsana)的练习使身体变得强壮，也让因过度享乐而堆积的毒素与杂质排出体外。呼吸控制法(prāṇāyāma)则清洁肺部，增大肺活量，供给血液氧气，并净化了神经系统。但是，比身体洁净更为重要的是，让精神得到净化从而摆脱仇恨、激情、愤怒、性欲、贪婪、假想以及自满等情感的烦恼。比这更重要的是净化心智(buddhi)以便消除杂念。内心的杂念被奉爱(bhakti)之潮水冲走，智力或理智上的杂质则被学习圣典(svādhyāya)之火烧尽。这种内在的净化过程为修行者带来的光芒与快乐。这种纯净也带来了慈悲(saumanasya)，驱散了精神上的痛苦、沮丧、悲伤和绝望(daurmanasya)。一个慈悲的人，他会看到别人身上的优点，而不仅仅是缺点。对别人优点表现出的尊重使他也获得了自尊，这有助于与自己的悲痛和困难做斗争。明晰的大脑轻易就能达至专一(ekāgra)。通过专注，修行者就获得了对各种感官(indriya-jaya)的掌控。此时修行者已经准备好步入自身的神殿，并从心镜中看到真我。

除了身体、精神和言语的洁净以外，食物的洁净也很重要。除了在准备食物时注意洁净以外，修行者有必要在食物的获得方式上也遵守洁净的原则。

食物，既是所有生物赖以生存的物质，也是他们大量消耗的物质，食物被看作是梵(Brahmā，即宇宙圣灵)的一个层面。进食时，修行者应该想着从每一品饭中所获得的力量都是用来服务至尊主的。这样的话，食物也就变纯净了。是否素食完全是个人的选择，

由于每个人出生和成长的环境不同，他的饮食习惯将受到当地传统和习俗的影响。然而，瑜伽修行者最终会采取素食的方式，以便获得专注以及使灵性成长。

进食的目的在于促进身体的健康，获得力量和能量和延续生命。食物应该简单、营养、多汁和具有舒缓功能，避免那些咸酸苦辣、烧焦、不新鲜、无味道、油腻和不洁净的食物。

我们进食的种类和方式塑造着我们不同的性格。世上万物只有人类会这样：不饥饿时也会进食；在通常情况下，为食而活并非为活而食。假如我们进食是为了舌头的味觉，我们就很容易多吃从而导致各种消化功能紊乱，并使身体各机能失调。瑜伽修行者相信和谐，因此他进食只是为了生存，不会吃得过多或过少。他把身体看作是精神的栖息之所，谨防自己沉溺于过度享乐。

除了食物，地点对于精神修炼也很重要。在一个遥远国度（远离家园）、森林里、拥挤的城市中或人声嘈杂的地方，人很难练习瑜伽。瑜伽修行者应该选择不受上述因素影响且食物丰富、没有蚊虫、环境适宜的习练场所。湖边、河边和海边是最理想的。但是在如今这个时代，很难找到这么安静理想的地方进行练习了。不过瑜伽修行者至少可以在自己的房间里辟出一个小角落作为练习场地，并使它始终保持洁净、通风、干燥而且没有虫害。

满足 (Santoṣa)：满足感必须不断地培养。如果精神无法知足就无法获得专注。瑜伽师没有空缺感，因此他自然而然地感到满足。满足感给了瑜伽师无可比拟的极乐。一个知足的人才是完满的，因为他懂得神的爱，并尽了他的责任。他懂得真理和真正的快乐，因而他倍受祝福。

知足和安宁是精神的状态。由于种族、信仰、财富和学识的不同，人与人之间会产生差异。差异导致了不和，并在有意与无意间造成各种冲突，而这些冲突既让人分心又令人迷惑。这样内心无法专一 (ekāgra)，宁静也被剥夺。当心的火焰不在欲望的风中摇摆时，内心才能获得满足和安宁。修行者追求的并非死人般空乏的寂静，而是将理智完全托传于神的宁静。

热情或克己 (Tapas)：Tapas 来自于词根 tap，意思是燃烧、照耀、遭受痛苦或消耗热量。因此 Tapas 的意思就是，在任何情况下，为了达到人生中特定的目标而付出的一种类似燃烧的热情。它包括净化、自律和苦行。整个性格的塑造都可以看作是“热情”的实践。

Tapas 指为了最终获得与圣灵合而为一、为了去除阻挡这个目标实现的所有欲望而进行的自觉的努力。一个有价值的目标可以点亮人生，使人生变得圣洁。没有这样的目标，行动和祷告也就没有价值。没有 Tapas，生命就如同一颗没有爱的心，没有 Tapas，精神就无法与神融合。

克己 (Tapas) 包括三个方面的内容，即身体 (Kāyika) 上、言语 (vāchika) 上和思想 (mānasika) 上的克己。节制 (brahmacharya) 和非暴力 (ahimsā) 是身体上的克己，言辞不冒犯别人、颂扬神的荣耀，不顾及个人后果而坦白真相、不说别人的坏话是言语上的克己。思想上的克己则是保持自我克制以及培养这样的一种心态，即不论欢乐或悲伤，都能保持内心的宁静和平和。

克己就是指一个人没有任何私心杂念、不以获取报酬为目的，并带着一种不可动摇的信念去工作。这种信念如此坚定，若非神的意愿，哪怕一棵小草也决不挪动。

通过克己的修炼，瑜伽师强健了身体、精神和品格，也收获了勇气、智慧、正直和坦率和朴素。

自我研习(Svādhyāya)：Sva的意思是自我，adhyāya的意思是学习或教育。教育是为了促进一个人内在的潜能达到最好的发挥，因此 Svādhyāya 的意思是自我研习。

自我研习与单纯的传授不同，有种讲座是导师无视自己的听众是否感兴趣，仍然滔滔不绝地炫耀自己的才识。当人们一同自我研习时，讲话者和倾听者彼此爱慕与尊敬，没有任何说教，只是心与心的对话。从自我研习中产生的高贵思想融入到修行者的血液中，从而成为修行者生命的一部分。

自我研习的人阅读自己的生命之书，同时也在书写和修订这本书。他对生命的看法也会变化。他逐渐认识到：所有生灵都是神圣的；它们的存在是为了奉献(Bhakti)而非享乐(Bhoga)；神性居于他的内在；支持着他的那股能量也支持着整个宇宙的运行。

印度捐地运动的领导人斯里·威诺巴·哈夫·胡丹(Śrī Vinobā Bhāve Bhoodan)曾经指出，自我研习所学习的是一门基础学科，这一学科是所有其他学科或行动的根源和基础，其本身却不依赖于任何事物。

为了使我们的生活健康、快乐和安宁，必不可少的一点是定期地在一个纯净的地点学习圣典。对世间神圣之书的学习使修行者能够集中心智去解决人生中的难题。这种学习消除了无知，开启智慧。无知是无始有终的，而智慧则是无终有始的。通过自我研习，瑜伽修行者理解了个体灵魂的本质，并获得与圣灵合二为一。世上的圣典是供所有人阅读的，而不是仅仅为了某一信仰团体的成员而准备。正如蜜蜂在不同的花丛中采蜜一样，瑜伽修行者则在不同的信仰中汲取养分，以便更完整地理解自己的信仰。

语言学不是一门语言而是研究各种语言的学问，学习语言学可以让学生更好地学习和掌握自己的语言。同样，瑜伽自身并非一种宗教。它是关于各派宗教的学问，通过瑜伽学习，修行者(sādhaka)更好地理解自身的信仰。

敬奉神(Īśvara prañidhāna)：就是把自己的行动和意愿都献给神。那些信仰神的人不会绝望。他有觉悟(tejas)。他知道万物都属于神，因此他不会骄傲自满或为权力而忘乎所以。他不会为了私处而屈尊；他的头只在拜敬神时才会低下。当奉爱(bhakti)之潮水流经他精神的旋涡时，产生的是精神的力量和灵魂的光芒。然而缺乏奉爱的强健体魄是致命的，缺乏坚强个性的单纯爱慕也只不过是一剂鸦片。沉溺于快乐只会摧毁力量和荣耀。追逐享乐的感官在获得满足后，为重新体验这一满足感，就会滋生出依附(moha)和贪婪(lobha)。如果感官无法获得满足，则产生悲伤(soka)。必须通过知识与毅力才能控制感官；而要控制精神，就更为艰难。一个人耗尽所有仍然无法成功时，他便会转向神寻求帮助，因为神是所有力量的源泉。奉爱正是从这个阶段开始。在奉爱阶段，一个人把自己的精神、智力和意志都交给神，修行者这样祷告：“我不知道什么对我有好处，你会照顾一切。”而其他人的祷告则是为了满足自己的欲望。在奉神阶段，没有“我”和“我

的”。当“我”和“我的”概念消失后，个体灵魂得以完全地成长。

当头脑清空了一己私欲后，它应该被至尊主的思想所充满。当头脑中充斥着满足私欲的种种思想时，就会有一种危险存在：感官会指使大脑去追逐欲望的对象。在大脑中的欲望未被清空的情况下修炼奉爱，就如同在湿柴上生火。这只会带来浓烟，使生火者和旁观者流下眼泪，充满着欲望的大脑是无法点燃、无法放光的，知识的火焰也无法使它产生光明和温暖。

神，犹如太阳，驱散所有的黑暗。月亮朝向太阳则圆满。当个人的精神朝向神时，他的精神也就圆满（pūrṇatā）了。当地球的阴影出现在满月 and 太阳之间，就会产生月蚀。假如“我”和“我的”这一自我感的阴影投射在那圆满的体验中，修行者为获得内心平静所付出的所有努力都将付诸东流。

行动比言语更能显现出一个人的性格。瑜伽师掌握了把自己所有的行动都献给神的艺术，因此，他的行为也就显现出他内在的神性。

体式(Āsana)

瑜伽的第三个阶段是 Āsana，即体式。体式带来肢体的稳定、健康和轻盈。一个稳定而愉悦的体式可以带来精神的安宁，防止浮躁。Āsana 不是体操练习，而是瑜伽体式。为了练习这些体式，瑜伽修行者需要一个干净通风的地点，一张毯子和一个决心；而从事其他的体育锻炼往往需要一个较大的活动场所和昂贵的运动器械。瑜伽的体式练习不需要任何器械辅助，因为瑜伽认为，人的四肢已经提供了必要的重力与反重力的条件。通过练习这些体式，修行者提高了身体的敏捷、均衡与耐久性，并增加生命的活力。

瑜伽体式经历了数世纪的发展演变，现已能够完整地使身体的每一块肌肉、每一根神经及每一种腺体都得到锻炼。这些体式使人们获得良好的体格，使身体变得强健而富有弹性，不再肌肉僵硬、疾病缠身。他们还减轻身体的疲劳，舒缓神经系统。但是，这些体式真正重要的作用在于，它们约束及训练大脑。

许多演员、杂技表演者、运动员、舞蹈演员、音乐演奏者也拥有很不错的体型，并能够很好地控制身体，但是他们缺乏对大脑、智力和自我的控制。因此，他们不能与自身达成协调一致，他们当中很难找到性格均衡的人。他们把自己的身体看得高于其他一切。尽管瑜伽师并不贬低自己的身体，但是他不仅仅追求身体的完美，同时也追求感官、精神、智力和灵魂的完美。

瑜伽师通过体式练习征服了自己的身体，使它成为更适合的心智载体。他知道身体是心智的必要载体，一个没有身体的灵魂就如同一只被剥夺了飞翔能力的小鸟。

瑜伽师不惧怕死亡，因为时间终究会夺走所有的生命。他知道身体在不断地变化中，从幼年、青年至老年身体都在发生着变化。生与死是自然现象，但是灵魂并不落入生死轮回。正如一个人把穿破了的袍子扔掉换成新的一样，居于体内的灵魂把已经衰老的身体抛掉，而进入另一个新的躯体。

瑜伽师相信神赐予他身体并不仅是为了让他享乐，也是为了让他在生命每一个醒着的时刻，去为他的同伴们服务。他没有把身体看作是自己的财产。他知道有一天神会把赐予他的身体拿走。

通过练习这些体式，瑜伽修行者首先获得了健康，而不仅仅是生存。身体的健康绝非金钱可买到的商品。这种健康是通过艰辛的劳动而换来的资产，也是一种身心灵完全均衡的状态。健康也意味着忘却身心的存在。瑜伽师通过练习这些体式而摆脱了身体上的限制和精神上的烦扰。以服务全世界之名，他把自己的行为及其成果完全奉献给至尊主。

瑜伽师认识到，他的生命和生命中的一切活动在本质上都是以人的形态表现的圣灵行动的一部分。在脉搏的跳动及呼吸的节律中，他感受到四季的更替以及宇宙生命的脉动。他的身体就是神性火花 (Divine Spark) 寄居的庙宇。他感到忽视或拒绝承认身体的需要，无视它的神圣，就是忽视和拒绝承认宇宙生命的存在。因为身体就是这宇宙生命的一部分。身体之所需就是居于体内的圣灵之所需。瑜伽师不去天堂寻找神，因为他知道神就在体内，即：内在真我 (Antarātmā)。他感受到神的存在，发现天堂就存在于他自身。

哪里是身体的终结而精神的开始呢？哪里又是精神的结束而灵性的开始呢？它们彼此相连、密不可分，它们是宇宙遍在的神圣意识的不同表象。

瑜伽师从不忽视或虐待自己的身体或精神，而是非常珍视它们。对于他来说，身体不是他精神解脱的障碍，也不是他堕落的缘由，而是他达到完美境界的工具。他力求自己的身体像雷电般强壮且健康、无病痛，还以服务至尊主的名义奉献出身体，因为服务至尊主是身体的原本目的。正如在《蒙达伽奥义书》(《Mundakopaniṣad》) 中所指出的那样，缺乏意志力的人、轻率大意的人以及漫无目标的人都无法觉悟真我。正如一个未被烧制的陶罐在水中迅速溶解一样，身体也会很快腐烂。因此，用瑜伽修炼这把火去好好烧制陶罐（指“身体”）吧。在熊熊烈火中，身体变得强壮与洁净。

瑜伽体式的名称非常重要，它也体现出几世纪以来瑜伽进化的规律。一些体式以植物命名，比如树式 (Vṛkṣa) 和莲花式 (padma)；一些以昆虫来命名，比如蝗虫式 (śalabha) 和蝎子式 (vṛścika)；一些以水上动物和两栖动物来命名比如鱼式 (matsya)，龟式 (kūrma)，蛙式 (bheka 或 mandūka) 或鳄鱼式 (nakra)。也有一些体式以鸟来命名，比如公鸡式 (kukkuta)，苍鹭式 (baka)，孔雀式 (mayūra) 和天鹅式 (hamsa)。还有以四足动物来命名的，比如犬式 (śvāna)，马式 (vātāyana)，骆驼式 (uṣṭra) 和狮子式 (simha)。爬行动物比如眼镜蛇式 (bhujāṅga) 和人类的胚胎状态——胎儿式 (garbha-pinda)——也没有被忘记。也有一些体式是以传奇英雄人物来命名的，比如维拉巴德纳 (Vīrabhadra) 和风神之子哈努曼 (Hanumān)。圣哲如巴拉瓦伽 (Bharaadvāja)、卡比里亚 (Kapila)、婆吒 (Vasiṣṭha) 以及毗奢蜜多罗 (Viśvāmitra)，那些由他们的名字命名的体式被后人所铭记。一些体式还以印度神殿中的神来命名，另一些则让人联想起神圣力量 (Divine Power) 的不同化身 (Avatārās)。当练习这些体式时，瑜伽师的身体模仿着各种生物的体式。他的精神得到了训练，不轻视任何生物，因为他知道从最低等的昆虫到最完美的圣哲，万物都呼吸着相同的宇宙圣灵 (Universal Spirit)，而宇宙圣灵又以无数的形式出现。他知道至高的形式是无形的宇宙意识。他在普遍性中发现了统一。真正的体式是，在体式中梵的意识在修行者的内心持续不断地自然涌现。

通过练习瑜伽体式，类似得与失、胜与败、荣与辱、身体与精神、精神与灵魂这些二元想法都会随之消失，而后瑜伽修行者就可以进入瑜伽的第四个阶段呼吸控制 (Prāṇāyāma)。练习呼吸控制时，身体各部分中只有鼻孔、鼻道和鼻隔膜、气管、肺以

及腹部横膈膜参与呼吸。只有这些部位感受到生命之气 (prāṇa) 的巨大冲击力。因此，如同对待生活那样，不要试图匆忙地掌握呼吸控制法。不正确的呼吸控制练习会导致呼吸系统的疾病，也会有损神经系统。只有通过正确的练习，修行者才能从大多数疾病中解脱出来。不要尝试独自练习呼吸控制法。在一位有经验的古鲁 (guru) 指导下练习是至关重要，因为他知道他的学生身体的极限。

呼吸控制 (Prāṇāyāma)

正如 Yoga 这个词一样，Prāṇa 也是个含义广泛的词。Prāṇa 指的是呼吸、生命、风、能量或力量，也暗指与身体相对应的灵魂。这个词常用复数，代表“生命之气”。Āyāma 的意思为“延长、扩展、舒展或控制”。因此 Prāṇāyāma 一词含有“呼吸的延长和控制”的意思。这种控制涉及呼吸的所有功能，即：(1) 吸气，即充盈肺部 (pūraka)；(2) 呼气，即排空肺部 (rechaka)；(3) 屏息或悬息，此时气息非进非出，专业术语为“空巴卡” (kumbhaka)。在《哈他瑜伽之光》(Haṭha Yoga Pradīpikā) 中，“空巴卡”也泛指包括吸气、呼气 and 屏息在内的整个呼吸过程。

“空巴卡”的原意是指“水壶、水罐、广口瓶或圣杯”。水罐可以排出空气装满水，或者倒空水充满空气。同样屏息也有两种状态，即(1)完全吸气（即肺部完全充满生命之气）后屏息，(2)完全呼气后屏息（即肺部完全排空废气）。第一种，即在完全吸气后呼气开始前的屏息，称作“内屏息”。第二种，即在完全呼气后吸气开始前的屏息，则被称作为“外屏息”。Antara 的意思是内部，bāhya 的意思则是外部。因此，屏息就是指在完全吸气后和呼气前的间隔或停顿（内屏息，antara kumbhaka），或完全呼气后和吸气前的间隔或停顿（外屏息，bāhya kumbhaka）。在这两种情况中，呼吸都被暂时停止和受到控制。

因此，呼吸控制是有关呼吸的科学，好比一个轴心，生命之轮围绕这一轴心旋转。《哈他瑜伽之光》警告说：“正如驯服狮子、大象和老虎要非常缓慢而且小心谨慎一样，控制生命之气也应该根据修行者的能力或身体的极限循序渐进地进行；否则，呼吸控制会给练习者带来致命的伤害。”（《哈他瑜伽之光》第二章第 16 节）

瑜伽师 (yogi) 的生命不是以天数而是以呼吸的次数来计算。因此，他遵从正确的节律、缓慢深长地呼吸。这些有节律的呼吸方式增强了呼吸系统、镇静了神经系统，也减少了对物质的渴求。随着欲望和渴求的消失，精神也获得了自由，为全神贯注提供了有利的条件。不正确的呼吸控制练习会导致练习者把一些疾患引入体内，比如打嗝、风湿、哮喘、咳嗽、头疼、眼睛或耳朵发炎、以及神经系统受刺激。掌握缓慢、深长、稳定和正确的吸气和呼气需要很长的时间。在尝试屏息之前，练习者应该先掌握正确的吸气和呼气方法。

像火堆上的灰烬被风吹散后，火会烧得更旺一样，当欲望的灰烬被呼吸控制的练习吹散，身体内的圣火才会完全显露出它的光芒。

商羯罗 (Śaṅkarācārya) 说道：“排空心中所有的幻想和杂念才是真正的呼气。意识到‘我即真我’才是真正的吸气。稳定保持这种意念才是真正的屏息。这就是呼吸控制的真谛。”

所有生物在每次吸气时都无意识地复诵 “So 'ham” (Sah= 他，圣灵，aham= 是我，So 'ham = 圣灵是我) 而呼气时都无意识地复诵 “Hamsah” (即：我是他，圣灵)。这种阿扎帕·曼特拉 (ajapa—mantra) 自始至终伴随着每个生物。瑜伽师完全理解阿扎帕·曼特

拉的重要性，因此他能够从个体灵魂的枷锁中被解放出来。他把自身的每次呼出的气息奉献给至尊主；随后，从至尊主那里吸入生命的气息，视为主的赐福。

个体(jīvātmā)的生命之气是宇宙超灵(Paramātmā)气息的一部分。通过练习呼吸控制法，修行者试图把个体气息(pīṇḍa-prāṇa)与宇宙气息(Brahmāṇḍa-prāṇa)协调起来。

17世纪一位神秘主义者卡利巴·埃肯(Kariba Ekken)曾经说过：“假如你想培养内心的平静，那么首先应该调整你的呼吸；因为当呼吸受到控制，心才会得以安宁；如果呼吸时断时续的话，心就会被搅扰。因此，在做其他尝试之前，先调整自己的呼吸，从而使性情变得温和，内心也会随之平静下来。”

“契塔”(Chitta，即“大脑、理智和自我”三者)仿佛是由一群强健的马匹拉着的战车。这些马匹中，一匹马叫“生命之气”(prāṇa)，另一匹叫“欲望”(vāsanā)。战车总是会朝着最为强壮的那匹马的方向移动。如果呼吸更强大，那么欲望和感觉就会受到控制，大脑也得以安宁。而如果欲望更强大，那么呼吸就会混乱，大脑也会因受到刺激而被搅扰。因此瑜伽师(yogi)掌握了呼吸的科学方法，并通过控制和约束自己的呼吸，控制大脑，使其得到安宁。在练习呼吸控制时，眼睛应该保持闭合以防止思想漫游。“当气息和大脑完全投入其中后，无法言明的快乐也就产生了。”(《哈他瑜伽之光》第四章第30节)

情绪的活跃会影响到呼吸的节奏；同时，有意识地调整呼吸可以防止情绪的活跃性。由于瑜伽的目标就是让大脑受到控制和恢复平静，因此瑜伽师应该首先学会呼吸控制。这将帮助他控制感官，从而达到制感(pratyāhāra)阶段。只有在那个阶段，大脑才具备专注(dhyāna)的条件。

大脑具有双重性——纯净与不纯净。当大脑摆脱了欲望时，它就是纯净的，但当大脑与欲望结为一体时，它则是不纯净的。当大脑停止思考，不再慵懒、散漫时，修行者也就达到了无念境界(amanaska)，这也是入定(samādhi)的最高境界。这种无念境界即非精神失常也非白痴状态，而是无欲无念的大脑所处的意识清醒状态。一个白痴或癫狂者，与努力达到无念境界的瑜伽师(yogi)之间，有着天壤之别。前者是无心的；后者则是无虑的。气息与大脑的协调统一，各感官间的相互调合，以及摆脱生存与思想的一切条件限制，这就是“瑜伽”。

息风(Prāṇa Vāyu)：能量最微妙的形式之一就是气息。这一遍布人体内部的重要能量，在哈他瑜伽的专著中，根据不同功能将其分为五大类。它们均被称为“风”(vāyu)。这五大类息风分别是：“普拉那”(prāṇa)在这里prāṇa这个词有特定的含义，指在心脏附近运行、控制呼吸的息风；“阿帕那”(apāna)，指在下腹部运行、具有排便功能的息风；“萨玛那”(samāna)，指加旺胃火、帮助消化的息风；“乌达那”(udāna)，指位于胸腔内、控制进食与吸气的息风；“瓦雅那”(vyāna)，指遍布全身、为人体输送从食物和呼吸中所获取能量的息风。另外，还有五种辅助性的息风，它们是：“那格”(nāga)，通过打嗝缓解腹部压力；“库玛”(kūrma)，控制眼睑的活动以防止外物进入，或躲避刺眼的光线；“奎卡拉”(krkara)，通过打喷嚏和咳嗽防止异物进入鼻道以及咽喉；“德瓦达塔”(devadatta)，通过打哈欠促进疲劳的身体吸入更多的氧气；最后是“达那杰雅”(dhananjaya)，即使人死后这一息风也存在于体内，有时甚至会使尸体膨胀。

制感(Pratyāhāra)

如果一个人的理智屈从于感官，那么他就会迷失方向。但如果人有节律地呼吸，感官不是向外追寻欲望的对象而是转向内，那么人就会从感官和欲望的束缚中解脱出来，从而达到瑜伽第五阶段，也就是制感，此时感官处于控制之下了。

当修行者到达这个阶段后，会进入一个全面自我检验的过程。为了抵御感官对象的致命诱惑，修行者需要对神的敬仰(bhakti)，通过心中召唤创造感官对象的创世主，从而抗拒这种诱惑。另外，他还需要一盏指路“明灯”——即对内在神性的认知。事实上，对于人类来说，心既可以带来束缚也可以带来自由：当受困于欲望对象时它带来束缚，当摆脱欲望对象时它带来自由。当内心苦苦追求某物、为某物而痛苦、因某物而不快时，束缚就会存在；而当所有欲望和恐惧都消失殆尽时，心则变得纯洁无暇。美善与愉悦的事物一同呈现在人们面前，促使人们为之采取行动。瑜伽师(yogi)宁要美善的事物而放弃愉悦的事物。其他人则由于欲望的驱使，宁要愉悦的事物而不要美善的事物。他们因此失去了生活的真谛。瑜伽师(yogi)为保持自身的本色而感到快乐。他知道如何适可而止，因而生活得安宁、平静。一开始，他选择了如毒药般苦涩的事物，但他坚持不懈地修行，因为他清楚地知道这最终会变得如甘露般甜美。然而，其他人却一心想获得感官所追求的对象，于是选择了开始时仿佛甜美如甘露的事物，却不知道那到头来会变得如毒药般苦涩。

瑜伽师(yogi)知道用欲望的手段去达至感官的满足是一条宽敞的道路，也是一条通往毁灭的道路。很多人却走上这条道路。而瑜伽的道路如同刀刃一样陡峭难行，很少有人能找寻到这条路。瑜伽师(yogi)知道，选择毁灭之路还是救赎之路完全取决于自身。

根据印度哲学，意识以三种不同的品性呈现。对于人类来说，他的生命、意识和整个宇宙都来自同一宇宙物质(prakṛti)。由于自然界三属性(guṇās)中的某一属性占主导地位，同一宇宙物质的表现形式就有所不同。这些品性或属性(guṇās)包括：

- 1、纯质 Sattva (照亮、纯净或好的品性)，可以使精神明晰和平静。
- 2、激质 Rajas (活跃的品性)，使人变得活跃和精力充沛，也令人紧张与任性。
- 3、翳质 Tamas (黑暗和限制的品性)，妨碍和抵消激质(rajas)的活动与纯质(sattva)的展露。

翳质(Tamas)是错觉、阴暗、迟钝以及无知的品性。当这一品性占主导时，人变得迟钝并陷于一种木讷的状态。纯质(Sattva)通往圣灵，翳质(tamas)则通往恶魔，处于两者之间的是激质(rajas)。

每个人所秉持的信仰、选择的食物、履行的献祭、经历的苦行和给予的礼物都由自身起主导地位的自然属性(guṇās)决定。

那些生来就趋向于圣灵的人是无畏而且纯净的。他慷慨且节制。他追寻对真我的学习。他是非暴力的，而且真诚，不易怒。他舍弃了自己劳动的果实，只为了工作而工作。他内心平静，对任何人没有恶意，对所有人都充满慈悲。他没有贪念，态度温和、谦恭而且平稳。他是觉悟的、仁慈的、果断的，且不背信弃义，也不骄傲自满。

那些以激质品性为主导地位的人，内心充满了热望且情感丰富。由于激情和贪婪，他会伤害到其他人。由于满怀欲望与仇恨、嫉妒与欺骗，他永不知足。他寻求朋友的保护和家族的荣耀。他回避不合心意的事物，而沉溺于使他快乐的事物。他的言论令人不快，

他的胃口则很贪婪。

生来带有邪恶趋向的人狡猾奸诈、傲慢无礼而且自以为是。他充满愤怒、残暴和无知。在这样的人身上没有纯净的品质，也没有正确的行为，更没有真诚。他们只顾满足个人的喜好，为此被无数欲望所迷惑，且陷入幻想的圈套，这种对感官快乐的执迷最终会使他坠入地狱。

对于以不同品性 (gunās) 为主导的人们，他们各自的心理活动可以通过他们对如“你不该贪婪” (“Thou shalt not covet”) 这一普遍适用的戒律的不同解读方式而表露无疑。一个翳质 (tamō-guṇā) 为主导的人会这样解读戒律：“别人不应该贪图我的东西，无论我如何获取了它。假如他们起了贪念，那么我就要消灭他们。”激质主导型 (rajo-guṇā) 的人则斤斤计较个人利益得失，他会这样解读戒律：“我不会贪图别人的东西，除非他们对我的东西起了贪念。”他将遵守这条法令作为一项政策所具有的字面含义，而非作为一种准则所体现的真正精神。一个以纯质为主导的 (sattvika) 人既遵从了戒律的文字也领会了它的精神，把它看作具有永恒意义的教导。他只为了正直而成为正直的人，而非由于有法律的强制性惩罚措施才表现出诚实。

瑜伽师 (yogi) 也是凡人，因此，同样会受到这三种品性 (gunās) 的影响。通过对自身以及感官对象进行长期而有序的学习 (abhyāsa)，他认清了哪些言行和思想来自翳质 (tamas)，哪些又来自激质 (rajas)。通过不懈的努力，他根除了翳质 (tamas) 所引发的那些想法，并且逐渐形成了纯质的 (sattvika) 思维模式。当只留存纯质时，人类的灵魂也就朝着最终的目标迈进了一大步。

如同地心引力那样，自然界三属性 (gunās) 也具有牵引力。为了体验太空的失重状态，人们需要进行大量研究和严格训练；同样，为了摆脱自然界三属性 (gunās) 的牵引力，为了体验与创世主的合二为一，修行者需要彻底的自我检查和瑜伽的自律。

一旦瑜伽修行者 (sādhaka) 经验了万物的圆满或造物主的圆满，他对感官对象的渴求 (trṣṇa) 就会消失，之后他将非常平静 (vairāgya) 地看待它们。无论冷热、苦乐、荣辱、美丑，都不再打扰他。他坦然面对胜利与失败这两种假象。他已经超越了所有品性的牵引，并成为了一个超越品性者 (gunātīta)。他现在已经从生死、苦痛中解脱出来，变得不朽。他没有任何自我认同感，因为他活在对宇宙圣灵的体验中。这样的人不会鄙视任何事物，他会引导所有的事物通往圆满的道路。

专注 (Dhāraṇā)

当身体经过体式的训练被驯服，大脑经过了呼吸控制 (prāṇāyāma) 之火的锤炼，感官被制感 (pratyāhāra) 控制之后，瑜伽修行者就进入了被称作专注 (dhāraṇā) 的第六阶段。在这个阶段他完全专注于一点或全身心投入到一项任务中。为了达到这种全神贯注的状态大脑必须达到静止。

大脑是一个工具，它把从外部世界和他自身内部所获得的印象进行分类、判断和整合。

精神是思想的产物，思想微妙而善变，因此难以约束。被有控制的大脑捍卫着的思想会带来快乐。为了更好地使用工具，人们必须了解它是如何工作的。大脑是思想的工



具，因此有必要知道它是如何运作的。大脑所处的状态可以被分成五组。第一种是狂乱状态 (kṣipta state)，此时精神分散紊乱，处于一种忽视状态。大脑追求世俗事物，激质品性 (ragō-guṇā) 占统治地位。第二种是涣散状态 (vikṣipta state)，此时精神兴奋、纷乱。现在大脑有能力去享受努力的结果，但是欲望仍然没有得到控制。第三种是茫然状态 (mūḍha state)，此时精神愚蠢而迟钝，翳质品性 (tamō-guṇā) 占统治地位。大脑非常困惑，不知道到底想要什么。第四种精神状态是一心状态 (ekāgra state, eke=一; agra=首要的)，此时精神非常集中，专注于某个事物或某一点，此时纯质品性 (sattva-guṇa) 占主导。一心状态的人拥有超凡的智力，知道自己到底想要什么，因此他可以运用自己所有的力量去达到他的目标。他往往由于对欲望对象的执迷追求，不顾及对他人的损失，从而带来极大的不幸。甚至在他所追求的目标达到之后，他常常感到成功的苦涩。

印度古代史诗《摩诃婆罗多》(Mahābhārata) 中最为强健有力的弓箭手阿朱那 (Ajuna) 为我们提供了到底什么是专注最好的例子。一次，王子们的导师多罗那 (Drona) 组织了一次箭术比赛以检验他们对箭术的熟练程度。王子们被一个一个叫到导师面前描述他们的目标。目标是一只筑巢的鸟。有些王子把目标描述成小树林，有一些则描述为一棵树或鸟筑巢的树枝。当轮到阿朱那回答时，他首先描述出了鸟，然后他只看着鸟头，最后什么都视而不见，只看到了小鸟闪烁的双眼，这正是多罗那所选中的靶心。

对于一心状态的人也存在着一种危险，他有可能会变得非常以自我为中心。当感官无拘无束地四处游荡时，精神也随之漫游。它们使人的判断变得模糊不清，并让人随波逐流像一只在风暴肆虐的大海上的破旧不堪的小船。一艘船需要压舱物使船身保持均衡，舵手也需要星星指引前行的方向。一心状态的人需要奉爱 (bhakti) 至尊主以及对神性的专注，这样他才能保持平衡的心态，也确保他总是走在正途上。只有当他不再感知“我”和“我的”时，他才会感受到幸福。

最后一个精神状态是悬止状态 (niruddha)，精神 (manas)、智力 (buddhi) 和自我 (ahamkāra) 都受到限制，所有这些能力都献给了至尊主，随时听候至尊主的召唤。此时，修行者不再感知“我”和“我的”。当巨大的光束投射到镜片上时，镜片变得更耀眼夺目，仿佛镜片就是那光束，与光束无法分割。同样，修行者一旦将自己的精神、智力和自我奉献给了至尊主，他将与至尊主合而为一。因为，此时瑜伽修行者别无他想，只想着思想本源的至尊主。

没有一心状态或专注力的人就什么也干不好。宇宙圣灵塑造与掌控着整个宇宙。没有对宇宙圣灵的全神贯注，修行者就无法开启内在的神性，也无法与宇宙圣灵融为一体。为了获得这种专注，建议修行者对宇宙遍在的唯一物质进行不断的学习 (eka-tattva-abhyāsa)。这唯一的物质就是万物内在的真我，而真我将自身的一种形式变幻成千姿百态。因此，瑜伽修行者应该专注于“噢姆” (AUM) 即真我的象征，从而达至一心状态。

Aum：根据斯里·威诺巴·哈夫 (Śrī Vinobā Bhāve)，拉丁文 Omne 和梵语的词 Aum 都来自于相同的词根，意思是所有、全体。这两个词都传达了全知、遍在和万能的意思。另一个表达噢姆 Aum 的词是 pranava，词根 na 的意思为“赞扬”，前缀 pra 表示“卓越、优秀”。因此，这个词的意思是“最好的赞美或者最好的祈祷”。

AUM 由三个字母组成，即 A、U、M，在书写时顶上有一个新月形和一个点。这个词

有多种不同的解读，下面依次叙述。

字母A 象征清醒状态 (jāgrata—avasthā)，字母U则象征睡梦状态 (svapna—avasthā)，字母M代表了沉睡状态 (suṣupta—avasthā)。整个这个词与上部的新月形和点一起，代表了第四种状态 (turīya—avasthā)，在这个状态中结合前面三种状态，又超越它们。这种状态就是入定或三摩地 (samādhi)。

字母A、U和M分别代表了言论 (vak)、精神 (manas)、生命气息 (prāṇa)，整个这个词则代表生灵，是宇宙圣灵的一部分。

三个字母分别代表了长度、宽度和深度的三维空间，整个词代表宇宙圣灵，其超越任何的形态及模式。

三个字母分别代表了没有欲望、没有恐惧和没有愤怒，整个词则代表了一个完美的人 (sthita—prajñā)，他的智慧牢牢地扎根于圣灵之中。

三个字母分别代表了三种性别，即男性、女性和中性，整个词则代表了所有的生灵与创世主相聚一起。

三个字母分别代表了自然界三属性 (gunas)，即纯质、激质和翳质，整个词则代表超越品性牵引的人。

三个字母分别对应三种时态，即过去、现在和未来，整个词则代表超越时间限制的创世主。

它们也代表了分别由母亲、父亲和古鲁 (guru) 传授的教导，整个词则代表对真我的认知，一种不朽的教导。

三个字母分别代表瑜伽训练的三个阶段，即体式 (āsanas)、呼吸控制 (prāṇāyāma) 和制感 (pratyāhāra)。整个词则代表入定 (samādhi，又称“三摩地”)，这是修行瑜伽的目的，前面三个阶段为达致这一目标的步骤。

他们代表了三位一体的神，即创造神梵天 (brahmā)、守护神毗湿奴 (Viṣṇu) 和毁灭神湿婆 (Śiva)。整个符号据说代表了梵 (Brahman，又称“宇宙圣灵”)，宇宙从梵中产生、成长、完满最终回归于梵。梵一成不变，很多事物会变化和消失，它却是永恒不变的唯一。

A、U、M这三个字母代表了一句梵文语音：“Tat Twam Asi”，意为“那就是你”，即“认知人类自身内在的神性”。整个梵音AUM代表了这种认知，它使人类的灵性从身体、精神、智力和自我 (ego) 的约束中解脱出来。

当意识到梵音AUM的重要性之后，瑜伽修行者将注意力集中到他所敬爱的那位神灵上。他在那神灵的名字中加入了AUM这一梵音。梵音AUM包含的意思非常广泛，也非常抽象：于是，他以绝对的虔诚专注那神灵的名字和添加梵音AUM，从而使自己的感官、意志、智力、精神和理智合为一体。由此，他体验到了梵音AUM中包含的感受和意思。

瑜伽修行者回想起《蒙达伽奥义书》(Mundakopaniṣad) 中的一段话：“我的伙伴，把《奥义书》(Upaniṣad) 的伟大武器作为弓吧。修行者应该在弓上放一支被冥想削尖的箭。瞄准‘那’ (人内在的神性)，用思想拉开弓，射向‘永恒的意识’ (the Imperishable) 这一目标。神秘的音节AUM就代表了这张弓，箭是真我 (Ātma)，梵 (Brahman) 是靶。只有那专注的人才能射穿靶 (即梵)。修行者应该梵我合一，就好比箭靶合一。”

冥想(Dhyāna)

如同水以它的容器为形，当精神沉思于一个事物，它就会变为那个事物的形态。当大脑一直想着它所崇敬的神，通过持续不断的努力，它最终将趋同于它一直所想的神。

当油从一个容器中倒到另一个容器中时，我们可以看到油不间断地流动。当专注持续不断时，人便进入了冥想(dhyāna)状态。当获得不间断的电流，灯丝才会发光发亮，同样瑜伽师(yogi)也通过冥想练习而得到精神的觉悟。他的身体、呼吸、感官、大脑、理智和自我都融入到了他所冥想的对象——宇宙圣灵(Universal Spirit)中。他处于一种无拘无束的意识状态，并感受到了一种无上的极乐(supreme bliss)。仿佛一道闪电，瑜伽师看到了超越天地间的光芒，看到了自己内心的光芒。他变成了照耀在自己和其他人身上的光芒。

在瑜伽修炼道路上的进步可以表现为身体健康、身躯轻盈、心态平稳、着装整洁、声音甜美、体味芳香和无欲无求。他拥有一颗平和宁静的心。他是谦卑的化身，他的所有行动都献给了至尊主。他将自己托付于至尊主，摆脱了行动(karma)的束缚，成为了一个解脱了的灵魂(Jivana mukta)。

“那些不断努力却始终未达致瑜伽的最终目标、有瑜伽信仰却心猿意马的人们，他们的结果将如何呢？”对于阿朱那(Arjuna)的这个问题，施瑞·奎师那(Śrī Krishna)回答道：

“邪恶绝不会降临于一个正直的人。他栖身于那些从事善行的人们聚居的天堂数年后，降生于心地纯洁和品德高尚的人家。他甚至会转世于已觉悟的瑜伽师(yogi)所在的家里，但要降生在这样一个家庭中是非常困难的。转世后，他会重新获得前世所拥有的智慧，并继续努力达至完美境界。由于前世所积累的学习、修行和努力不断敦促他的灵性成长，他将以其摆脱了罪恶的纯净灵魂继续努力修行。在经历了几世的修行，他将达至完美，最终实现至高的目标。瑜伽师超越了那些只会遵从苦行、知识或服务的修行者。因此，阿朱那，成为一名瑜伽师吧。最伟大的瑜伽师是虔诚地敬拜我、将心交给我的人。”(《薄伽梵歌》第六章第38到47节)

入定(Samādhi，即“三摩地”)

入定是瑜伽修行者追寻的最终目的。在他冥想的最高阶段，他进入了入定境界。此时，他的身体和感官都处于休息之中，如睡着一样；而他的精神和理智则保持警醒，与醒着无异。他超越了一般的意识状态。处于入定境界的修行者完全清醒而警觉。

一切生灵都是梵(Brahman)。瑜伽修行者处于宁静之中，他知道他来自梵(Brahman)，他呼吸着梵，并将融入梵，因此他崇敬梵。心中的灵魂比最小的种子还要小，但比天空宽广，它包含了所有工作和欲望。瑜伽修行者进入了内在的灵魂，随着身体的活动、思想以及智力完全停止，如同已经进入了熟睡状态，瑜伽修行者也就不再感知任何“我”和“我的”。瑜伽修行者已经达到了真正的瑜伽境界，此时修行者只体验到神性意识、真理和无法言表的快乐。修行者感受到一种超越所有理解之外的平和与宁静。大脑无法找到合适的言语来描述这种状态，一切言语都显得苍白无力。把入定的感受与其他感受相比，圣哲们只能说：“Neti! Neti!(不是这个，不是这个)”这种境界只能通过深深的静默来传达。瑜伽修行者已经脱离了物质世界，融入到永恒的意识(the Eternal)。此时也就

没有了知悉者与被知者的区别，因为二者已经如同樟木与火焰一样完全合而为一。

这时瑜伽师的心中会涌现出商羯罗现 (Śaṅkarāchārya) 在他的 Ātma Satkam 中所唱的“灵魂之歌” (the Song of the Soul)。

灵魂之歌

我不是自我也不是理智，不是精神也不是思想
不能听到或诉诸语言，无气味也无法看见
光与风中我无处寻觅，我不在大地亦不在天空
我是意识*与欢愉的化身，我是极乐中的极乐

我没有名字，没有生命，无需任何空气
不由任何元素组成，不栖息于任何躯壳之中
我没有言语，没有手脚，也不会演变
我是意识*和欢愉，极乐向四周弥散

我抛弃了仇恨和激情，我征服了妄想和贪念
傲慢无法将我触及，嫉妒也无法滋生
超越一切信仰，财富、自由和欲望都如过眼云烟
我是意识*和欢愉，极乐将我贯穿

美德和罪行，快乐或痛苦都与我无关
圣典，奉献，祈祷或朝圣也如此
我不是食物，也不是食用，亦非食者
我是意识*和欢愉的化身，我是极乐中的极乐

我没有死亡的焦虑，也超越了种族的差异
没有父母称我为他们的子女，没有出生的纽带将我联系
我既非门徒也不是大师，没有亲戚，没有朋友
我是意识*和欢愉，融入极乐是我的终点

我不可知，不是知识，亦非知者，无形即是我的形
我处于感知之中，但它们并非我的家园
我总是沉着而宁静，既非自由亦非束缚
我是意识*和欢愉，我在极乐中显现

* 注：原文 Comsciousness，即神圣意识。



第二部分

瑜伽体式 收束法 清洁法

(在每个体式的名称之后，都有一个加星号的数字。这些带星号的数字代表了体式的不同强度，数字越低，体式越容易，数字越高，体式越难，比如，最容易的体式是1★，最难的体式则是60★。)



瑜伽体式 Yogāsanas

练习瑜伽体式的提示和注意事项：

必要条件：

1. 没有坚实的根基，房屋就无法矗立。如果没有为塑造性格打下坚实基础的制戒(yama)和内制(niyama)原则，就无法形成完整的人格。没有制戒和内制作为基础，那么体式练习无异于杂技表演。
2. 对于瑜伽修行者来说，需要的品质包括自律，信念，坚韧以及坚持不懈，即具有不间断地定期练习瑜伽的决心。

洁净和食物

3. 在开始练习瑜伽体式前，应该先排空膀胱，清空肠胃。一些倒立体式有助于膀胱活动。假如练习者患有便秘或无法在练习前排空膀胱，那么就从头倒立式(Śīrṣāsana)和肩倒立式(Sarvāṅgāsana)以及这两个体式的变体开始练习。在排空膀胱后再尝试练习其他体式。没有排空膀胱前，不要练习高级瑜伽体式。

沐浴

4. 沐浴后会使得瑜伽体式的练习更为容易。瑜伽体式的练习后，由于出汗身体会发黏，因此最好在15分钟后沐浴一次。在练习瑜伽体式前后沐浴可以使精神和身体都更为振奋。

食物

5. 瑜伽体式最好在空腹时练习。假如很难做到，那么就在练习前喝一杯咖啡、可可或牛奶。如果是清淡的饮食，1个小时后再练习瑜伽体式不会感到有什么不适。如果吃得很饱，那至少要等4小时后才能开始瑜伽体式的练习。在练习完大约半小时后可以就餐。

时间

6. 练习瑜伽体式的最佳时间是黎明或傍晚。清晨练习瑜伽体式会困难些，因为身体还有些僵硬。早晨精神很振作，但是随着时间的推移，精神的警醒性和意志力会逐渐减弱。身体的僵硬可以通过有规律的练习来解决。傍晚时，身体比清晨更为灵活自如，因此练习瑜伽体式也就更为容易和轻松。清晨的瑜伽体式练习有助于练习者更好地开始一天的工作。傍晚的瑜伽体式练习则可以扫除一天的疲劳和紧张，使练习者感到振作以及宁静平和。因此那些较难的体式应该在人的意志和决心更强的清晨练习，而那些刺激的体式(比如头倒立式，肩倒立式和其他变体体式以及背部前曲伸展坐式Paśchimottānāsana)则应该在傍晚练习。

太阳

7. 在大太阳下外出几小时后不要练习瑜伽体式。

地点

- 8、应该在干净、空气流通的地方练习瑜伽体式，没有什么虫子，也没有噪音。
- 9、不要在空地板上或不平的地方练习瑜伽体式，而应该在平整的地面上铺上折叠的毯子练习。

注意事项

- 10、在练习中脸部肌肉、耳朵和眼睛或呼吸都不应该感到有任何不适的压力。

闭目

11、一开始，让双眼睁开。这样你就会了解自己正在做什么以及哪些地方做错了。假如你闭上眼睛，你就无法了解身体的动作，甚至你所练习的体式的方向。只有当你已经很好地掌握了一个特定的体式后，才可以闭上眼睛练习，因为只有在那时，你才能即使在眼睛闭上的情况下，也能够调整身体的动作，并能够感受到正确的体式。

镜子

12、假如你面对一面镜子练习瑜伽体式，要让镜子与地面垂直，并立在地面上。因为如果不这样的话，镜子的角度会使体式在镜子中看起来有些倾斜。除非让镜子底边着地，否则你就无法观察到身体的整体动作或者在一些倒立体式时肩膀和头部的位置。

大脑

13、在练习瑜伽体式时，只有身体应该积极参与，大脑则应该保持静止和警醒。假如练习瑜伽体式时大脑也很主动干预的话，那么你就无法发现自己的错误。

呼吸

- 14、在所有体式练习中，都应该只通过鼻孔进行呼吸，不要通过嘴呼吸。
- 15、在练习体式和保持体式的过程中，不要抑制呼吸。按照本书后面针对不同体式所给出有关呼吸的提示进行练习。

挺尸式 Śavāsana

16、在完成瑜伽体式的练习后，都要躺下进行挺尸式 10 到 15 分钟，因为这个体式可以驱除疲劳。

体式和呼吸控制 Āsanas and Prāṇāyāma

17、在尝试练习呼吸控制（参见本书第三部分）前仔细阅读有关呼吸控制的提示和注意事项。呼吸控制可以在清晨体式练习前进行，也可以在傍晚完成体式练习后进行。假如是在清晨，可以先进行呼吸控制 15 到 30 分钟，然后以挺尸式休息几分钟，然后可以进行一些日常活动，之后再练习瑜伽体式。假如是在傍晚，那么就在以坐立姿势练习呼吸控制之前至少休息半个小时。

对于患有眩晕或高血压的人的特别注意事项

18、假如你患有眩晕或高血压，那就不要从头倒立式和肩倒立式开始练习。可以在练习像头倒立式

和肩倒立式这样的倒立体式前先练习背部前曲伸展坐式(Paśchimottānāsana Uttānāsana)和下犬式(Adhomukha Śvānāsana),在练习完头倒立式和肩倒立式这样的倒立体式后再按照顺序重复练习一遍背部前曲伸展坐式(Paśchimottānāsana),下犬式(Adhomukha Śvānāsana)和加强脊柱伸展式(Uttānāsana)。

19、所有前曲的动作对于那些患有高血压或低血压的人都很有益处。

对于耳朵感染化脓或视网膜脱落患者的特别警告

20、耳朵感染化脓或视网膜脱落的患者不应该尝试练习倒立体式。

对于女性练习者的特别注意事项

21、月经期：在月经期应该避免体式练习，但是假如月经流量超出正常范围，那么练习束角坐式 Upaviṣṭha koṇāsana，束角式 Baddha koṇāsana，英雄式 Virāsana，头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana，背部前曲伸展坐式 Paśchimottānāsana 和加强脊柱前曲伸展式 Uttānāsana 会有益处。在月经期，一定不要尝试头倒立的体式。

孕期

22、在怀孕的前三个月，所有的瑜伽体式都可以练习。站立和前曲的体式可以动作幅度稍小一些，因为这个时候脊柱需要更为强健而有弹性，但腹部则不应该感到任何压力。整个怀孕期都可以练习束角式 Baddha Koṇāsana 和束角坐式 Upaviṣṭha Koṇāsana，而且可以在任何时间（即使是在饭后，但刚刚就餐后不要练习前曲体式）练习，因为这两个体式可以强健骨盆肌肉和背部，也可以减少生产时的疼痛。在孕期练习呼吸控制时不要屏息，有规律的深呼吸对于生产很有助益。

产后

23、在产后的第一个月不应该练习任何瑜伽体式。之后可以动作较温和地练习瑜伽体式。然后逐步增加体式的练习，如在附录一中所述的那样。产后三个月后，所有体式都可以很舒适地进行练习。

体式练习的功效

24、错误的练习几天内就会导致身体的不适。这已经足够告知练习者自己的体式错了。假如无法自己发现错误，那么最好去向有经验的练习者请教。

25、正确地练习瑜伽体式可以使身体和精神都感到轻松和愉悦，而且会感到身、心、灵合而为一。

26、持续练习将改善练习者的品性，他将在食物、性、洁净和性格上更为自律，感到焕然一新。

27、当练习者已经完全掌握了一个体式时，在体式中他会感到很轻松惬意，没有任何不适的感觉。身体的动作会变得非常优美。在练习这些瑜伽体式时，练习者的身体模仿着万物创造之始的各种生命形态——从最低等的昆虫到最完美的圣贤，他在这个过程中会了解到所有这些生命形态都呼吸着同样的宇宙圣灵(Universal Spirit)——神性灵魂。在以一种匍匐于至尊主脚下的态度练习这些不同的体式时，他的视线转内并感知到神性在各体式中显现。

1. Tādāsana 或 Samasthiti 山式 (图1)

难度系数 1

Tāda 的意思是山。Sama 的意思是垂直不动的。Sthiti 就是站立不动。Tādāsana 这个体式也就是说要像山一样牢固地站立不动。这是一个基本的站立姿势。

功法：

- 1、双脚并拢站立，双脚脚跟和大拇指相互触碰，跖骨头接触地面，伸展所有脚趾平放于地面。
- 2、膝部绷直，膝盖向上提升，收缩臀部，提拉大腿后部肌肉。
- 3、收腹，挺胸，脊椎骨向上伸展，颈部挺直。
- 4、不要把身体的重量只放在脚跟或者脚趾处，而要把身体的重要均匀分布在脚跟和脚趾上。
- 5、山式的理想姿势是双臂伸展过头顶，但是为了方便，也可以把双臂放在体侧。

下面即将叙述的任何一种体式都可以以学员双臂放在体侧的山式开始。

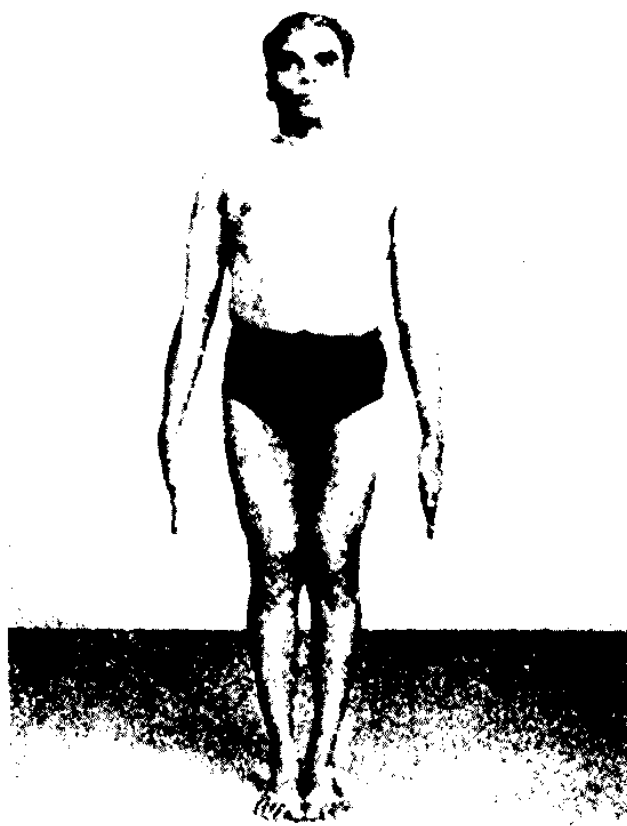


图1

功效：

人们很少去关注正确的站立姿势。一些人在站立时，身体重量完全放在一条腿上，或者完全把一条腿放到一边，还有些人则把身体重量放在脚跟上，或者放在脚的内侧或外侧。这些都可以通过观察人们穿过的鞋子从鞋底或鞋跟处的磨损程度看出来。由于我们错误的站立方式，没有把身体的重量均匀地分布在两脚上，因此导致我们身体的某种畸形，从而影响我们脊柱的弹性。即使两脚分开的时候，我们也最好让脚跟和脚趾与身体中心面平行，而不是成一个角度。通过这种方法，我们的臀部收缩，腹部收紧，胸部挺直。此时人们会感觉身体轻盈，精神敏捷和活跃。假如我们在站立时，身体重量都集中在脚跟上，将感到重力的变化：这样臀部变得下垂，腹部突出，身体向后倒，脊椎骨感到紧张，随之而来的是，我们很快感觉疲劳，大脑也变得迟钝。因此掌握正确的站立姿势至关重要。

2. Vrkṣāsana 1 树式第一式 (图 2)

Vrkṣa 的意思是树。

功法：

1. 以山式站立。
2. 弯曲右腿，把右脚脚跟放在左大腿的根部，脚掌放于左大腿上，脚趾朝下。
3. 以左腿保持平衡，双掌合拢，伸直手臂举过头顶（如图 2）。
4. 保持这个体式上几秒钟，深长的呼吸，然后放低手臂，分开双掌，伸直右腿。回到山式站立。
5. 重复这一动作，以右腿站立，把左脚脚跟放在右大腿的根部，两侧保持相同的时间，然后回到山式（图 1）站立，放松。



图 2

功效：

这个体式增强腿部肌肉和平衡感。

3. Utthita Trikoṇāsana 三角伸展式 (图4、图5)

难度系数 3

Utthita 的意思是伸展，伸长。Trikoṇa 的意思是三角（其中 tri 的意思是三，而 koṇa 则是角）。这个立体式是伸展的三角式。

功法：

1. 以山式站立(图1)。
2. 深吸气，跳步分开两腿，两脚距离 3 到 $3\frac{1}{2}$ 英尺(约 90 到 105 厘米)，两臂侧平举与肩齐，手掌朝下。手臂与地面保持平行。
3. 右脚向右转 90 度，左脚稍转向右，左腿从内侧保持伸展，膝部绷直。
4. 呼气，向右侧弯曲身体躯干，右手掌接近右脚踝，如果可能的话，右手掌应该完全放在地面上(图4和5)。
5. 向上伸展左臂(如图示)，与右肩成一条直线，并伸展躯干。腿后部、后背以及臀部应该在一条直线上。两眼注视向外伸展的左手拇指。提升右膝盖，右膝正对脚趾，始终保持右膝挺直。
6. 保持这个姿势半分钟到一分钟，均匀深长地呼吸。然后从地面抬起右掌，吸气，回到上面第2步。
7. 现在把左脚向左转 90 度，右脚也稍转向左，两膝绷直，继续在另一侧重复第2到第6步。然后吸气，并回到第2步。左侧保持体式的时间与右侧相同。
8. 呼气，跳回到山式(图1)。



图 3



图 4

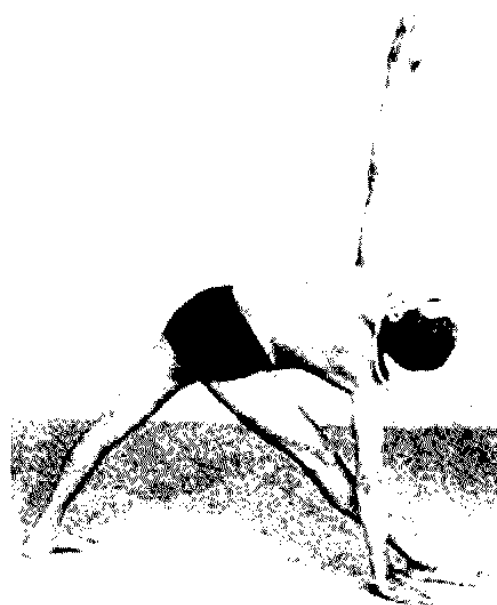


图 5

功效：

这个体式增强腿部肌肉，去除腿部和臀部的僵硬，纠正腿部畸形，使腿部能够均匀地发展。同时它还能缓解背部疼痛以及颈部扭伤，增强脚踝，强健胸部。

4. Parivṛtta Trikoṇāsana 三角扭转伸展式 (图6、图7)

难度系数 5

Parivṛtta的意思是扭转，Trikoṇa的意思是三角，这是三角扭转伸展式，该体式是与三角伸展式相反的体式。

功法：

- 1、以山式站立 (图1)。深吸气，分开双腿3到 $3\frac{1}{2}$ 英尺 (约90到105厘米)。两臂侧平举与肩平，手掌朝下，手臂与地面平行 (图3)。
- 2、右脚向右转90度，左脚向右转60度，保持左腿伸展，膝盖绷直。
- 3、呼气，躯干与左腿一起向右转，从而使左手掌贴近右脚外侧的地面。
- 4、向上伸展右臂，使其与左臂成一条直线。眼睛注视右手拇指 (图6和图7)。
- 5、保持膝盖绷直，右脚脚趾不要离开地面。注意左脚外侧要接触地面。



图6



图7

- 6、伸展肩部和肩胛骨。
- 7、保持这个姿势半分钟，正常地呼吸。
- 8、吸气，从地面抬起左手，躯干转回到起始位置，回到第1步。
- 9、呼气，在左侧重复该体式，左脚向左转90度，右脚向左转60度，把右手掌贴近左脚外侧的地面。
- 10、在两侧保持同样的时间，可以通过呼吸来调整，比如在每一侧都保持三到四个呼吸。
- 11、保持一定时间后，吸气，抬躯干回到起始位置，脚趾向前，手臂回到第1步的位置。
- 12、呼气，跳回到山式 (图1)。至此就完成了这个体式。

功效：

三角扭转伸展式加强大腿、小腿的肌肉以及腿部筋腱。这个体式增加脊柱下部的血液循环，因此脊椎骨和背部肌肉得到很好的锻炼，胸部也得到完全的伸展。这个体式还可以消除背部疼痛，增进腹部器官功能，加强臀部肌肉。

5. Utthita Pāśvakonāsana 三角侧伸展式 (图8、图9)

难度系数4

Pāśva 的意思是侧面，Kona 的意思是角。该体式为三角侧伸展式。

功法：

- 1、以山式站立(图1)。深吸气，跳步分开双腿4到4个半英尺，两臂侧平举与肩平，手掌朝下(图3)。
- 2、缓慢呼气的同时，把右脚向右转90度，左脚也稍向右，左腿向外伸展，膝部绷直。弯曲右腿直到大腿和小腿成直角，右大腿与地面平行。
- 3、右手掌贴近右脚这侧的地面，右腋紧贴右膝外侧。在左耳上方完全伸展左臂，保持头部向上。(图8，图9)
- 4、腰部和腿筋要绷直。胸部、臀部和腿部应该在一条直线上，因此胸部要向上和向后伸展。伸展身体的每一个部分，注意力集中在整个身体的后部，尤其是脊柱。伸展脊柱直到感到所有的椎骨和肋骨都获得完全伸展，感觉甚至全身的的皮肤都被伸展和拉伸。

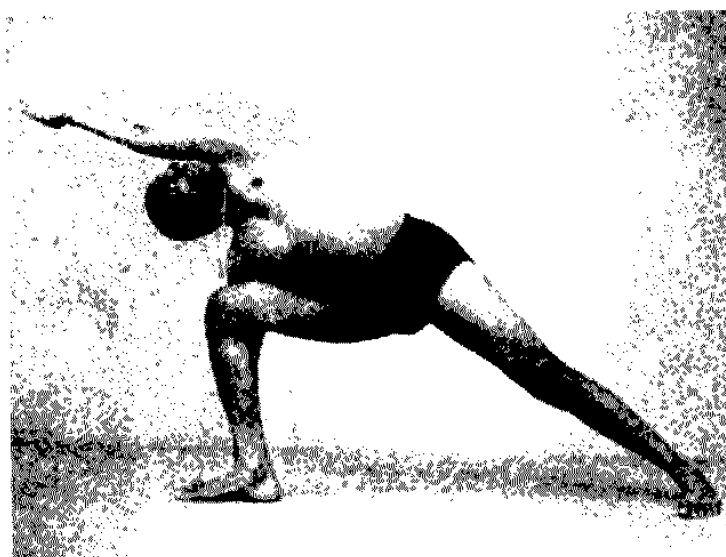


图8

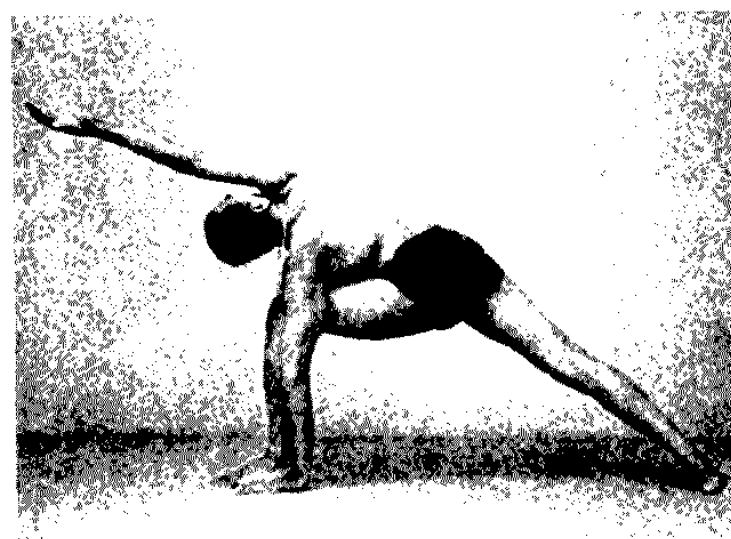


图9

- 5、保持这个体式半分钟到一分钟，均匀深长地呼吸。吸气，右手掌离开地面。
- 6、吸气，伸直右腿，抬手臂回到第1步的位置
- 7、呼气，在左侧重复从第2到第5步的动作。
- 8、呼气，跳回到山式(图1)。

功效：

这个体式加强脚踝、膝盖和大腿。它纠正小腿和大腿的缺陷，强健胸部，并减少腰部和臀部的脂肪，缓解坐骨神经痛以及关节的疼痛。同时它也能够增加肠胃蠕动，促进排泄。

6. Parivṛtta Pāśvakoṇāsana 三角扭转侧伸展式 (图10、图11)

难度系数 8

Parivṛtta的意思是扭转，Pāśva的意思是侧面，Koṇa的意思是角。因此这个体式叫做三角扭转侧伸展式。

功法：

1. 以山式站立(图1)。
2. 深吸气，跳步分开双腿4到4个半英尺(约120到135厘米)。两臂侧平举与肩齐，手掌朝下(图3)。
3. 右脚向右转90度，左脚向右60度，左腿完全伸展，膝部绷直。弯曲右腿直到大腿和小腿成直角，右大腿与地板平行。
4. 呼气，扭转躯体和左腿使左臂绕过右膝，左腋抵右膝外侧，左手掌贴近右脚外侧的地面(图10、图11)。
5. 向右侧努力扭转脊柱，躯干扭转，伸右臂过右耳(如图所示)，眼睛注视伸展的右臂。从始至终左膝保持绷直。
6. 保持这个体式半分钟到一分钟，均匀深长地呼吸。吸气，左掌离开地面。抬起躯干，伸直右腿，抬起手臂回到第2步。
7. 呼气，在左侧重复从第3到第5步的体式。
8. 无论是在左侧还是右侧，完成体式所花费的时间应该相同，这一规则在这里也适用。

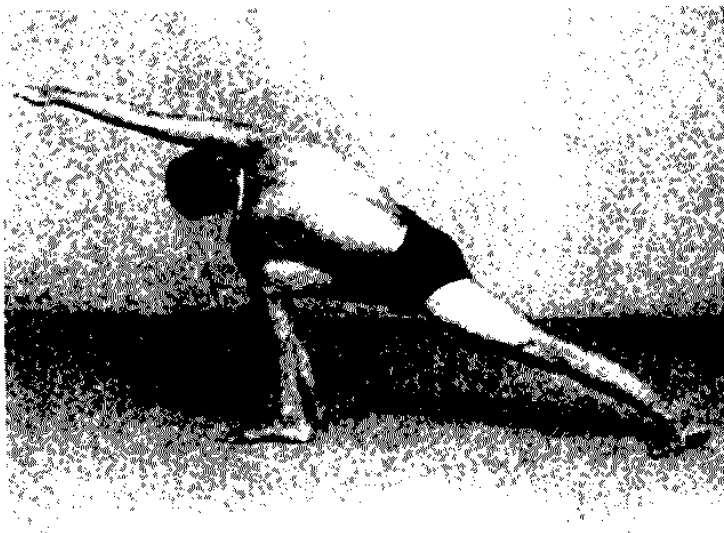


图10

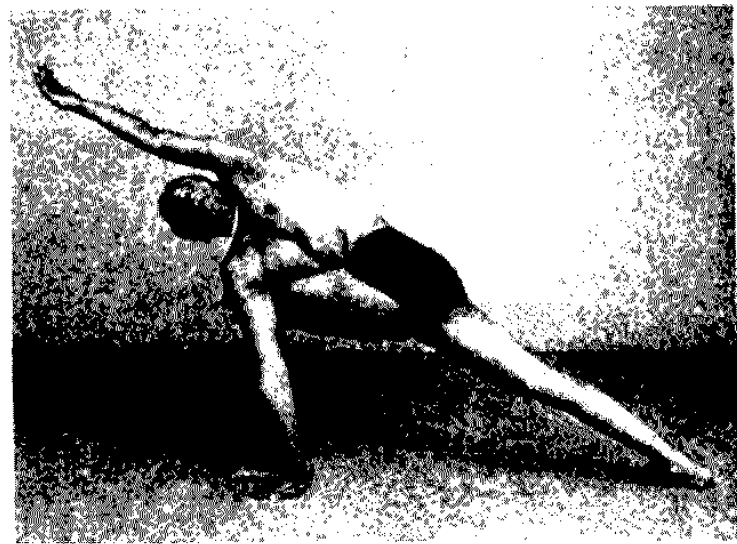


图11

功效：

这个体式比扭转三角伸展式(图6)更为强烈，功效也更大。不过腿部筋腱的伸展并没有像三角扭转伸展式那样强烈。该体式使腹部器官得到收缩帮助消化，并能够促进腹部和脊椎的血液循环，使这些部位更有活力。该体式还有助于毫不费力地排除肠内废物。

7. Vīrabhadrāsana I 战士第一式 (图 14)

难度系数 3

达刹 (Dakṣa) 曾经举行过一次盛大的祭典，但他没有邀请女儿萨蒂和她的丈夫——众神之首湿婆。尽管如此，萨蒂还是参加了这次祭典，却遭到巨大的侮辱，受辱的萨蒂投身火海而死。听说了这一切后湿婆被彻底地激怒了，他拔下一根头发扔到地上，变成强壮的武士维拉巴德纳 (Vīrabhadra)。湿婆命令维拉巴德纳率领大军打败达刹。维拉巴德纳的大军如一阵旋风般出现在达刹的祭典上，捣毁祭典，轰走众神和祭司，然后砍下了达刹的头。湿婆自己怀着丧妻之痛到冈仁波齐 (Kailāś) 隐居，陷入深深的冥想之中。随后萨蒂以乌玛 (Umā) 之名在西玛拉雅一户人家重生，她再次赢得了湿婆的心。这个故事被记载于迦梨陀婆 (Kālidāsa) 伟大的史诗《战神重生》(Kumāra sambhava) 中。

战士第一式主要是为了纪念由湿婆的头发生成的强壮英雄。

功法：

- 1、以山式站立(图 1)。
- 2、双臂上举过头，向上伸展，两掌相合(图 12)。
- 3、深吸气，跳步分开双腿 4 到 4 个半英尺(约 120 到 135 厘米)。
- 4、呼气，转向右侧，同时右脚右转 90 度，左脚也稍向右转(图 13)。弯曲右膝直到右大腿与地板平行，右胫骨与地板垂直，使右大腿和右小腿成直角。弯曲的膝盖不要超过脚踝，但应与脚后跟成一条直线。
- 5、完全伸展左腿，膝部收紧。
- 6、如图所示，脸、胸部和右膝应该与右脚朝向同一方向。头部向上，从尾骨开始伸展脊椎骨，眼睛注视相合的双掌(图 14)。

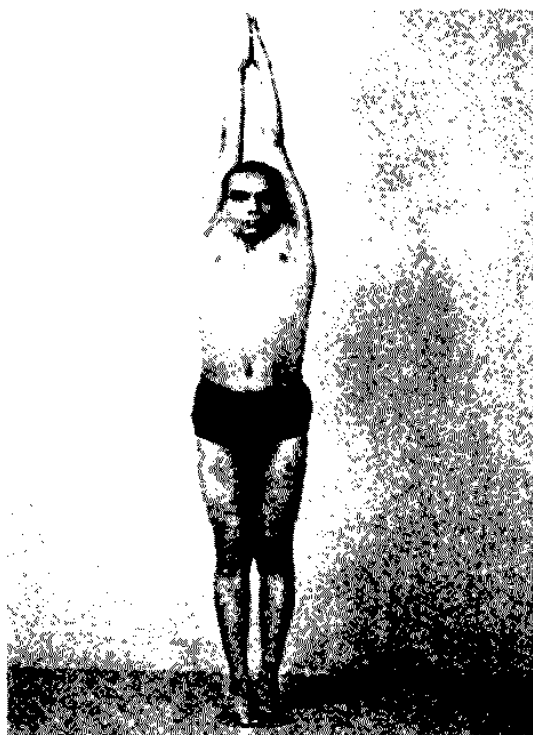


图 12



图 13

- 7、保持这个体式 20 秒到 30 秒，正常呼吸。
- 8、在左侧重复从第 4 到第 6 步的动作。

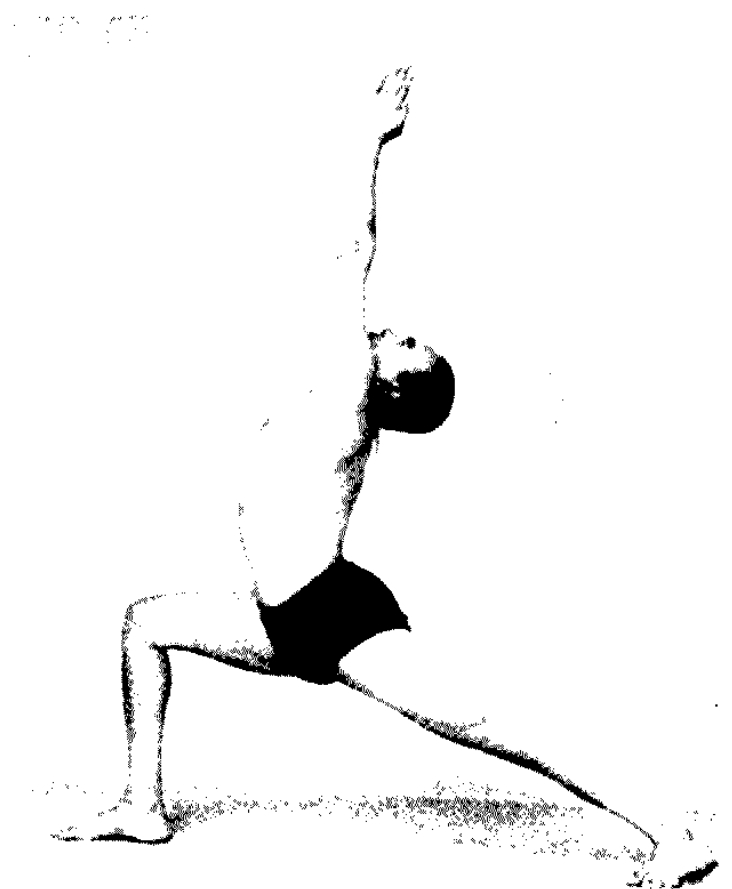


图 14

9、呼气，跳回到山式(图1)。

***所有的站立体式都是比较耗费体力的，尤其是战士第一式。因此心脏较弱的人不要做这个体式。即使身体较为强健的人也不应该在这个体式上停留时间过长。

功效：

在战士第一式中，胸部得到完全的扩展，这将有助于深度呼吸。这个体式还可以缓解肩部和背部的僵硬，强健脚踝以及膝盖，对颈部僵硬也有治疗的效果，同时它还能减少臀部的脂肪。

8. Vīrabhadrāsana II 战士第二式 (图 15)

难度系数 1

功法:

1. 以山式站立(图 1)。
2. 深吸气, 跳步分开双腿 4 到 4 个半英尺(约 120 到 135 厘米), 两臂侧平举与肩齐, 手掌朝下(图 3)。
3. 右脚右转 90 度, 左脚也稍向右转。左腿伸直, 膝部绷直, 伸展左腿的腿部筋腱。
4. 呼气, 弯曲右膝直到右大腿与地板平行, 右胫骨与地板垂直, 使右大腿和右小腿成直角。弯曲的膝盖不要超过脚踝, 而应与脚跟成一条直线(图 15)。
5. 双手向两侧尽量延伸, 感觉好像有两个人从不同方向把你朝两边拽。
6. 脸转向右侧, 眼睛注视右掌。完全拉伸左腿后部的肌肉。腿后部、脊背以及臀部应该在一条直线上。
7. 保持这个体式 20 到 30 秒, 保持深长的呼吸。吸气, 回到第 2 步。
8. 左脚左转 90 度, 右脚也稍向左转。弯曲左膝, 继续在左侧重复从第 3 到第 6 步的体式。
9. 吸气, 再次回到第 2 步。呼气, 跳回到山式(图 1)。

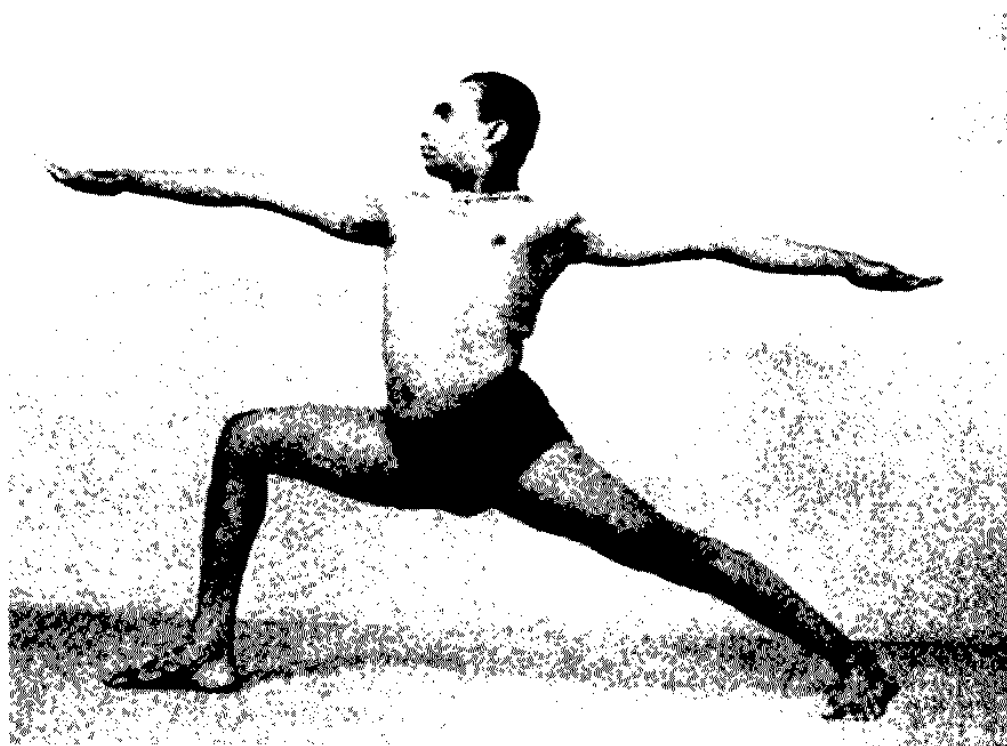


图 15

功效:

通过练习这个体式, 可以使腿部肌肉更为匀称、强健。同时它也缓解小腿和大腿肌肉痉挛, 增强腿部和背部肌肉弹性, 同时加强腹部器官。

通过让学生掌握这些站立的体式, 使他们对今后更为高难的向前曲体式做好准备, 到那时就可以较容易地完成了。

9. Vīrabhadrāsana III 战士第三式 (图 17)

难度系数 5

这一体式是战士第一式更为强烈的后续体式。(图 14)

功法:

1. 以山式站立(图 1)。
2. 深吸气, 跳着分开双腿 4 到 4 个半英尺(约 120 到 135 厘米)(图 3)。
3. 在右侧进行战士第一式的最后一式(图 14)。
4. 呼气, 身体向前弯曲, 胸部抵住右大腿, 手臂伸直, 双掌相合(图 16)。在这个体式上保持两个呼吸。
5. 现在呼气, 身体稍向前摆, 同时抬起左腿离地, 右腿伸直, 像棍子一样笔直。向内转左腿使左腿前部与地板保持平行(图 17)。
6. 保持这个体式 20 到 30 秒, 保持深长的呼吸。
7. 保持平衡的同时, 除了右腿, 整个身体要与地板平行。右腿应该完全伸展并绷直, 与地面保持垂直。尽量拉伸右大腿后部, 伸展双臂和左腿, 感觉仿佛有两个人从不同方向把你向两边拽。
8. 呼气, 回到战士第一式(图 14)。
9. 在左侧重复这一体式。

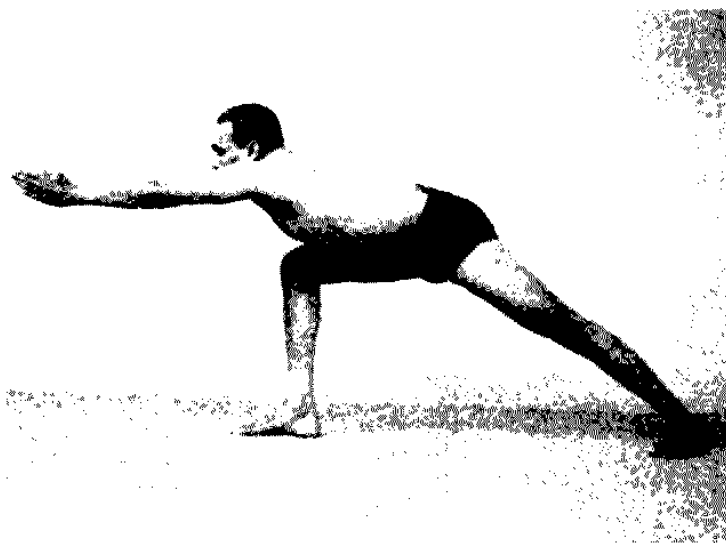


图 16

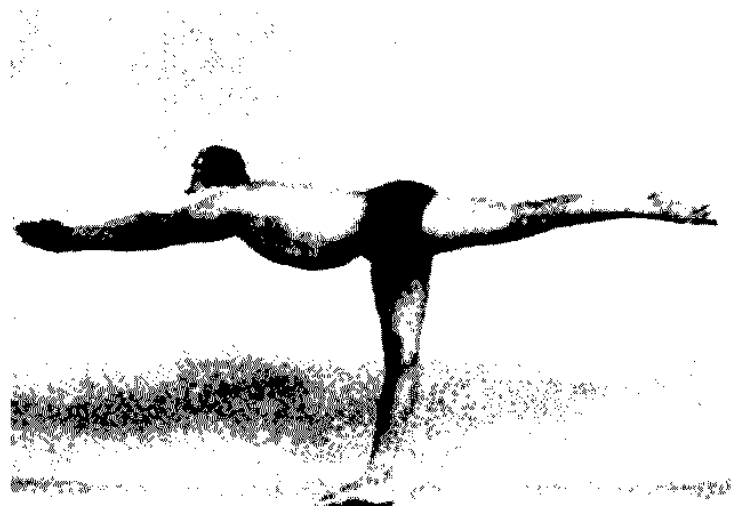


图 17

功效:

如图所示(图 17), 通过练习这个体式, 传达的是一种和谐、均衡与力量。它能帮助收缩和加强腹部器官, 使腿部肌肉更为匀称和强健。这个体式也能够激发身体的活力和促进身体的敏捷, 因此推荐跑步者练习。

战士第三式的所有动作可以促进人的举止仪态。当我们把重心放在脚跟上错误地站立时, 我们阻碍了身体均衡的增长以及脊椎的弹性。站立时, 重心放在脚跟还会导致胃部突出, 降低了身体和精神的警觉。这个体式可以帮助人们以双脚脚底牢固地站立, 保持胃部肌肉紧缩, 使全身和大脑都保持警觉。

10. Ardha Chandrāsana 半月式 (图 19)

难度系数 5

Ardha 的意思是半，Chandra 的意思是月亮。这个体式如同半月，因此得名。

功法：

1. 以山式站立(图 1)。然后按照前面所讲述的技巧做三角伸展式(图 4)。
2. 当右侧成三角式后，呼气，弯曲右膝，把右掌放在离右脚一英尺(约 30 厘米)的地方，同时左脚接近右脚(图 18)。
3. 保持这个体式两个呼吸。然后呼气，从地面抬左腿，脚趾向上，伸展右手和右腿。
4. 左手手掌放在左臀上，向上伸展，保持肩部伸展向上，胸部向左侧翻转，保持平衡(图 19)。
5. 身体重量放在右脚和右臀上，右手只是作为保持身体平衡的支撑。
6. 保持这个体式 20 到 30 秒，深长均匀地呼吸。然后逐步地放下左腿，回到三角式(图 4)。
7. 在左侧重复这个体式。

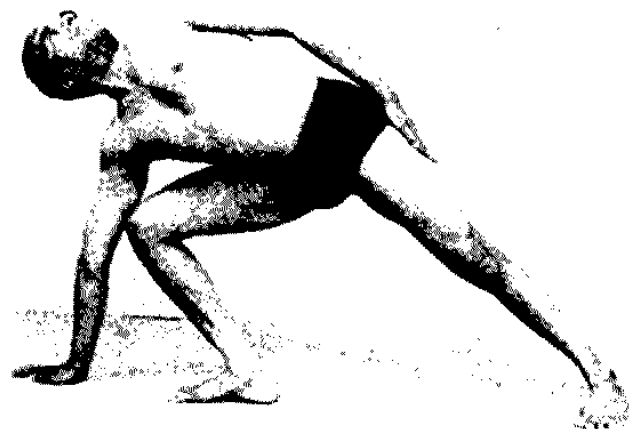


图 18

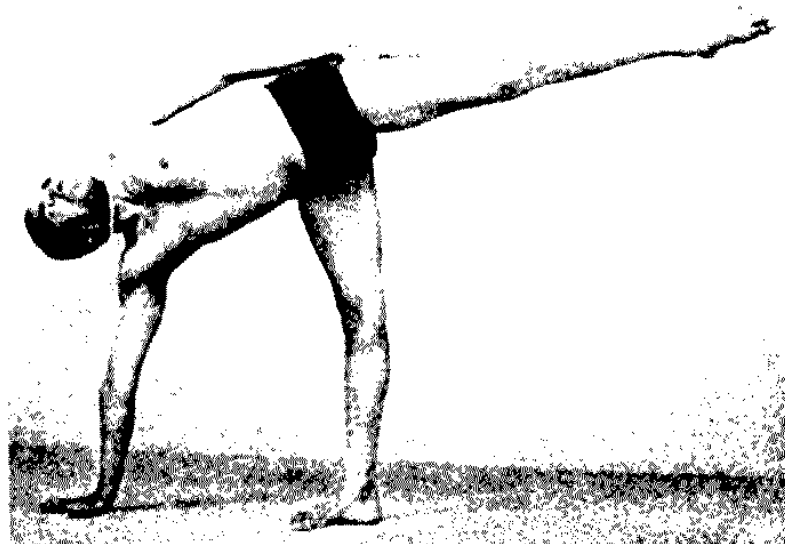


图 19

功效：

这个体式对于那些腿部受过伤或者感染过的人非常有益。它强健脊椎骨的下部区域，与腿部肌肉相连的神经和膝部。该体式与其他站立体式一起练习，将有助于治疗胃部疾患。

注意：那些感到身体虚弱，练习站立体式感到筋疲力尽的人应该只练习三角伸展式(图 4)和三角侧伸展式(图 8)，这两个体式将有助于强健身体。只有当习练者通过这些练习身体强健起来并有足够的弹性之后，才能开始练习其他的站立体式。

11. Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana 单腿站立伸展式 (图 23)

难度系数 16

Utthita 的意思是伸展。Hasta 的意思是手。Pādānguṣṭha 的意思是大脚趾。这个体式是通过单腿站立，另一条腿向前伸展，用手抓住伸展腿的大脚趾，然后把头部靠在腿上。

功法：

1. 以山式站立(图 1)。
2. 呼气，弯曲右膝，抬右腿，以右手的拇指、食指及中指抓住右脚大脚趾。
3. 左手放在左臀上，保持平衡(图 20)。保持两个呼吸。

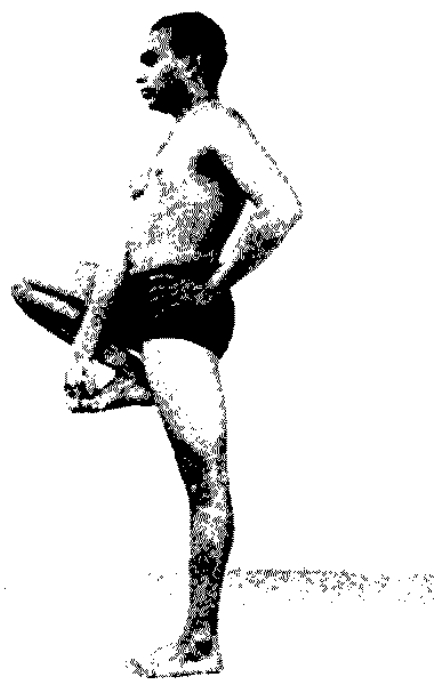


图 20



图 21



图 22



图 23

4. 呼气，向前伸展并拉动右腿(图 21)。保持两个呼吸。
5. 当你在这个体式上稳定后，用两手握住右脚，向上拉得更高(图 22)。保持两个呼吸。
6. 现在，在呼气的同时，把头部，然后鼻子，最后下巴依次贴近右膝。保持这个体式几个深长的呼吸。
7. 呼气，松开双手，逐步放低右腿到地面，回到山式(图 1)。
8. 在另一侧重复这一体式，保持右腿在地板上，抬左腿。
9. 在第 5 和第 6 步保持身体平衡是有难度的，只有掌握了第 4 步，才能达到。

功效：

这个体式使腿部肌肉更为强健，身体的平衡也将使人更为均衡和稳定。

12. Pārsvōttānāsana 加强侧伸展式 (图 26)

难度系数 6

Pārśva 的意思是侧面。Uttāna (Ut= 紧张, tāt= 伸展) 的意思是伸展。这个体式, 使胸侧得到非常强的伸展。

功法:

1. 以山式站立(图 1)。吸气, 身体向前伸展。
2. 双掌在背部相合, 肩部和肘部尽量向后伸展。
3. 呼气, 腕部翻转, 双掌向上接近胸后的中部, 手指在肩胛骨的位置。现在你正在行合十礼 (namaste) (印度人通过双手合十表示尊敬), 只不过你是双手在背后行礼(图 24)。
4. 吸气, 跳步分开双腿 3 到 3 个半英尺(约 90 到 105 厘米)。保持在这个体式, 呼气。
5. 吸气, 身体转向右侧。右脚右转 90 度, 使脚趾和脚跟与身体保持一条直线; 左脚朝右转 75 到 80 度, 左脚完全伸展, 膝部绷直, 头部朝后仰(图 25)。



图 24



图 25

6. 呼气, 身体前曲, 把头放在右膝上。伸展背部, 逐渐地伸展颈部直到鼻子, 然后嘴唇, 最后下巴碰触并超过右膝(图 26)。向上提升膝盖, 使两腿绷直。

7. 保持这个体式 20 到 30 秒, 正常呼吸。然后绕髋摆动躯干, 缓慢地将头部和躯干朝向左膝, 同时把左脚左转 90 度, 右脚也向左转 75 到 80 度。现在抬躯干和头都尽量向后仰, 注意不要弯曲右腿。整个动作应该在一个吸气内完成。

8. 呼气, 躯干前曲, 头部放左膝上, 然后拉伸颈部(参照步骤 6)逐渐地伸展下巴超过左膝。

9. 保持这个体式 20 到 30 秒, 正常地呼吸, 然后吸气, 头部回到中心, 脚回到原来的位置, 这样脚趾朝向前方, 然后抬起躯干。

10. 呼气, 跳回到山式(图 1), 手从背后松开。

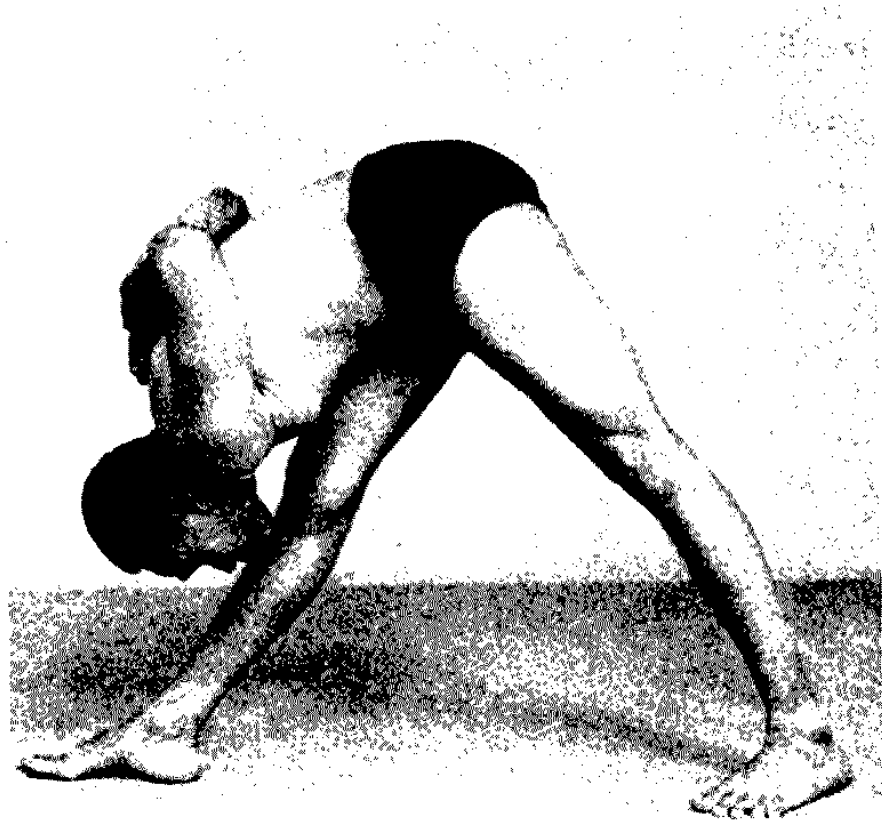


图 26

11、假如你不能在身体背后双手合十，那么就先握住手腕做上面的体式(图 27 和 28)。



图 27



图 28

功效：

这个体式能够缓解腿部和臀部肌肉的紧张和僵硬，使髋关节和脊椎骨更富有弹性。当头部放在膝盖上，腹部器官也得到收缩和加强，手腕得以自由地移动，任何该区域的僵硬都会消失。这个体式还可以纠正肩部下垂。在正确的体式中，肩部向后伸展，使得深度呼吸更为容易。

13. Prasārita Pādōttānāsana I 双角第一式 (图 33、图 34)

难度系数 4

Prasārita 的意思是扩张、伸展和延伸。Pāda 的意思是脚。这个体式使双腿得到充分的伸展。

功法：

1. 以山式站立(图 1)。
2. 吸气，双手放在腰间，分开双腿 4 个半到 5 英尺(约 120 到 150 厘米)(图 29)。



图 29



图 30



图 31



图 32

3. 膝盖上提，腿部绷直。呼气，手掌放在地板上，在两腿之间，与肩部同宽(正视图 30)。

4、吸气，抬头，背部下凹(侧视图 31 和图 32)。

5、呼气，弯曲肘部，头顶接触地面，身体重量放在两腿上(图 33 和图 34)。不要把身体重量放在头上。双脚和双手以及头部应该在一条直线上。

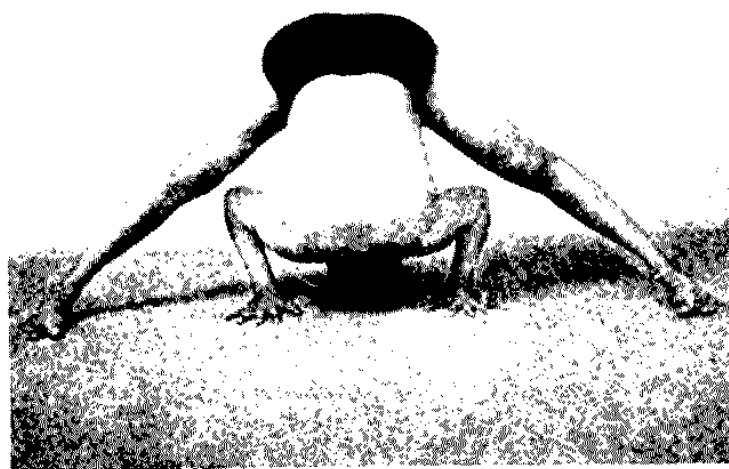


图 33

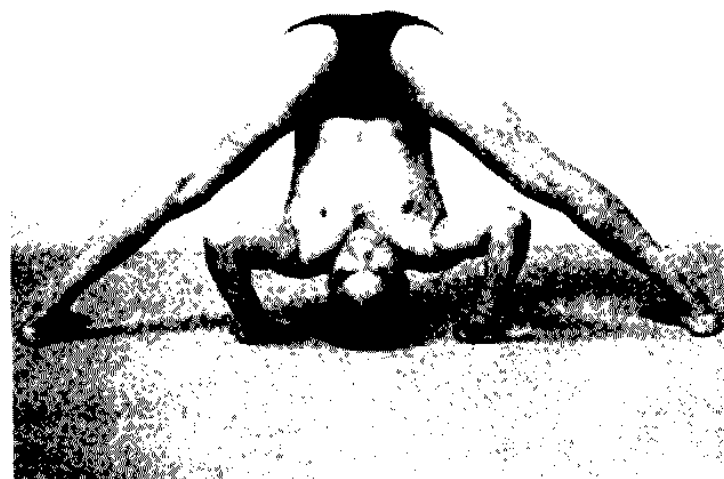


图 34

6、保持这个体式半分钟，深长均匀地呼吸。

7、吸气，从地面抬头，伸直手臂，保持头部上抬，同时背部如第 4 步那样下凹(图 30)。

8、呼气，回到第 2 步(图 29)。

9、跳回到山式站立(图 1)。

14. Prasārita Pādōttānāsana II 双角第二式 (图 35、图 36)

难度系数 4

这一体式比前面的体式更进一步。在这个体式中，手放在腰部而不是地面上（图 35），或者双手在背后相合，就像在背后行合十礼（图 36）。在这个体式中，腿部伸展更加强烈。

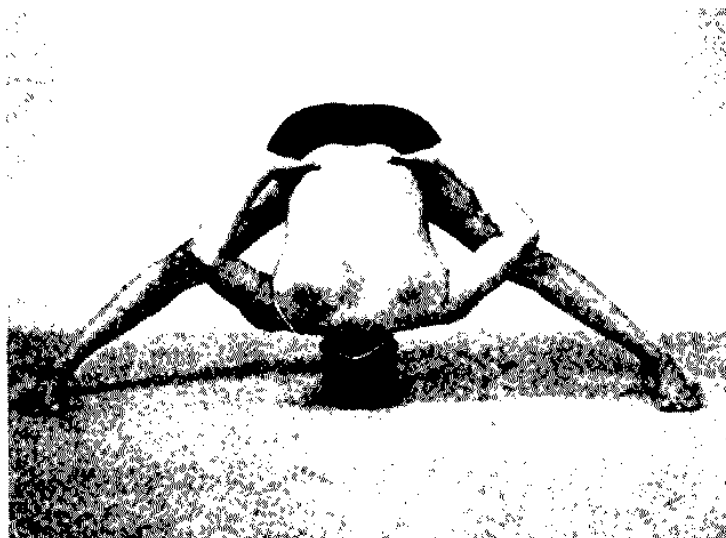


图 35

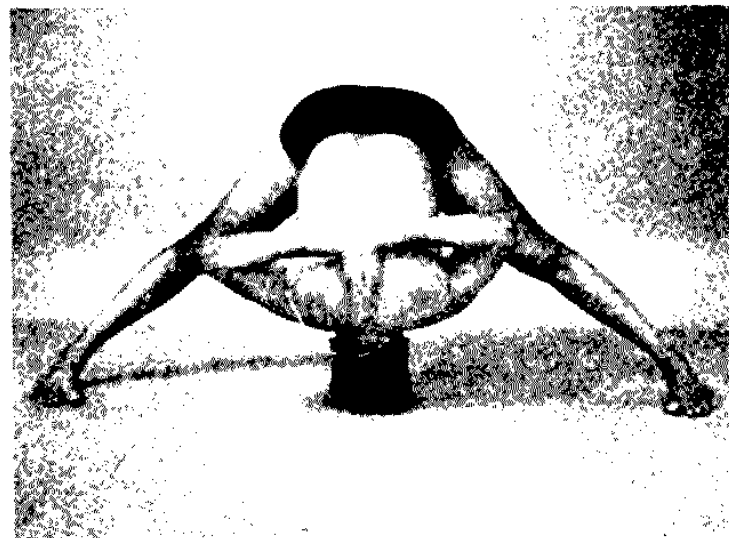


图 36

功效：

在这个体式中，腿部筋腱和外展肌得到完全的伸展，与此同时血液也流到了躯干和头部。那些无法完成头倒立式 Śīrṣāsana（图 184）的人可以从这个体式中受益，这个体式还能增强消化功能。

上面提到的所有站立体式对于初学者都非常必要。随着习练者的提高，身体灵活性增强，站立体式可以不作为必做体式。但是我仍然建议一个星期最好做一次。所有这些站立体式都有助于减轻体重。

15. Parighāsana 门闩式 (图 39)

难度系数 4

Parighā 的意思是用于锁门的横梁或者横木。在这个体式中，身体姿势仿佛是为了锁门的交叉横梁，因此得名。

功法：

1. 跪在地上，脚踝相靠。
2. 右腿向右侧伸展，伸出的右腿保持与躯干和左膝在一条直线上，右脚朝向右，保持右腿绷直。
3. 吸气的同时，双臂侧平举与肩平（图 37）。保持两个呼吸。
4. 呼气，躯干和右臂向下朝伸展腿移动（图 38）。右前臂和手腕分别放在右腿胫骨和脚踝处，右手手掌向上。右耳紧贴右上臂，左手手臂举过头与右手掌相触，左耳贴近左上臂（图 39）。
5. 保持这个体式 30 到 60 秒，正常地呼吸。
6. 吸气，移动躯干和手臂回到第 3 步，曲右腿跪在地面上，使双脚脚踝再次相靠。
7. 在另一侧重复上面的体式。注意，在两侧保持体式的时间要相同。



图 37



图 38

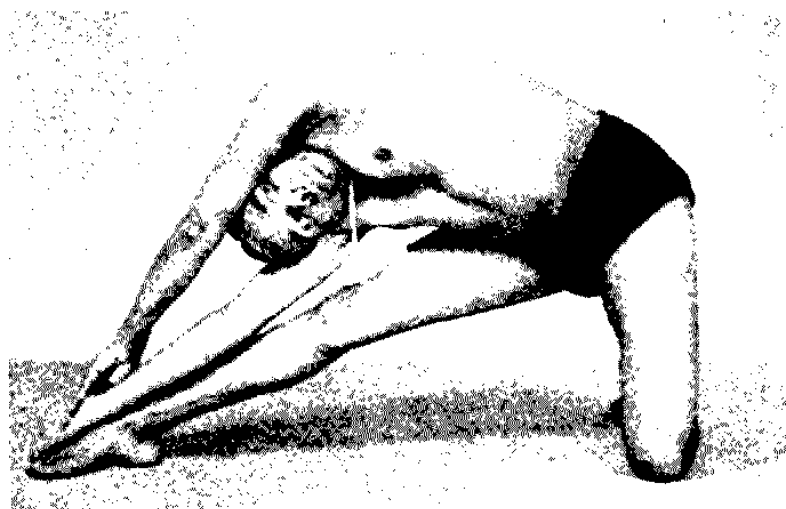


图 39

功效：

在这个体式中，骨盆区域得到伸展，当腹部一侧得到伸展的同时，另一侧则侧弯。这将使腹部肌肉和器官保持良好状态，腹部皮肤则始终保持健康而不会松弛下垂。脊椎侧弯动作有助于那些背部僵硬的人。

16. Uṣṭrāsana 骆驼式 (图 41)

难度系数 3

Uṣṭra 的意思是骆驼。

功法：

- 1、跪在地面上，两大腿和两脚靠拢，脚趾朝后放在地面上。
- 2、手掌放在臀上。伸展大腿，脊柱后弯，肋骨延展 (图 40)。
- 3、呼气，把右手手掌放在右脚跟，左手手掌放在左脚跟，如果可能，把双手手掌尽量放在脚底上。
- 4、手掌下压脚底，使头部向后，脊柱尽量向大腿方向推，同时大腿应该始终与地面保持垂直。
- 5、收缩臀部，进一步伸展背部脊柱和尾骨区域，颈部始终向后伸展 (图 41)。



图 40

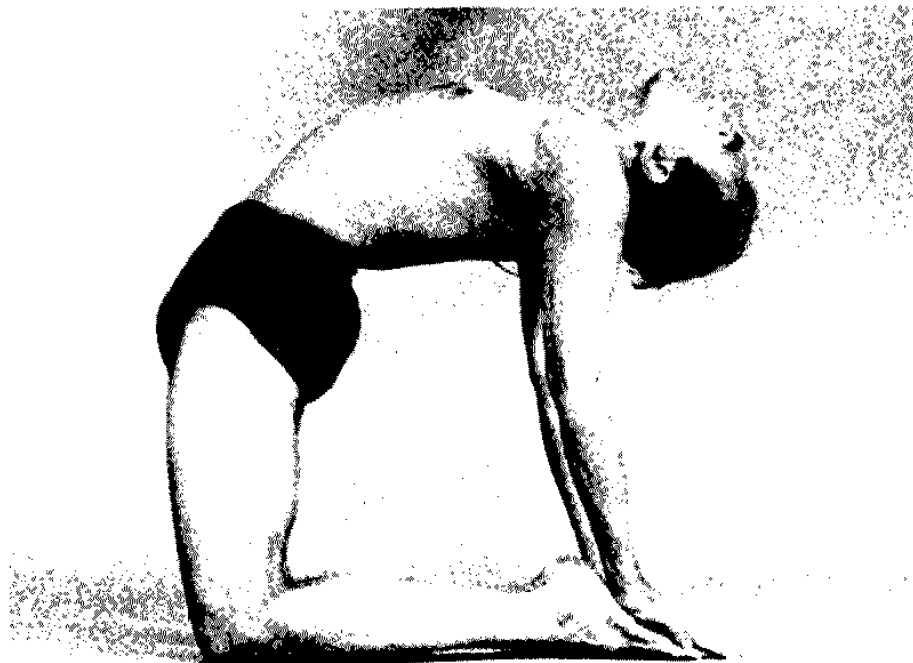


图 41

- 6、保持这个体式半分钟，正常地呼吸。
- 7、依次把双手重新放在臀部 (图 40)，然后坐在地板上，放松。

功效：

那些肩部下垂以及背有些驼的人将得益于这个体式。

整个脊柱都得到充分的向后伸展和增强，这个体式即使对于那些年龄大一些，甚至脊椎受过伤的人也可以很方便地练习。

17. Utkatāsana 幻椅式 (图 42)

难度系数 2

Utkata 的意思是强大、猛烈和不均衡。这个体式如同坐在一把假想的椅子上。

功法：

1. 以山式站立 (图 1)。伸直手臂过头，双掌相合 (图 12)。
2. 呼气，曲膝，放低躯干直到大腿与地面平行 (图 42)。
3. 身体不要向前弯曲，胸部尽量向后挺，正常地呼吸。
4. 保持这个体式数秒钟，30 秒就足够了。在这个体式上保持平衡有难度。
5. 吸气，伸直双腿 (图 12)，手臂放下，回到山式 (图 1)，放松。



图 42

功效：

这个体式缓解肩部僵硬，纠正腿部任何细微的畸形。踝骨日益强壮，腿部肌肉也得到均衡的发展。提升横膈膜，心脏也得到轻柔的按摩。增强腹部器官和背部，完全扩展了胸部。对于那些经常骑马的人这个体式很有益处。

18. Pādāṅguṣṭhāsana 手抓脚趾站立伸展式 (图 44)

难度系数 3

Pāda 的意思是脚。Anguṣṭha 的意思是大脚趾。这个体式需要站立时抓住大脚趾，因此得名。

功法：

1. 以山式站立 (图 1)，两腿分开。



图 43



图 44

2. 呼气，身体前曲，以双手大拇指及食指和中指紧紧夹住双脚大脚趾，双掌相向 (图 43)。

3. 头部向上，把横膈膜向胸部拉伸，背部尽量下压。背部下压是从骨盆区域开始弯曲，而不是从肩部向下。

4. 保持腿部绷直，不要放松对膝部和大脚趾的控制。伸展肩胛骨，在这个体式上一到两个呼吸。

5. 现在呼气，通过绷紧膝部，伸展脚趾但不要让它们离开地面，把头部放在两膝之间 (图 44)。保持这个体式 20 秒，正常呼吸。

6. 吸气，回到第 2 步 (图 43)。松开脚趾站起来。回到山式 (图 1)。

19. Pādahastāsana 手碰脚前曲伸展式 (图 46)

难度系数 6

Pāda 的意思是脚，Hasta 的意思是手。这个体式需要身体向前弯曲，站在手上。

功法：

1. 以山式站立 (图 1)。分开双腿。
2. 呼气，身体前弯，注意腿部不要弯曲，把手放在脚底下，使手掌碰到脚底 (图 45)。
3. 保持头部抬起，后背尽量下压，不要放松膝部，保持这个体式几秒钟。
4. 现在呼气，头部放在两膝之间，肘部弯曲，向上提拉脚掌 (图 46)。保持这个体式 20 秒，正常呼吸。

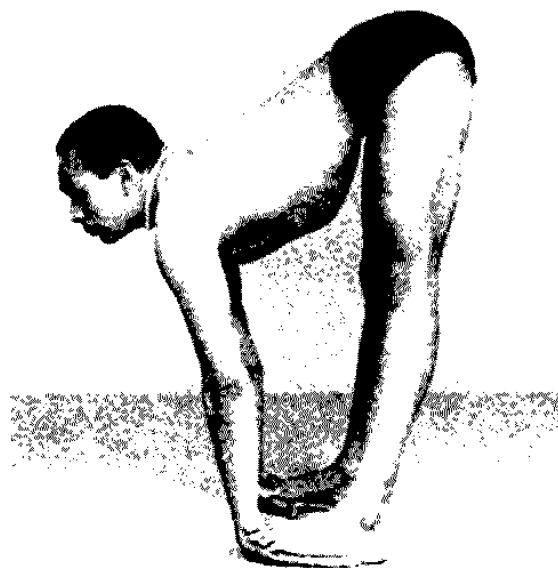


图 45



图 46

5. 吸气，抬头，回到第 2 步 (图 45)，头部保持抬起。两个呼吸。
6. 吸气，站起来，回到山式 (图 1)。

手抓脚趾站立伸展式 Pādānguṣṭhāsana 和手碰脚前曲伸展式 Pādahastāsana 的功效：

后一种体式比前一种伸展更为强烈，但两者的功效相同。腹部器官都得到了增强，消化液分泌增加，同时肝、脾也增强了活力。那些经常感到腹部有鼓胀感或者胃部疾患的人都将从业练习这两个体式中受益。

只有在如图 43 和 45 中所示的背部下凹体位中椎间盘突出才能够得以调整。如果你存在椎间盘移位那么就不要把头部放入两膝之间。我曾经针对那些患有椎间盘突出的人做过实验，背部凹陷体位对他们非常有益。在尝试这个体式之前，必须要在大师的指导下进行，因为背部凹陷体位很可能无法马上就掌握。练习者必须在尝试这个体式前先掌握其他较小的体式。

20. Uttānāsana 加强脊柱前曲伸展式 (图 48)

难度系数 8

Ut 的意思是一个小品词，意思是强烈。而动词 tana 的意思是伸展、延伸、伸长。在这个体式中，脊椎得到有意而强烈的伸展。

功法：

1. 以山式站立 (图 1)。保持两膝绷直。
2. 呼气，身体前曲，把手指放在地板上，然后把手掌置于脚侧，放在脚后跟后，注意不要曲膝 (图 47)。
3. 试着将头抬起，伸展脊柱，臀部稍向前从而使腿部与地面垂直。
4. 保持这个体式两个深长的呼吸。
5. 呼气，躯干靠近腿部，把头放在膝盖上 (图 48)。
6. 膝盖不要松弛，膝盖骨上提，保持这个体式一分钟，均匀深长的呼吸。

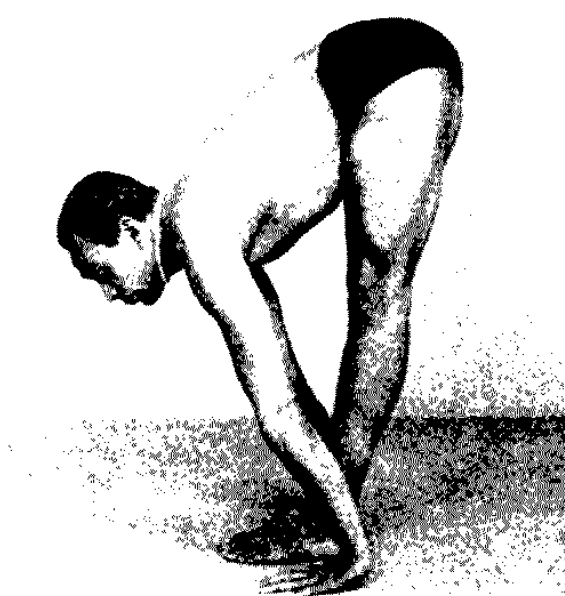


图 47



图 48

7. 吸气，抬起头，但是手掌不要离开地面 (图 47)。
8. 两个呼吸后，深吸气，从地面上抬起双手，回到山式 (图 1)。

功效：

这个体式可以缓解胃部疼痛，强健肝部、脾脏和肾脏。同时它也能够缓解月经期间的腹部疼痛。减缓心跳，使脊椎神经恢复活力。如果保持这个体式两个分钟以上，任何精神上的抑郁都将消除。这个体式对于那些易于激动的人是一个福音，因为它能够舒缓脑细胞。做完这个体式后，人们将感觉平静和镇定，眼睛开始发亮，大脑获得平和。

那些在练习头倒立式 Śīrṣasana (图 184) 时，感到头部沉重、脸部充血或者其他任何不适的人应该先练习加强脊柱前曲伸展式 Uttānāsana，然后他们才能够轻松而舒适地练习头倒立式。

21. Ūrdhva Prasārita Ekapādāsana 单腿脊柱前曲伸展式 (图 49)

难度系数 6

Ūrdhva 的意思是向上、在之上和高。Prasārita 的意思是延伸、伸展。Eka 的意思是一个，Pāda 的意思是脚。这个体式需要单腿站立，身体前曲，抬高另一条腿。

功法：

1. 以山式站立 (图 1)。
2. 呼气，躯干前曲。左手抓住右脚脚踝。右手放在右脚旁边，头部或者下巴贴近右膝。
3. 尽量抬高左腿。双膝都要绷紧。保持抬起腿脚趾朝上。腿部应该保持绷直，这样脚趾自然会直指向上，而不会倒向一侧 (图 49)。



图 49

4. 保持这个体式 20 秒，均匀地呼吸。吸气，放下左腿，回到山式 (图 1)。
5. 在另一侧重复这一体式，这次左腿放在地上，抬高右腿。两侧保持体式的时间相同。

功效：

这个体式可以增强腿部肌肉，并减少臀部的脂肪。

22. Ardha Baddha Padmōttānāsana 半莲花加强前曲伸展式 (图 52)

难度系数 9

Ardha 的意思是半，Baddha 的意思是限制、克制、控制。Padma 的意思是莲花。Uttāna 的意思是强烈的伸展。

功法：

1. 以山式站立 (图 1)。
2. 吸气，抬起右腿，弯曲右膝，把右脚脚背放在左大腿上。
3. 左手抓住右脚，右臂绕到身体背后，右手大拇指及食指和中指抓住右脚大脚趾 (图 50)。
4. 松开左手，呼气，身体前曲，左手放在左脚旁 (图 51)，头部抬起，背部尽量下压。保持数个呼吸。
5. 呼气，头部和下巴放在左膝上 (图 52)。
6. 假如左手手掌无法全部接触地面，那就先从手指尖开始，然后逐步过渡到手指，最后是整个手掌放在地面上。头部的姿势也一样，先把前额贴近左膝，然后伸展颈部，把鼻尖贴近左膝，然后是嘴唇，最后是下巴。从头部到下巴的过程也表明身体越来越有弹性。



图 50



图 51

7. 在几个深长的呼吸后，吸气，抬起躯干回到第 4 步 (图 51)，两个呼吸。
8. 吸气，抬起左掌，回到第 3 步 (图 50)。
9. 右手松开紧抓的左脚，回到山式 (图 1)。
10. 在另一侧重复这一体式，右腿放在地上，弯曲左腿，把左脚放在右大腿处，左手从背后抓住左脚大脚趾，身体前曲，右手手掌放在地上 (图 53)。
11. 如果你不能从背后用手抓住大脚趾，那就把双手手掌都放在地上，然后练习上面的体式 (图 54，图 55)。



图 52

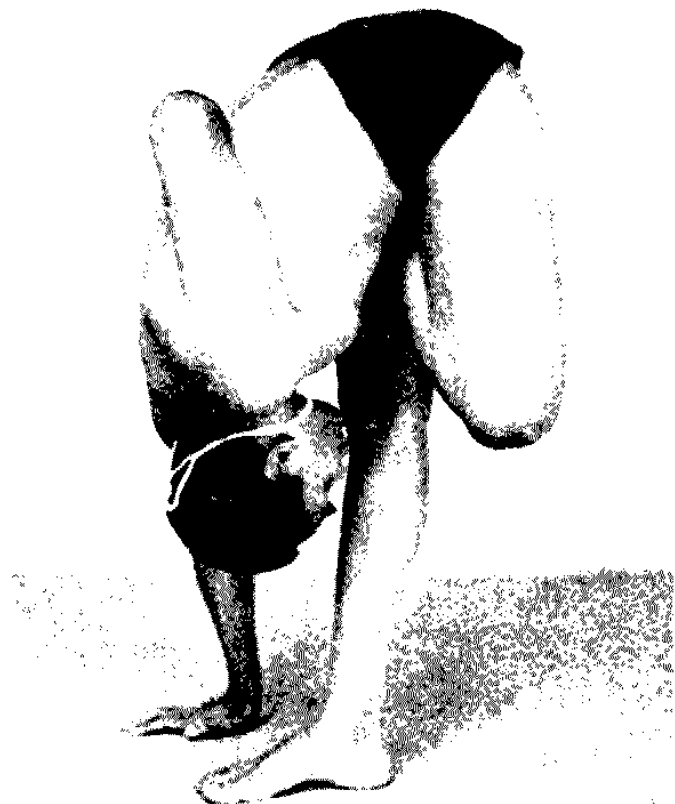


图 53



图 54



图 55

功效：

这个体式可以治疗膝部僵硬。由于腹部器官得到收缩和挤压，消化功能得到增强，增加其蠕动，帮助身体排除毒素。这个体式帮助人们肩部向后伸展。这个体式扩展胸部，帮助呼吸更为自由和深长。

23. Garuḍāsana 鸟王式 (图 56)

难度系数 1

Garuḍa 的意思是鹰，也是众鸟之王的名字。Garuḍa 代表毗湿奴的坐骑，它白脸，长喙，有红色的翅膀和金色的身体。

功法：

1. 以山式站立 (图 1)，弯曲右膝。
2. 把左腿绕过右膝，叠放在右大腿上。注意将左大腿的后部放在右大腿的前部上。
3. 然后把左脚放在右小腿后，使左腿胫骨紧贴右小腿，左脚大脚趾刚好钩住右脚脚踝内侧之上，左腿现在完全盘绕在右腿上。
4. 现在你全部的平衡都在右腿上，这需要一些时间来掌握。
5. 曲肘，抬手臂与胸平，把右肘放在左上臂的前部，接近肘关节处。然后移动右手向右，左手向左，双掌相合。现在左臂完全缠绕在右臂上 (图 56)。
6. 保持这个体式几秒钟，比如 15 到 20 秒，同时保持深长地呼吸。然后松开手臂和腿，回到山式 (图 1)。
7. 重复这个体式，左腿站立，右腿盘绕在左腿上，右臂盘绕在左臂上。两侧保持体式的时间相同。



图 56

功效：

这个姿势可以强健脚踝，消除肩部僵硬。这个体式预防小腿肌肉抽筋，因此受到练习者欢迎。能够缓解腿部抽筋以及消除疼痛的姿势有鸟王式、英雄式 (图 89) 和蛙式，也叫做青蛙式 Mandukāsana (图 100)，这将在随后的章节中详细讲述。

24. Vātāyanāsana 马面式 (图 58)

难度系数 11

Vātāyana 的意思是马，这个体式像马的脸，因此得名。

功法：

1. 坐在地上，把左脚放在右大腿根部，成半莲花式 Padmāsana。
2. 双手置于地，靠近臀部。呼气，从地面抬起躯干，并把左膝顶端抵在地面上。把右脚放在弯曲的左膝旁，右大腿与地面平行 (图 57)。
3. 骨盆前送，使左大腿与地面垂直，抬起双手，挺直背部，保持身体平衡。注意在保持平衡的时候身体不要前曲，要保持背部挺直。
4. 弯曲肘部，抬起手臂与胸平，把右上臂后部贴近左上臂前部，使两者相互缠绕，双掌相合。保持这个体式 30 秒，正常地呼吸 (前视图：图 58；侧视图：图 59)。
5. 松开双臂，坐回到地面上，伸直双腿。
6. 在另一侧重复这个体式。这次，把右脚放在左大腿根部，把左脚放在弯曲的左膝旁，在胸前缠绕双臂，在肘关节附近使左臂放在右臂上，保持平衡，使左大腿平行于地面。注意在两侧保持这个体式的时间应该相同，然后放松。
7. 一开始，保持平衡和困难，膝部会感觉疼痛。随着练习的增加，疼痛会逐渐消失，平衡感也会逐渐获得。



图 57



图 58



图 59

功效：

在这个体式中，髋关节获得了充分的血液循环，细小的臀部和大腿的畸形都能够得到纠正。这个体式对于缓解骶骨区域的僵硬也很有好处。

25. Śalabhāsana 蝗虫式 (图 60)

难度系数 1

Śalabhā 的意思是蝗虫。这个体式就像一只趴在地上的蝗虫，因此得名。

功法：

1. 胃部紧贴地面，脸朝下俯卧，手臂向后伸展。
2. 呼气，头部、胸部和腿部同时离开地面，尽量抬高。手和肋骨不要放在地面上。只有腹部着地，承受着整个身体的重量 (图 60)。
3. 收缩臀部，伸展大腿肌肉，双腿完全伸展和挺直。
4. 不要把身体的重量放在手上，而要把手臂尽量向后伸展，从而锻炼上背部的肌肉。
5. 尽量保持这个体式，正常地呼吸。
6. 起初，胸部和腿部抬起会有困难，但是随着腹部肌肉日益强壮，练习这个体式将越来越容易。



图 60

功效：

这个体式可以帮助消化，并能够消除胃部疾患和肠胃胀气。由于脊椎得到向后的充分伸展，因此有助于增强脊椎的弹性。这个体式还可以消除荐骨和腰部的疼痛。以我的经验，那些患有椎间盘突出的人经常练习这个体式可以获得很大的益处，从而可以不必被强制休息或者不得不进行手术治疗。膀胱和前列腺也能够通过练习这个体式获得益处，并保持健康。

另外该体式的变体对消除下背部疼痛很有好处。这样曲膝，大腿分开，胫骨与地面垂直。然后呼气，大腿离开地面抬起，相互靠近直到双膝相碰，胫骨仍然保持与地面垂直 (图 61)。

在《格拉达本集》(Gheraṇḍa Saṃhitā) 一书的第二章第 40 节这样描述蝗虫式变化，如下页。

26. Makarāsana 蝗虫式变体 (图 62)

脸朝下俯卧，胸部着地，双腿同时伸展，双手抱头。这个体式是蝗虫式变体，可以增加身体热量，也被称作鳄鱼式。



图 61

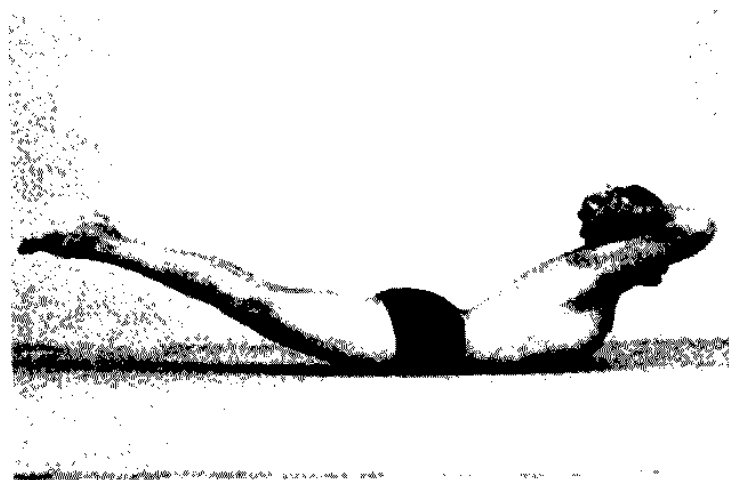


图 62

27. Dhanurāsana 弓式 (图 63)

难度系数 4

Dhanu 的意思是弓。在这个体式中，手臂就像是弓弦，向上拉起头部、躯干和腿部，这个体式就像是一张拉开的弓。

功法：

1. 脸朝下，腹部贴地，俯卧。
2. 呼气，曲膝，两臂向后伸展，左手抓住左脚踝，右手抓住右脚踝。保持两个呼吸。
3. 现在完全地呼气，抬双膝离地，拉动双腿向上离地，同时带动胸部离地。手臂和手的动作犹如一根弓弦拉紧身体成弓形（图 63）。
4. 抬头，尽可能地向后仰。不要把肋骨或骨盆放在地面上。只有腹部支撑身体的全部重量。
5. 抬腿部的同时双膝不要并拢，因为如果膝部靠在一起的话，就无法使双腿抬到足够的高度。当腿部已经完全向上伸展后，再把左右大腿、膝盖和脚踝并拢。
6. 由于腹部伸展，呼吸将加快，但是不要担心。在这个体式尽你所能保持 20 到 60 秒。
7. 然后，呼气，松开脚踝，双腿伸直，头部和腿重新回到地面，然后放松。

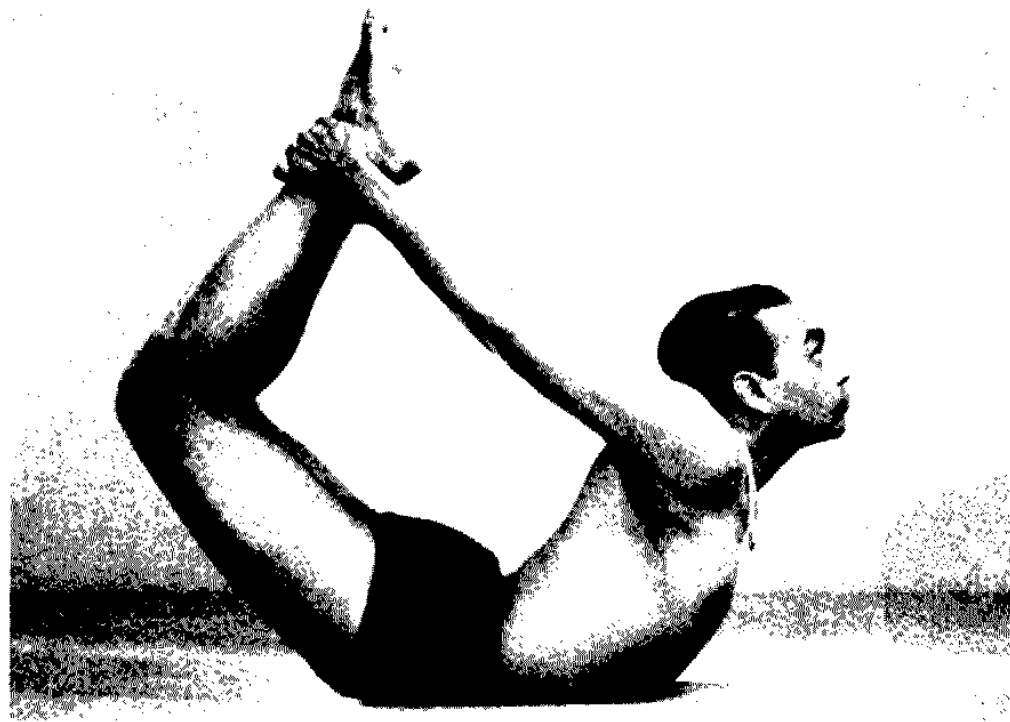


图 63

功效：

这个体式使脊椎向后得到充分的伸展。上了年纪的人由于不常做这个体式，因此他们的脊椎很僵硬。这个体式可以使脊椎重新恢复弹性，并增强腹部器官。以我的经验来看，那些患有椎间盘突出的人通过经常练习弓式和蝗虫式（图 60）可以缓解病痛，而不必被强制性休息或者不得不进行手术治疗。

28. Pārśva Dhanurāsana 侧弓式 (图 64、图 65)

难度系数 4

Pārśva 的意思是侧面。在这个弓式的变体中，练习者通过侧卧来完成这个体式。

功法：

1. 练习弓式 (图 63)。
2. 呼气，身体滚向右侧，伸展腿部和胸部 (图 64)。
3. 吸气，回到第 1 步。然后呼气，身体滚向左侧 (图 65)。
4. 根据你的能力在两侧保持体式的时间相同，保持正常的呼吸。吸气，回到弓式，放开双腿，放松。
5. 由于这个体式比前面的体式更为强烈，脚踝很容易从手部脱开，因此要用手牢固地抓住两脚脚踝。



图 64



图 65

功效：

在这个体式中，体侧翻滚通过朝地面挤压按摩了腹部器官。

29. Chaturanga Dandāsana 四肢支撑式 (图 67)

难度系数 1

Chatur 的意思是四。Anga 的意思是肢或肢的一部分。Danda 的意思是棒子。脸朝下在地面平躺，身体重量放在手掌和脚趾上，呼气，使身体与地面平行，如一根棍子般挺直。支撑身体的是双手和双脚。这个体式与西方的体操很相似。

功法：

1. 脸朝下，平躺在地面上。
2. 肘部弯曲，手掌放于胸侧，双脚保持一英尺（约 30 厘米）的距离。
3. 呼气，把身体抬离地面几英寸，利用手和脚趾保持身体的平衡（图 66）。保持身体像棍子一样挺直，从头到脚后跟保持与地面平行，膝盖绷直。保持这个体式一段时间，正常地呼吸。

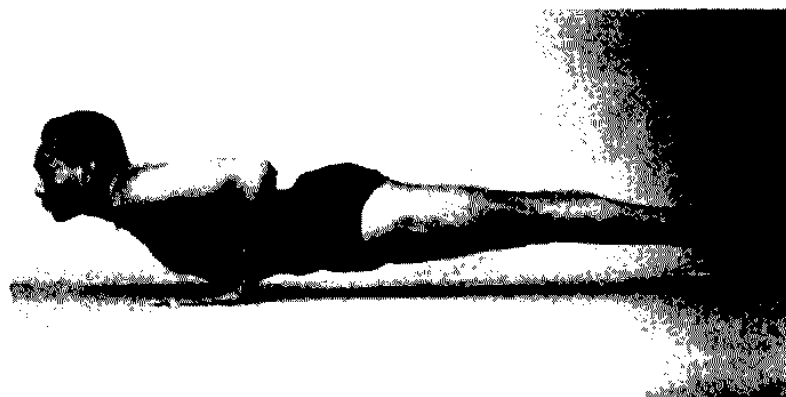


图 66

4. 然后逐渐向前伸展整个身体，从而使双脚的重心放在着地的脚趾上部区域（图 67）。
5. 保持这个体式大约 30 秒，正常呼吸。这个体式可以重复做几次，然后回到地面，放松。



图 67

功效：

这个体式能够加强手臂，增加腕部的灵活性和力量。同时它也收缩和增强腹部器官。

30. Nakrāsana 鳄鱼式 (图 68—图 71)

难度系数 6

Nakra的意思是鳄鱼。这个体式包括几个很有活力的移动姿势，很像一条鳄鱼围捕猎物时的姿态，因此而得名。

1. 脸朝下，平躺在地面上。
2. 弯曲肘部，把双掌放于腰侧。
3. 双脚分开一英尺(约 30 厘米)。呼气，抬起整个身体，离地几英寸。用手掌和脚趾保持平衡，使身体像一根棍子一样紧绷，膝盖绷直。身体保持与地面平行(图 68)。
4. 保持几个呼吸，然后呼气，使身体向前跃一英尺(约 30 厘米)，手和脚同时离地(图 69、70 和 71)。跃出一英尺(约 30 厘米)后，停留几个呼吸。然后呼气，再向前跃。
5. 重复向前跃四到五次。在每一次向前跃后，身体的体式应该回到第 3 步。上面的向前跃的体式如同一条鳄鱼在围捕其猎物时的动作。每次向前跃的动作结束后，要休息几秒钟，深呼吸。
6. 现在开始向后跃。呼气时，向后跃一英尺(约 30 厘米)，直到回到原来开始这个动作时的位置。
7. 躯干回到地面上，放松。

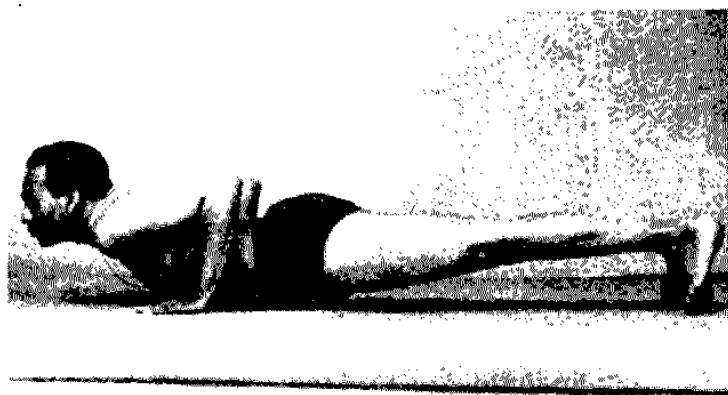


图 68

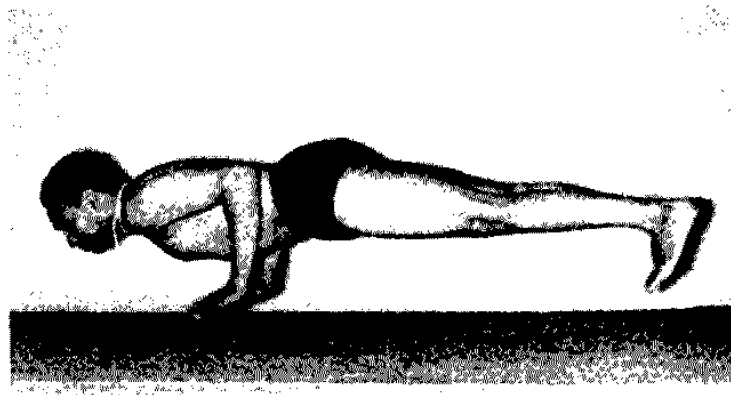


图 69

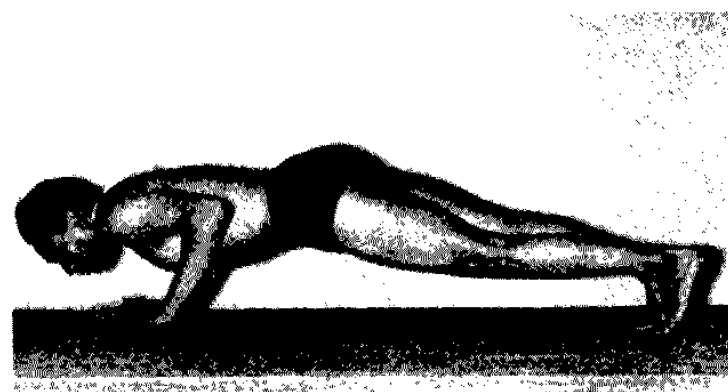


图 70

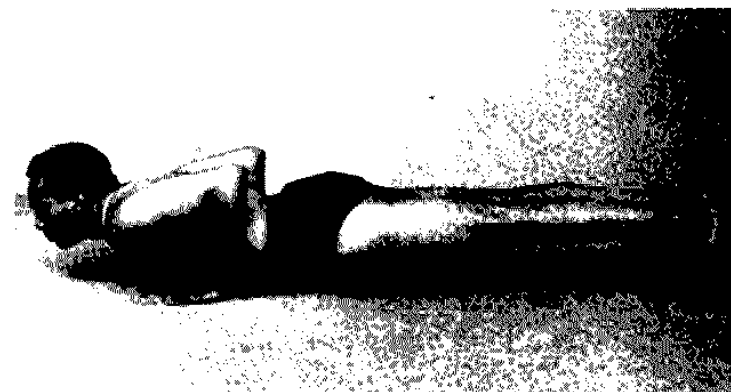


图 71

功效：

鳄鱼式强健腕部，消除身体和大脑疲劳，使身体恢复活力，使练习者感到充满生气和精力充沛。由于这个动作对腕部形成很大压力，因此建议循序渐进地练习这个体式，否则容易使腕部受伤。

31. Bhujangāsana I 眼镜蛇第一式 (图 73)

难度系数 1

Bhujanga 的意思是大毒蛇。这个体式需要脸朝下平躺在地面上，身体从躯干向上抬起，头部尽量向后，如同一条正准备进攻的毒蛇。

功法：

1. 脸朝下平躺在地面上。伸直双腿，双脚相靠。膝盖绷直，脚趾指向后。
2. 手掌放在骨盆区域附近。
3. 吸气，用手使劲按压地面，抬起躯干（图 72）。停留 2 个呼吸。
4. 吸气，从躯干向上抬身体，直到耻骨接触地面，在这个体式停留，把身体重量放在两腿和两掌上（图 73）。
5. 收紧肛门和臀部，大腿绷紧。



图 72



图 73

6. 保持这个体式 20 秒，正常地呼吸。
7. 呼气，肘部弯曲，躯干重新放回地面上，重复这个体式两到三次，然后放松。

功效：

这个体式对于那些脊椎曾受过伤的人几乎是万能药，另外那些椎间盘轻微移位的人通过练习这个体式使椎间盘逐步恢复到原来的位置。脊椎得到增强，胸部也得到完全的扩展。

32. Ūrdhva Mukha Śvānāsana 上犬式 (图 74)

难度系数 1

Ūrdhva Mukha 的意思嘴部向上。Śvāna 的意思是狗。这个体式像一只狗头部向上，在伸展自己的身体，因此得名。

功法：

1. 腹部贴地，脸朝下，躺在地面上。
2. 两脚分开一英尺（约 30 厘米）。脚趾直指向后，手掌放于腰侧，手指指向头部。
3. 吸气，抬起头和躯干，完全伸展手臂，尽量把头部和身体向后仰，膝盖不要放在地面上。
4. 腿部绷直，膝盖绷紧，注意不要把膝盖放在地面上。身体的重量应该只放在脚趾和手掌上（图 74）。
5. 脊柱、大腿和小腿应该完全地伸展，臀部紧缩，胸部向前推，颈部完全伸展，头部尽量后仰。同时感觉手臂后部也在伸展。
6. 保持这个体式半分钟到一分钟，深长地呼吸。
7. 弯肘，放松身体，回到地面上。



图 74

功效：

这个体式使脊椎恢复活力，尤其推荐给那些苦于背部僵直的人。这个体式对于腰部疼痛、坐骨神经痛以及椎间盘突出或脱出人也有很好的效果。这个体式增强脊椎，治疗背部疼痛。由于胸部得到完全的扩张，因此增加肺部弹性。骨盆区域的血液也得到完全的循环，使其保持健康。

33. Adho Mukha Śvānāsana 下犬式 (图 75)

难度系数 5

Adho Mukha 的意思是脸朝下。Śvāna 的意思是狗。这个体式像一只狗头部和前腿朝下、后腿向上，伸展身体，因此而得名。

功法：

- 1、脸朝下，腹部贴地，躺在地面上。双脚分开一英尺（约 30 厘米）。
- 2、双掌放于胸侧，手指伸直，指向头部的方向。
- 3、呼气，身体从地面抬起。手臂伸直，头部向内，朝着脚的方向移动，头顶着地。肘部伸直，伸展背部（侧视图：图 75；后视图：图 76）。
- 4、腿部绷直，膝盖不要弯曲，脚后跟下压。脚后跟和脚底应该完全放在地面上，双脚平行，脚趾朝向前方。
- 5、保持这个体式一分钟，深长地呼吸。然后呼气的同时头部离开地面，躯干前伸，放低身体轻柔地回到地面上，放松。

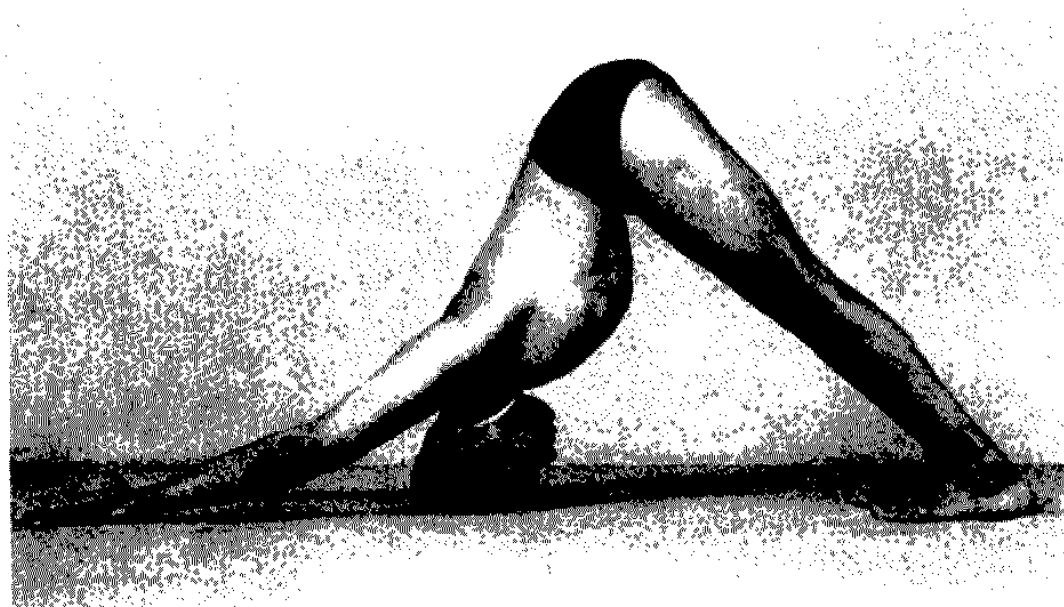


图 75

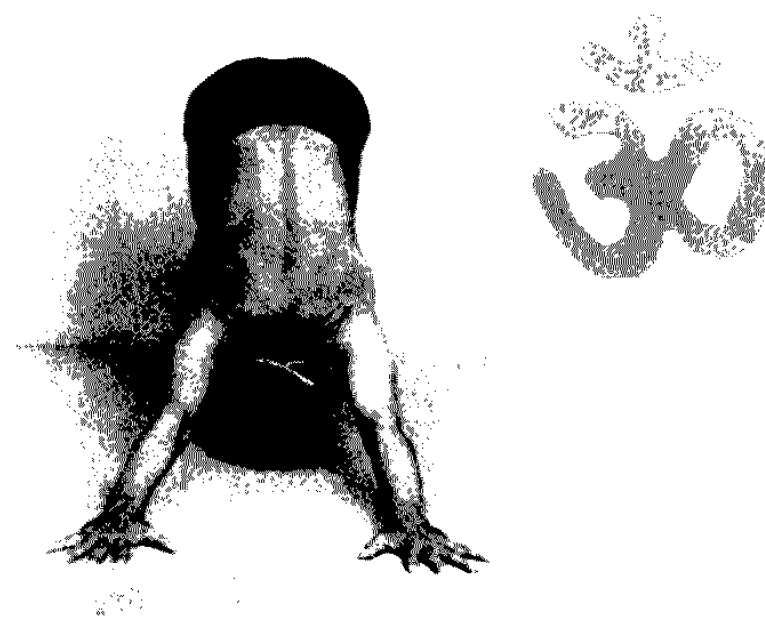


图 76

功效：

当一个人感到精疲力竭时，在这个体式保持更长时间可以消除疲乏，恢复失去的精力。这个体式对于那些刚刚跑完一场比赛感到疲乏的跑步者尤其有好处。这个体式有助于赛跑选手腿部轻盈，提高速度。这个体式还可以缓解脚跟的僵硬和疼痛，帮助软化脚后跟的跟骨刺。增强脚踝，使腿部更匀称。练习这个体式有助于根除肩胛骨区域的僵硬，肩关节的炎症也会得到缓解。腹部肌肉被向脊椎方向牵拉而得到增强。由于横膈膜被提升到胸腔，因此心跳速度减缓。这是一个令人愉快的体式。

那些不敢尝试头倒立式 Śīrṣāsana (图 184) 的人可以很方便地练习这个体式。躯干在这个体式中放低而得到完全的伸展，健康的血液被输送到这个区域，而且对心脏没有造成任何压力。这个体式可以通过减轻疲乏，恢复脑细胞和脑部的活力。

那些患有高血压的人也可以练习这个体式。

34. Paripūrṇa Nāvāsana 完全船式 (图 78)

难度系数 2

Paripūrṇa 的意思是整体或者完全的。这个体式仿佛一艘带桨的船，因此而得名。

功法：

1. 坐在地面上，腿向前伸直，手掌放于臀侧，手指指向脚的方向，手部伸直，背部挺直。这个体式叫做：手杖式。

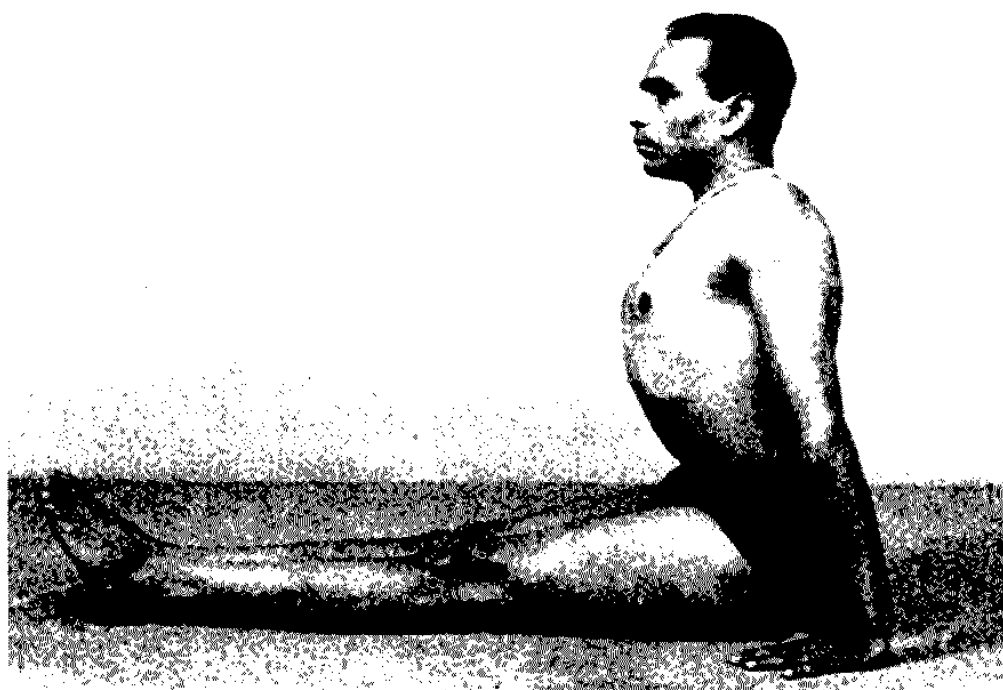


图 77

35. Dandāsana 手杖式 (图 77)

难度系数 2

Danda 的意思是一根棍子，或者手杖。

2、呼气，躯干稍向后靠，同时从地面抬起双腿，膝部绷紧，使其如一根棍子一样笔直，脚趾朝前。身体的平衡仅靠臀部保持，而脊柱的任何一部分都不能接触地面，腿部与地面保持在 60 到 65 度角。脚部的高度要超过头部，不要像在半船式 Ardha Nāvāsana 中，与头部保持水平（图 79）。

3、双手离开地面，双臂向前伸展，与地面平行，靠近大腿。肩部和手掌应该在同一水平线上，手掌相向（图 78）。

4、在这个体式保持半分钟，正常地呼吸。保持体式的时间可以逐步增加到一分钟。仅 20 秒后，练习者就可以感受到这个练习的效果。

5、然后呼气，放下手臂，双腿回到地面上，躺下，放松。



图 78

功效：

这个体式可以缓解腹部胀气，也可有助于减轻胃部疾患。这个体式还有助于消除腰部脂肪，增强肾脏。

36. Ardha Nāvāsana 半船式 (图 79)

难度系数 2

Ardha 的意思是半。Nāva 是船或艇的意思。这个体式仿佛一只船的形状，因此而得名。

功法：

1. 坐在地面上。双腿前伸，保持挺直 (图 77)。
2. 十指相交放于脑后，正在颈部上方。
3. 呼气，身体后仰，同时抬腿，保持膝盖绷直，脚趾伸直。身体的平衡靠臀部保持，脊柱的任何部位都不能接触地面 (图 79)。练习者能够感觉到腹部和下背部肌肉的紧张。
4. 腿部与地面保持 30 到 35 度角，头顶与脚趾在同一条直线上。
5. 保持这个体式 20 到 30 秒，正常地呼吸。如果这个体式可以保持一分钟，那就意味着腹部肌肉强健有力。
6. 在练习这个体式时，不要试图屏息，尽管有些时候我们总是习惯于在做这个动作时吸气之后悬息。因为如果屏息，那么体式所作用的将是腹部肌肉而不是腹部器官。练习这个体式时，深呼吸会松弛腹部肌肉的紧张感。为了保持腹部的这种紧张感，吸气，呼气，然后保持这种呼吸，继续重复整个过程，但一定不要深呼吸。这种方式将不仅使腹部肌肉，而且腹部器官都得到了锻炼。
7. 半船式和完全船式这两种体式的区别应该注意，后一种体式，腿部抬得更高，而且腿部与腹部的距离更近。



图 79

功效：

由于半船式和完全船式 (图 78) 这两种体式中腿部的位置不同，因此功效也不同。在完全船式中，练习的功效主要在肠部，而半船式功效则主要在肝脏、胆囊和脾脏。

起初，背部由于太虚弱以致于无法承受这个体式所带来的张力。当练习者能够保持这个体式时，那也就意味着背部力量的增强。背部柔弱在很多方面都会造成不便，尤其对于妇女更是如此，她们在怀孕时需要强健的背部。这两个体式与后面的脊柱扭转式一起练习将有助于加强背部。

假如我们注意观察那些上了年纪的人，当他们坐下、站起和走路时，有意或无意地都会用手撑着背，这表示背部虚弱，无法承受压力。我们就会感到保持强健的下背部对于我们是多么的重要。只要一个人感到背部很强壮，不需要任何支撑，那么即使年事已高，他也会感觉很年轻。这两个体式都将会给背部带来活力，使我们没有痛苦而优雅地变老。

37. Gomukhāsana 牛面式 (图 80)

难度系数 2

Go 的意思是牛，Mukha 是脸的意思。Gomukha 的意思是长着酷似牛脸的人。同时它也是一种形似牛脸的乐器的名称。这种乐器一头较窄，另一端则较宽，像牛脸一样。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
2. 手掌放在地面，抬起臀部。
3. 左膝向后弯曲，坐在左脚上。把手掌从地面移开，抬右腿，右大腿放在左大腿上。抬起臀部，在双手的帮助下，把双脚的脚踝和脚后跟相靠。
4. 放松脚踝，保持脚趾指向后。
5. 抬起左臂过头，弯肘，把左手掌放在颈以下、两肩之间的位置。放低右臂，弯右肘，右前臂在背后向上抬起直到右手与两肩胛骨平，在背后、两肩之间双手紧扣 (前视图：图 80；后视图：图 81)。
6. 保持这个体式 30 到 60 秒，正常的呼吸。保持颈部和头部挺直，眼睛注视正前方。
7. 松开双手，伸直腿部，在另一侧重复这一体式，并保持时间相同。然后松开双手，伸直双腿，放松。



图 80



图 81

功效：

这个体式可以治愈腿部抽筋，使腿部肌肉保持弹性。胸部得到完全的伸展，背部更为挺直。肩关节活动更为自如，背阔肌获得完全的伸展。

38. Lolāsana 支撑摇摆式 (图 83)

难度系数 6

Lola 的意思是颤动、前后摆动或像一只耳环一样摇摆。在这个体式中，腿部和脚的姿势同牛面式 Gomukhāsana (图 80)。双手放在臀侧的地面上，身体抬起，支撑身体的只有手和手腕。然后练习者保持平衡，身体前后轻微摇摆，身体的这种运动就像摇晃的耳环。

功法：

1. 坐在地面上，双腿前伸 (图 77)。
2. 双手放在臀侧。
3. 抬起臀部，向后弯曲右膝，把右脚脚底放在左臀下，身体坐于其上。
4. 左膝弯曲向后，再次抬起臀部，把左脚底放在右臀下，身体坐于其上。
5. 双脚交叉，这样才能使右胫骨放在左小腿上，保持脚趾向后指 (图 82)。
6. 保持几个呼吸，呼气，抬起身体，双腿离开地面，用手保持身体平衡，伸展手臂 (图 83)。柔和轻缓地前后摇摆躯干和腿部，正常地呼吸。
7. 身体回到地面，分开交叉的双腿。
8. 交换左右再次交叉双腿，用手保持平衡。
9. 尽量长时间地保持平衡。



图 82



图 83

功效：

这个体式增强手腕和手部力量，加强背部肌肉和腹部器官。这个体式使腿部肌肉更有弹性，使臀部较小的肌肉也得到很好的锻炼和增强。

39. Siddhāsana 至善式 (图 84)

难度系数 1

“悉达”(Siddha)的意思是半神人，他拥有至上的纯净和神圣，拥有超自然的能力，即瑜伽的神奇力量。“悉达”也指德高望重的圣人、先知和先哲。

“悉达者曾经说过在内制(niyamas)中，最重要的是不要去伤害任何人；在制戒(yamas)中，最重要的是适度的饮食；在体式中，最重要的则是至善式(Siddhāsana)。”

“在84个瑜伽体式中，应该经常练习至善式。它纯净了72000个能量通道(Nāḍīs，是人体内神经能量运行的通道)。”

“瑜伽修行者进行对真我(Ātman)沉思，遵守适度的饮食，假如他能够练习至善式12年，他就能修得瑜伽神通(yoga siddhis)。”(Ātman的意思是真我和超灵。Siddhis是超自然的能力)。

“当修行者掌握了至善式后，赋予人快乐的入定状态(Samādhi)将无须努力，自然而然地出现。”

精神有三种状态(avasthās)。它们分别是清醒、睡梦、沉睡，以及也可以称为第四种状态的“图里亚”(Turiya)。“第一种状态是清醒，此时自我能够意识到世界中的事物，并享受这些事物的快乐。这时，对身体的依赖是非常突出的。第二种状态是睡梦，此时自我享受着微妙的事物，把清醒状态中的事物重新加工开成一个新的世界。这时精神脱离了身体的束缚自由地漫游。第三种状态是沉睡，此时我们既没有梦也没有欲望，这就叫做susupti。在这时我们的灵魂据说与梵(Brahman)暂时合而为一，并享受极乐。在沉睡状态，我们超越了所有欲望，从精神的苦恼中解脱出来……灵魂的本源是神圣的，尽管它受到肉身的束缚。据说熟睡中，灵魂从身体的束缚中解脱出来并重新恢复它的本性……但是这种永恒的无梦之眠很容易与单纯的无意识相混淆……最高的境界并非这种无梦之眠，而是灵魂的第四种状态，即：纯意识状态，此时人不再感知外在或内在的事物。在沉睡中，精神并没有达到绝对的梵我合一。图里亚状态从沉睡状态的消极面中引出了积极面。”拉达克里希南(Radhakrishnan)在《奥义书的哲学》(Philosophy of the Upanishads)中指出。这第四种状态在《曼都卡奥义书》(Māṇḍūkya Upanishad)中是这样描述的：“圣哲说，第四种状态不是主观的体验，也不是客观的体验，更不是介于两者之间的体验，它也不是介于有意识与无意识之间的消极状态。它既不是对感官的认知，也不是相对或推断出的知识。既超越感官，也超越理解和所有表达方式的就是第四种状态。它是纯粹的一元意识，此时对物质世界与多元性的所有感知完全泯灭了。这是一种绝佳的状态，它是独一无二的。它是真我。仅仅知道它就足矣。”

“帝王瑜伽(Rāja-Yoga)、入定(Samādhi, Unmanī, Manomani)、不朽(Immortality)、专注(Concentration)、似是而非(Śūnyasūnya)、至高境界(Parama Pāda)、精神悬止状态(Amanaska)、非二元性(Advaita)、无支持(Nirālamba)、纯净(Niranjana)、解脱的状态(Jīvanmukti)、自然的状态(Sahajāvastha)以及“图里亚”状态(Turiyā，直译“第四”)，所有这些都指的是相同的事物。如同一粒盐撒入水中与水合为一体一样，精神与真我(Ātman)的相互融合就是入定(又称“三摩地”)。当生命之气(Prāṇa)和精神(Manas)完全消失时，和谐就诞生了，随之而来的和谐状态叫做入定(又称“三摩地”)。”——《哈他瑜伽之光》(Haṭha Yoga Pradīpikā)第四章第3到6节。

没有体式能与至善式(Siddha)媲美，没有屏息(kumbhaka)能与完美屏息(Kevala)媲美，没有收束法(mudrā)能与空中漫游契合法(Khecharī)媲美，也没有精神的专注(laya)能与内在神秘的声音——“纳达”(Nadā)媲美。

(空中漫游契合法 Khecharī Mudrā, 在《格拉达本集》Gheraṇḍa Saṃhitā 一书中第三章第 25 和 28 节中对它有这样的描述:“切掉舌头下部的根髓,使舌头不间断地活动。用新鲜的黄油涂抹在舌头之上,用一个铁制工具拽出舌头,把它拉长。通过经常性这样的练习,舌头会变长,当它能够碰触眉心时,空中漫游契合法 Khecharī 就达成了。然后练习把拉长的舌头向上向后翻转去碰触上颚,直到它能够碰到口中与鼻孔相通的通道口。用舌头堵住这些通道口(即:停止吸气),两眼注视眉心。这就叫做空中漫游契合法 Khecharī。通过这个练习,修行者就不会感到虚弱、饥饿、口渴或懒惰。随之身体也就不会生病、腐烂或死亡。身体于是变得神圣了。”)

(纳达 Nāda 是人体内存在的神秘声音。《格拉达本集》的第四章第 79 和 101 节用明喻法详细地描述了这种声音。瑜伽被定义为对精神纷扰的控制。为了控制精神,首先必须让它专注于某一事物,然后精神逐步从这个事物中撤出,转内专注于真我。瑜伽修行者被要求专注于内部的神秘声音。“精神就如同一条毒蛇,通过倾听纳达,修行者会忘记了精神所有的波动,精神不再四处漫游。”随着纳达 Nāda 逐渐隐匿,精神也会随之一同隐去。“火焰,在烧尽木头后,也与木头一同消失;同样地,精神与纳达 Nāda 一起逐渐消隐。”)

功法:

- 1、坐在地面上,双腿向前伸直(图 77)。
- 2、弯曲左膝,用双手抓住左脚,把左脚后跟贴近会阴,左脚脚底抵着右大腿。
- 3、现在弯曲右腿,把右脚放在左踝上,右脚脚后跟抵着耻骨。
- 4、把右脚脚底放在左腿大腿和小腿之间。



图 84

- 5、不要把身体放在脚后跟上。
- 6、双臂向前伸,手背放在两膝上使手掌朝上。拇指和食指并拢,颈部和头部挺直,视线向内仿佛在注视着自己的鼻尖。
- 7、尽你所能保持这个体式,保持背部、颈部和头部挺直,视线向内仿佛在注视着自己的鼻尖。
- 8、松开双脚,放松一会儿。然后重复这个体式,保持同样的时间。这次先把右脚脚后跟贴近会阴。

然后再把左脚放在右脚脚踝上。

功效：

这个体式使耻骨区域保持健康。如莲花式 Padmāsana（图 104）一样，它是所有体式中最放松的一种。处于坐姿的身体得到了休息，与此同时交叉的双腿和挺直的后背使大脑保持警醒。这个体式也推荐作为呼吸控制和冥想时的体式。

从纯身体的角度来看，这个体式对于治疗膝部和踝关节僵硬很有好处。在这个体式中，血液得以在腰部和腹部循环，从而增强了脊柱下部区域和腹部器官。

40. Virāsana 英雄式 (图 89)
难度系数 1

Virā 的意思是英雄，战士和冠军。这个坐姿需要双膝并拢，双脚外展，臀部端坐其上。英雄式对于冥想和呼吸控制很有好处。

功法：

- 1、跪在地上，双膝相靠，双脚分开 18 英寸（约 45 厘米）。
- 2、臀部坐在地面上，而不是身体坐在脚上，双脚放在大腿侧，两小腿内侧要紧靠大腿外侧，脚趾朝后，放在地面上。手腕置于膝上，手掌朝上，大拇指和食指相合。其他手指伸直。背部挺直（后视图：图 88；前视图：图 89）。
- 3、尽你所能保持这个体式，深长地呼吸。
- 4、然后把手掌放在膝上休息一会儿（侧视图：图 90）。



图 85



图 86



图 87



图 88

5. 现在手指相交，伸直手臂过头，掌心向上（图 91）。
6. 保持这个体式一分钟，深长地呼吸。
7. 呼气，松开双手，手掌放在脚底上，身体前弯，下巴置于膝上（图 92）。
8. 保持这个体式一分钟，正常地呼吸。
9. 吸气，身体抬起，双脚前伸，放松。

10. 如果你发现按照上面的步骤完成体式有困难，那么就试着把一只脚放在另一只脚上，并把臀部置于其上（图 85）。逐渐移动脚趾，直到双脚分开（图 86 和图 87），并放在大腿两侧。然后，此时臀部可以正确地放在地面上，而身体并没有坐在脚上。



图 90



图 89



图 91



图 92

功效：

这个体式可以治疗膝关节风湿和痛风，对于平足也很有好处。由于脚踝和脚部得到伸展，因此有助于形成正确的脚弓。不过，这需要长期的练习，连续几个月每天都练习这个体式几分钟才会有效。那些脚后跟疼痛的人或者脚后跟长有跟骨刺的人通过练习也将缓解疼痛，骨刺将逐渐消失。

即使在刚刚就餐完也可以练习这个体式，它可以缓解胃部的坠胀。

41. Supta Virāsana 卧英雄式 (图 96)

难度系数 2

Supta 的意思是躺下。在这个体式中，练习者身体向后躺在地面上，同时伸展双臂置于脑后。

功法：

1. 以英雄式坐下 (图 89)。
2. 呼气，身体向后，双肘依次放在地面上 (图 93)。
3. 依次伸展手臂，缓解地面上手肘的压力。
4. 首先以头顶接触地面 (图 94)，逐步地将后脑，然后背部放在地面上 (图 95)。举手臂过头伸直 (图 96) 尽你所能保持这个体式，深长的呼吸。然后把双臂置于躯干两侧，肘部下压地面坐起，呼气。
5. 双手可以伸展过头，也可以放在大腿两侧。当把双手伸展过头时，注意肩胛骨不要从地面抬起。
6. 初学者可以把膝盖分开。

功效：

这个体式伸展腹部器官和骨盆区域。腿部疼痛的人保持这个体式 10 到 15 分钟，可以有效地缓解疼痛。因此对于运动员以及那些常走久立的人都推荐练习这个体式。刚刚就餐完也可以练习，假如晚上休息前练习，第二天早上腿部会感到很轻松。我的几个在国家国防学院的学生长途拉练后，把这个体式和肩倒立第一式 Sarvāṅgāsana I (图 223) 一起练习，很好地缓解了疲劳。



图 93



图 94



图 95

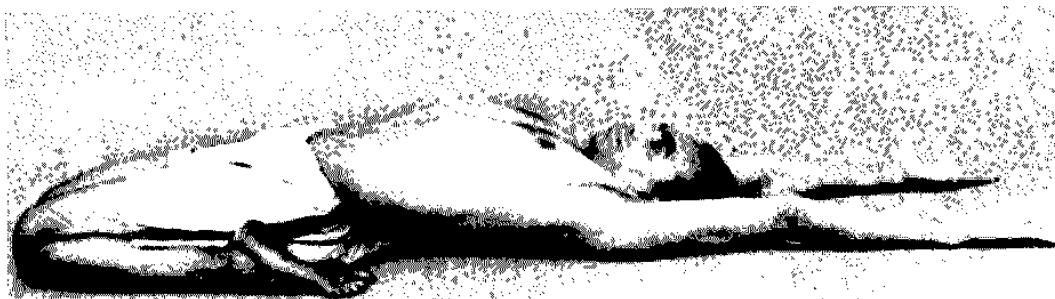


图 96

42. Paryankāsana 榻式 (图 97)

难度系数 2

Paryanka 的意思是榻、躺椅或沙发。这个体式是卧英雄式 Supta Virāsana 的继续 (图 96)。在这个体式中，身体像一张躺椅，因此而得名。

功法：

1. 以英雄式坐下 (图 89)。
2. 呼气，身体后仰 (图 93)。抬颈部和胸部，背部向上成弓形，只有头顶放在地面上 (图 94)。躯干的任何其他部分都不要接触地面。
3. 肘部弯曲，右手抓住左上臂靠近肘部的地方，左手则抓住右上臂靠近肘部的地方。把交叉的双臂放在脑后的地板上 (图 97)。
4. 在这个体式上保持一分钟，均匀的呼吸。
5. 吸气，躯干和颈部回到地面休息，松开双手，以英雄式坐起 (图 89)。
6. 然后依次伸直双腿，平躺在地面上，放松。



图 97

功效：

如同在鱼式 Matsyāsana (图 113) 和榻式 Paryankāsana 中一样，背部得到完全的伸展，因此肺部也得到很好的扩张。颈部肌肉得到拉伸，刺激甲状腺和副甲状腺从而使其能够正常工作。那些无法完成鱼式的人可以通过练习榻式获得相同的功效。

尽管英雄式 Virāsana 和卧英雄式 Supta Virāsana (图 96) 这两个体式可以在任何时候练习，即使是刚吃过饭也可以，但是榻式 Parayankāsana 不能在就餐之后立刻练习。

43. Bhekāsana 蛙式 (图 100)

难度系数 4

Bheka 的意思是青蛙。这个体式中的动作很像青蛙，因此而得名。

功法：

1. 腹部贴地躺在地面上，脸朝下。手臂伸展向后。
2. 呼气，膝部弯曲，脚后跟朝臀部移动。右手抓住右脚，左手抓住左脚（图 98）。两个呼吸。然后呼气，从地面抬起头和躯干，向上看。
3. 现在翻转手部，使手掌接触到脚上部，脚指和手指都指向头的方向（图 99）。手进一步下压，从而使脚趾和脚后跟尽量接近地面。保持手臂从腕部到肘部垂直（图 100）。当膝部和踝关节更加灵活之后，脚后跟可以接触到地面。
4. 保持这个体式 15 到 30 秒，但是不要屏住呼吸。呼气，松开双手，伸展双腿，放松。

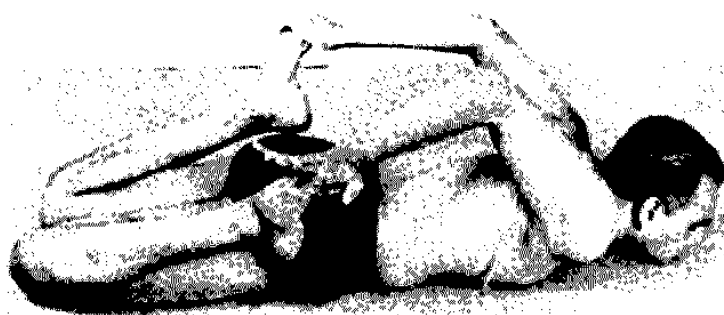


图 98



图 99



图 100

功效：

这个体式对腹部器官很有益处。这是因为在练习时，腹部器官被朝着地面方向按压。膝部变得更为结实，缓解由于风湿和痛风所引起的膝关节疼痛。它还可以缓解任何膝关节的内部紊乱。手对脚所施加的压力形成一个恰当的弓形，因此可以治愈平足。同时它也帮助治疗和强健扭伤的脚踝，增强脚踝。这个体式缓解脚后跟的疼痛。通过不断练习，脚后跟可以变得更加柔软。那些患有脚后跟骨刺的人可以通过练习蛙式获得益处，就像在英雄式中一样（图 89）。

44. Baddha Konāsana 束角式 (图 102)

难度系数 3

Baddha 是抓住，限制的意思。Kona 是角的意思。在这个体式中，练习者坐在地面上，脚后跟贴近会阴，抓住双脚，分开大腿，直到两膝都碰触地面。这是印度补鞋匠的坐姿。

功法：

- 1、坐在地面上，两腿向前伸直 (图 77)。
- 2、弯曲膝盖，使双脚贴近躯干。
- 3、双脚脚跟、脚掌相合，用手抓住双脚脚趾，脚后跟靠近会阴。双脚外侧应该放在地面上，脚后跟的后部应该紧靠会阴。
- 4、大腿分开，膝盖放低，直到膝部接触地面。
- 5、手指相扣，牢牢抓住脚趾，脊柱挺直，双眼注视前方或者内视鼻尖 (图 101)。尽你所能保持这个体式。
- 6、把肘部抵住大腿下压，呼气，身体前曲，依次把头，然后鼻子，最后下巴放在地面上 (图 102)。保持这个体式半分钟到一分钟，正常的呼吸。
- 7、吸气，躯干从地面抬起，回到第 5 步 (图 101)。
- 8、然后松开双脚，伸直双腿，放松。

功效：

这个体式尤其推荐给那些小便失调的人练习。骨盆和腹部以及背部得到足够的血液供应，并得到了刺激。这个体式可以使肾脏、前列腺和膀胱保持健康。众所周知，在印度，修鞋匠很少患尿道疾病，就是由于他们整天都以束角式坐着的缘故。

这个体式可以缓解坐骨神经痛，防止疝气。假如定期练习，可以缓解睾丸的疼痛和坠胀。

这个体式对于女性来说也很有益处，与肩倒立第一式 Sarvāṅgāsana I (图 223) 以及该体式的其他系统体式一起练习 (从图 235 到 271)，可以调整不规则的经期，促进卵巢功能正常。而且我们还发现，怀孕的女性每天以束角式坐几分钟，将有助于减少分娩时的疼痛，而且还可以避免静脉曲张 (在格兰特利·迪克·瑞德博士 Grantly Dick Reed 的《无恐惧分娩》(Childbirth Without Fear) 一书中就推荐怀孕女性练习这个体式)。

与莲花式 Padmasana (图 104) 和英雄式 Virāsana (图 89) 一样，束角式可以作为呼吸控制和冥想时的体式。当以束角式坐着冥想时，手掌应该在胸前相合 (图 103)，但是后背要保持挺直，这需要多加练习。即使是在刚刚吃过饭也可以不用担心地练习，只是练习时注意头部不要放在地面上。



图 101



图 102

45. Padmāsana 莲花式 (图 104)

难度系数 4

Padma的意思是“一朵莲花”，Padmāsana是莲花式，也是瑜伽体式中最重要和有用的体式之一。这个体式主要用于冥想，佛陀(释迦牟尼)常被描述成以莲花式盘坐的形象。

在《哈他瑜伽之光》一书的第一章第48节对于莲花式以及在以莲花式为坐姿练习呼吸控制法时，这样写道：

“以莲花式盘坐，掌心相合，下巴固定在胸骨之上，默想梵天，经常性地收缩肛门使“阿帕那”息风上升；以同样的方式收缩喉部使“普拉那”息风下沉。以此练习者通过昆达里尼(Kundalinī，体内神性能量，通过这一过程被唤醒)的协助从而获得无以伦比的知识。”

昆达里尼(Kundalinī)是人体内神圣宇宙能量，这种能量被象征性地描绘为一条盘起来熟睡着的蛇，位于脊柱基座人体最低的能量中心处。这种潜在的能量必须被唤醒，使之通过脊柱上行穿越神经能量运行的主要通道——中脉(Suṣumnā Nāḍī)以及人体内的、精妙的能量中心——六大气轮到达大脑。关于唤醒昆达里尼在亚瑟·阿瓦隆(Arthur Avalon)约翰·伍德罗夫爵士(John Woodroffe)所著的《蛇力》(The Serpent Power)一书中有详细的描述。

作为基础体式之一，莲花式经常被用于头倒立式 Śīrṣāsana 和肩倒立式 Sarvāṅgāsana 的变体中。

功法：

1. 坐在地面上，两腿伸直 (图 77)。



图 103

2. 弯曲右膝，用手抓住右脚使其尽量靠近左大腿的根部，从而使右脚脚跟靠近脐部。
3. 现在弯曲左腿，用手抓住左脚放在右大腿上尽量靠近右大腿根部，脚跟靠近脐部。脚心翻转向上。这是最基本的莲花式 Padmāsana (图 104)。
4. 那些不习惯于坐在地上的人中很少有膝关节灵活的，因此起初他们将感到膝部疼痛难忍。通过坚持不懈的练习，疼痛将逐渐消失，于是他们就可以很舒适地长时间保持这一体式。

5. 从身体底部到颈部，脊柱应该始终保持挺直。手臂可以向外伸展，右手放在右膝上，左手放在左膝上，弯曲双手食指和拇指相合。另一种手的放法是在中间，双腿相交处把一手掌叠放在另一手掌上（图105）。



图 104



图 105

6. 通过把左脚放在右大腿上，右脚放在左大腿上交换腿部位置。这将有助于腿部均衡发展。

功效：

在克服了最初的膝部疼痛之后，就会感觉到莲花式是最放松的体式之一。此时身体处于坐姿，在获得休息的同时身体却并没有感到慵懒。在莲花式中，交叉的双腿和挺直的背部使大脑始终保持专注与警醒。因此这也是练习呼吸控制时的推荐体式之一。

单纯从身体角度来说，这个体式对于治疗膝盖和踝关节僵硬都有好处。由于促进了腰部和腹部区域的血液循环，因此脊柱和腹部器官也得到增强。

46. Ṣaṇmukhī Mudrā 六头战神式 (图 106)

难度系数 4

Ṣaṇ 的意思是六，mukha 是嘴的意思。Ṣaṇmukha 是六头战神的名字，它也被称做迦帝羯耶 Kārtikeya。Mudrā 的意思是封条或者封闭。

这个体式也被叫做脸朝内式 Parangmukhi Mudra，桑巴维式 Sāmbhavi Mudrā (桑胡 Sambhu 是湿婆 Śiva 的名字，迦帝羯耶 Kārtikeya 的父亲，因此，桑巴瓦 Sāmbhava 是湿婆的后裔)，也被称作是胎息手印 Yoni Mudrā。Yoni 的意思是子宫，源头。之所以如此命名是由于上进的人从自身寻找自己的本源。

功法：

1. 以莲花坐姿坐下 (图 104)。保持脊柱挺直，头部水平。
2. 把手抬高到脸部，肘部与肩平，拇指放在耳孔处从而隔绝外部声响。如果拇指放在耳孔处感觉疼痛，那么就用拇指朝耳孔按压耳珠 (即外耳口处的小型突出物)。
3. 眼球朝上，合眼帘。把食指和中指放在相合的眼睑上，从而使这两指按压在整个眼球上。不过注意不要按压角膜。用中指把眼皮向下拉。利用食指把眉毛下方的上眼睑向上推。温柔地在双侧的眼角按压眼部。
4. 在耳朵和眼睛上按压的力度应该相同。
5. 双手无名指均匀地按压左右鼻孔。鼻孔因此而缩小，呼吸变得缓慢、深长、稳定、有节律和稀薄。
6. 小指放在上唇，可以感受到呼吸时有节律的气流。
7. 尽你所能保持这个体式，把视觉和想象收向内 (图 106)。



图 106

功效：

感官被转向内部，有节律的呼吸可以镇定大脑的漫游。这个体式可以使练习者获得内心的平和，聆听到自己内心深处的神圣声音，“看这里，看身心之内，而不是之外，因为这里才是一切内心平和的本源”。这个体式使练习者能够为进入瑜伽第五阶段，即制感 Pratyāhāra 作好准备，在这个阶段，练习者试图从感官的奴役中解放出来，避免总是追逐他们的欲望。

47. Parvatāsana 坐山式 (图 107)

难度系数 4

Parvata 的意思是山。在这个莲花式的变体中，手臂伸展过头，手指相扣。

功法：

- 1、以莲花坐姿坐下（图 104）。
- 2、手指相扣，双手垂直举过头顶。头部向前弯曲，下巴抵在胸骨上。
- 3、手臂从背阔肌（即靠近浮肋的背部区域）和肩胛骨处向上伸展，手掌朝上（图 107）。
- 4、保持这个体式一分钟，或者两个深长而均匀的呼吸。调换交叉的双腿和相扣的双手，重复这个体式，保持背部挺直。

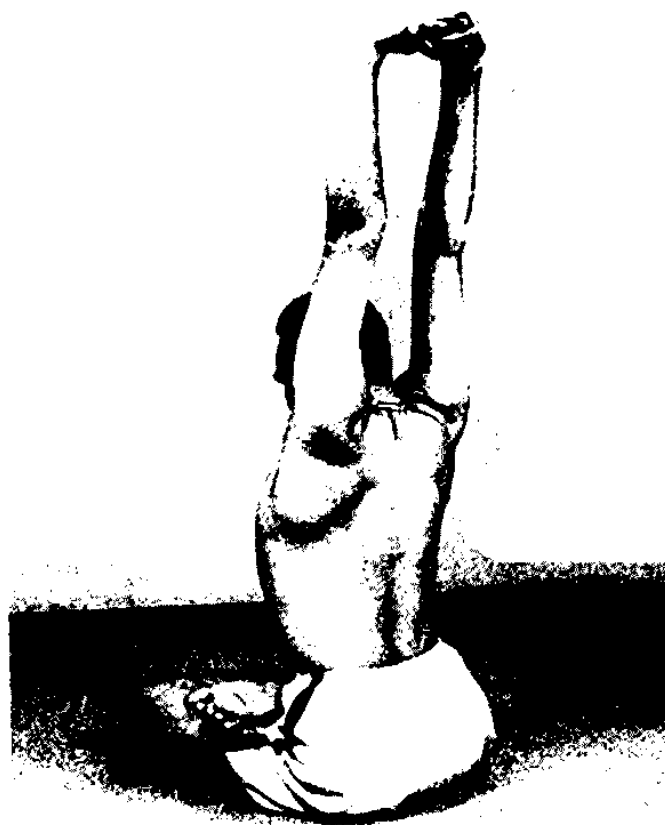


图 107

功效：

这个体式可以缓解肩部的风湿疼以及僵硬，有助于加强身体的灵活，也强健了胸部。腹部器官被向内拉伸，胸部得到完全的扩展。

48. Tolāsana 莲花支撑式 (图 108)

难度系数 4

Tola 的意思是秤盘。这个体式像天平的秤盘，因此而得名。

功法：

1. 以莲花坐姿坐下 (图 104)。
2. 手掌放在臀部两侧，呼气，躯干抬起，身体仅靠双手保持平衡，手臂伸展 (图 108)。
3. 身体回到地面休息，交叉的双腿松开。调换双腿交叉的位置，再次用双手保持身体的平衡。
4. 尽可能长地保持平衡。



图 108

功效：

这个体式可以增强腕部、手部和腹壁的力量。

49. Simhāsana I 狮子第一式 (图 109)

难度系数 1

Simha的意思是狮子。这个姿势是献给Narasimha(Nara=人; Simha=狮子)的。毗湿奴的人狮化身。据说恶魔国王希兰亚—卡西普(Hiranya Kaśipu)曾获得了梵天的恩惠, 保证他无论是白天或黑夜, 在屋外还是屋内, 在水上还是陆地上, 都不会被神、人或兽所杀。恶魔国王于是开始肆无忌惮地迫害众神和人类, 甚至包括他自己虔诚奉教的儿子普拉拉达(Prahlāda), 普拉拉达是毗湿奴最虔诚的信徒。为此普拉拉达受尽了各种暴行和折磨, 但是在毗湿奴的关照下, 他毫发未损, 并以更大的虔诚和精力讲道布教, 宣扬毗湿奴的无所不在以及全知全能。盛怒之下, 希兰亚—卡西普问他的儿子, 假如毗湿奴无所不在, 为什么他无法在宫殿门廊的柱子里看到这位神呢? 这位恶魔国王轻蔑地踢了柱子一脚来向他的儿子证明他信仰的荒谬。当普拉拉达向毗湿奴寻求帮助之时, 毗湿奴突然以一种令人畏惧的身形冲破柱子而出, 他上半身为狮身而下半身则是人身。那时候正值黄昏, 既非白天也非黑夜。毗湿奴把希兰亚—卡西普举到半空中, 然后坐在门槛处, 把恶魔国王放在大腿上撕成了碎片。半人半狮化身(Narasimha Avatār)经常出现在印度雕塑中, 规模最大的一组位于埃洛拉石窟。

这个体式有两个变体。第一个体式在下面的技巧中将加以描述, 但是比第一个变体式更为激烈但也具有更大益处的第二个体式将在后面的狮子第二式(图 110)中详述。

功法:

1. 坐在地面上, 双腿向前伸直 (图 77)。
2. 抬起臀部, 弯曲右膝, 把右脚放在左臀下。然后弯曲左膝, 把左脚放在右臀下。左脚脚踝应该放在右脚脚踝下。
3. 身体坐在脚后跟上, 趾尖朝后。
4. 然后把身体重量移到大腿和膝盖处。



图 109



- 5、躯干前伸，保持背部挺直。
- 6、把右手手掌放在右膝上，左手手掌放在左膝上。双臂伸展挺直。手指分开，抵住膝盖。
- 7、张大口，尽可能地将舌头朝下巴伸展（图 109）。
- 8、双眼注视眉心或者鼻尖。保持这个体式 30 秒，用嘴呼吸。
- 9、舌头重新收回嘴里，双手从膝盖上移开，伸直双腿。然后重复这个体式，首先把左脚放在右臀下，然后把右脚放在左臀下。
- 10、两侧保持体式的时间相同。

功效：

这个体式可以治疗口臭和清洁舌头。坚持练习，讲话会更加清晰。因此这个体式尤其推荐那些患有口吃的人练习。这个体式还有助于练习者掌握三种收束法（参见第三部分）。

50. Simhāsana II 狮子第二式 (图 110)

难度系数 6

功法:

1. 以莲花坐姿坐下 (图 104)。
2. 双臂朝前伸展, 手掌放在地面上, 手指向前。
3. 以膝盖支撑身体站立, 然后骨盆尽量朝地面按压。
4. 收缩臀部使后背伸展, 手臂完全伸展。身体的重量完全放在手掌和膝盖上, 张开嘴, 伸出舌头尽量朝下巴靠 (前视图: 图 110; 侧视图: 图 111)。
5. 双眼注视眉心或者鼻尖, 保持这个体式 30 秒, 用嘴呼吸。
6. 以莲花坐姿坐下 (图 104)。然后双手离地, 调换双腿的位置, 再次以莲花坐姿坐下, 以相同的时间重复上述体式。

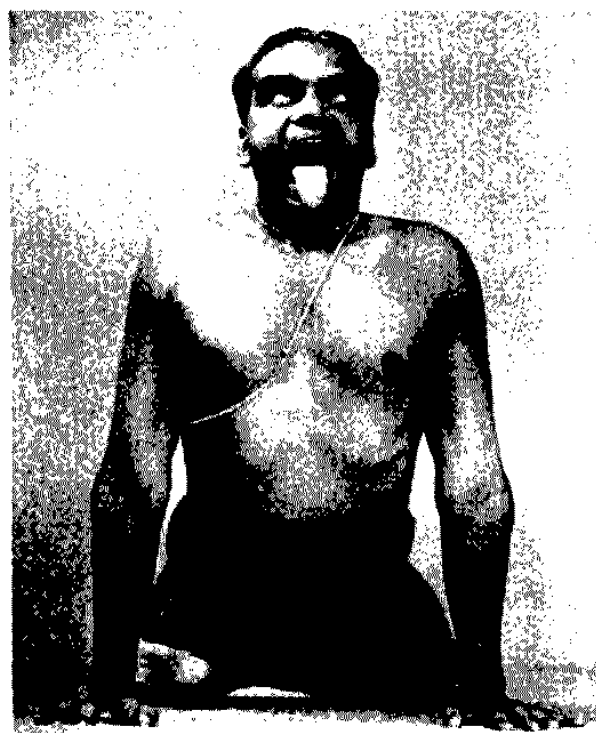


图 110

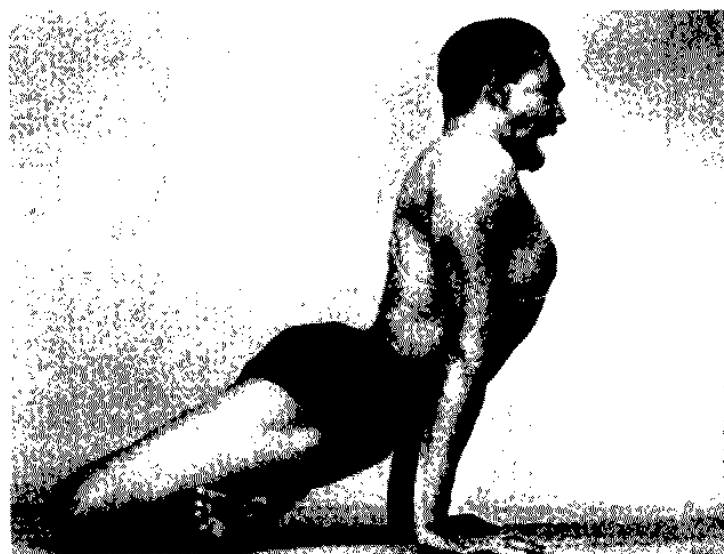


图 111

功效:

这个体式可以锻炼肝脏, 控制胆汁的分泌。这个体式还可以治疗口臭, 舌头将更为洁净, 吐字更为清晰。因此推荐口吃者练习。

这个体式还可以缓解尾骨的疼痛, 有助于恢复错位的尾骨。

51. Matsyāsana 鱼式 (图 113)

难度系数 5

Matsya的意思是鱼。这个体式是献给毗湿奴的鱼形化身的，他是宇宙和所有事物的本源以及维护者。据说从前整个地球即将被一场大洪水淹没。毗湿奴化作鱼身去警告摩奴 (Manu，印度的亚当)即将来临的灾难。于是鱼把摩奴、他的家人以及七位伟大的圣哲带到一条船上，然后把船牢牢地套在自己的鳍上逃离了洪灾。它还从洪水中救出了吠陀 Vedas。

功法：

1. 以莲花坐姿坐下 (图 104)。
2. 向后平躺在地上，腿部始终放在地面上。
3. 呼气，抬颈部和胸部，拱起后背，头部向后，头顶抵住地面。通过抓住交叉的双腿进一步使头部向后，增加拱起的弧度 (图 112)。



图 112



图 113

4. 现在把手从腿部移开，弯曲手臂，双手交叉抱住肘部，把前臂放在靠近脑后的地面上 (图 113)。
5. 保持这个体式 30 到 60 秒，深长地呼吸。



图 114

6. 头后部放在地面上平躺，吸气，然后身体抬起回到莲花坐姿，放松双腿休息。
7. 调换双腿的位置，重复这个体式同样的时间。
8. 如果感觉第 3 和第 4 步的体式难以掌握，那么就平躺在地面上，把双臂伸直过头（图 114）。

功效：

在这个体式中，背部区域都得到完全的伸展，胸部也得到很好的扩展。呼吸变得更加完全。由于练习这个体式的时候，颈部得到伸展，所以对甲状腺也很有好处。骨盆关节变得更有弹性，这个体式还可以缓解肿胀发炎和流血的痔疮。

52. Kukkuṭāsana 公鸡式 (图 115)

难度系数 6

Kukkuṭa 的意思是公鸡，由于这个体式很像公鸡而得名。

功法：

- 1、以莲花坐姿坐下 (图 104)。
- 2、把双手插到大腿和小腿中间靠近膝盖的区域。先是手指，然后逐渐地下压双手，直到双肘。
- 3、吸气，抬起身体离地，身体靠手掌保持平衡，双手拇指相靠。正常呼吸，尽你所能保持住身体的平衡 (图 115)。



图 115

- 4、身体回到地面，放松双手，调换相交的双腿，重复上述体式。

功效：

这个体式可以增强腕部和腹壁。

53. Garbha Pīṇḍāsana 胎儿式 (图 116)

难度系数 7

Garbha Pīṇḍa 的意思是子宫中的胎儿 (garbha= 子宫; pīṇḍa= 胎儿)。在这个莲花式的变体体式中, 双手和双臂插入到小腿和大腿间, 直到双肘可以弯曲, 手臂随后弯曲向上, 双手贴近耳朵。这个体式就像子宫里的胎儿, 区别只是在于子宫中的胎儿头朝下腿朝上, 而且双腿没有盘成莲花式。这个体式的名称表明, 古代圣哲们已经了解人体胚胎在母亲子宫内的生长及发育, 尽管当时他们的医疗仪器非常有限。

功法:

1. 以莲花坐姿坐下 (图 104)。
2. 把双手插到同一侧的大腿和小腿间。
3. 手臂向前推, 直到手肘可以自由弯曲。
4. 然后呼气, 抬大腿离地, 身体靠尾骨保持平衡, 双手抓住耳朵 (图 116)。



图 116

5. 保持这个体式 15 到 30 秒, 正常的呼吸。腿部放低, 依次松开双手, 伸直双腿, 放松。
6. 调换相交的双腿, 重复上述体式。

功效:

在这个体式中, 腹部器官得到挤压, 增强了这一区域的血液循环, 从而使腹部保持健康。

54. Gorakṣāsana 牧牛式 (图 117)

难度系数 10

Gorakṣa的意思是牧牛者。这是一个有难度的平衡体式，即使在这个体式上保持平衡几秒钟也足以让习练者感到兴高采烈了。

功法：

- 1、以莲花坐姿坐下（图 104）。双臂朝前伸展，放在地面上。
- 2、双手撑地，从地面抬起臀部。
- 3、躯干垂直向上伸展，以双腿膝盖上部抵地站立。
- 4、大腿伸直，双手依次从地面抬起，逐步使身体保持平衡。
- 5、当身体平衡后，双手在胸前相合，尽你所能保持这个体式（图 117）。



图 117

- 6、双手再次放在地面上，坐下，松开双腿。
- 7、调换双腿，重复上述体式，保持同样的时间。

功效：

除了可以获得和莲花式（图 104）相同的益处之外，习练者还可以获得平衡感。尾骨通过该体式的练习而增加弹性。

55. Baddha Padmāsana 控制莲花式 (图118)

难度系数 6

Baddha的意思是抓住、限制。在这个体式中，双手交叉在背后抓住双脚大脚趾。身体在前面交叉的双腿和背后交叉的双手之间被限制，因此而得名。

功法：

1. 以莲花坐姿坐下 (图104)。
2. 呼气，左臂从肩部向后摆，使左手靠近右臀，抓住左脚大脚趾，保持这个姿势，吸气。
3. 同样，呼气，右臂从肩部向后摆，右手靠近左臀，抓住右脚大脚趾 (前视图：图118；后视图：图119)。



图 118



图 119

4. 如果脚趾难以抓到，就把肩部尽量向后伸展，从而使两侧肩胛骨尽量地靠近。练习呼气的时候手臂后摆将有助于练习者抓住自己的大脚趾。

5. 如果先是右脚放在左大腿上，左脚放在右大腿上，那么先抓住左脚大脚趾再抓住右脚大脚趾。如果相反，先是左脚放在右大腿上，右脚放在左大腿上，那么就先抓住右脚大脚趾然后再抓住左脚大脚趾。总是先抓住放在最上面的那只脚的大脚趾。

6. 头部尽量向后仰，保持几个呼吸。

7. 深深地吸气，然后呼气，躯干从臀部开始向前弯曲，把头放在地面上，脚趾不要从手中松开。头部以控制莲花式 Baddha Padmasana (图118) 的姿势向前弯曲，直到碰触地面，这个体式被称为瑜伽身印。

56. Yoga Mudrāsana 瑜伽身印 (图 119)
难度系数 6

这个体式尤其有助于唤醒昆达里尼 (Kūṇḍalinī)。

8. 呼气时，把头部交替放在右膝和左膝上 (图 121 和图 122)。



图 120



图 121



图 122

功效：

在背后交叉双手扩展胸部并增加肩膀的活动范围。瑜伽身印 Yoga Mudrāsana (图 120) 增强肠胃蠕动，使大肠积累的废物向下运行，因此有助于缓解便秘，增强消化功能。

57. Supta Vajrāsana 卧雷电座 (图 124)

难度系数 12

Supta 的意思是躺下。Vajra 的意思是雷电，因陀罗的武器，因陀罗 (Indra) 是众神之王。这是个有难度的体式，需要长时间的练习。

功法：

1. 以莲花坐姿坐下 (图 104)，然后练习控制莲花式 Baddha Padmāsana (图 118)。
2. 呼气，抬膝，大腿离开地面，然后身体后仰到地面 (图 123)。保持两个呼吸。
3. 向后伸展颈部，把头顶抵在地面上，胸部和躯干向上拱起。
4. 整个过程中都不要松开抓住的脚趾，呼气，膝盖放低，大腿回到地面 (图 124)。此时头部、双肘和交叉放在背后的手臂以及臀部是身体唯一接触地面的部位。
5. 保持这个体式几秒钟。呼气，松开抓着的脚趾，以及背后交叉的双手，重新回到莲花坐姿 (图 104)。然后伸直双腿，放松。
6. 交换双腿，重复上述体式。



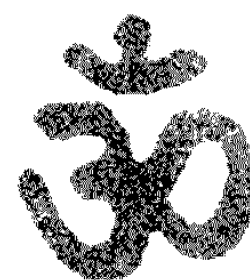
图 123



图 124

功效：

在这个体式中背部和胸部都得到完全的伸展。由于颈部获得伸展，因此对甲状腺也很有益处。骨盆关节变得更加有弹性。一旦掌握了这个体式，鱼式 Matsyāsana (图 113) 就如同儿戏，轻而易举。



58. Mahā Mudrā 内女式 (图 125)

难度系数 5

Mahā 的意思是伟大和尊贵。Mudrā 的意思是封闭。在这个坐姿中，躯体顶部和底部的缝隙都被牢牢地封闭住了。

功法：

1. 坐在地上，双腿向前伸直 (图 77)。
2. 曲左膝，推动左腿向左，保持左大腿外侧和左小腿放在地面上。
3. 把左脚脚后跟抵住左大腿内侧靠近会阴处。左脚大脚趾碰到右大腿的内侧。伸展的右腿与弯曲的左腿之间应该呈 90 度。
4. 手臂朝右脚方向伸展，大拇指和食指勾住大脚趾。
5. 头部向躯干方向降低，直到下巴放在胸骨上的两锁骨之间。
6. 脊柱应该完全伸展，注意不要让右腿向右侧倾斜。
7. 完全吸气，从肛门到横膈膜的整个腹部区域都要绷紧。把腹部尽量朝后向脊柱方向紧缩，同时也朝上向横膈膜方向紧缩。
8. 放松紧张的腹部，然后呼气，再次吸气，屏住呼吸，保持腹部紧缩。然后如上所述保持这个体式 1 到 3 分钟 (图 125)。
9. 放松紧张的腹部，呼气，抬起头，放松双手，伸直弯曲的那条腿。
10. 在另一侧重复上述动作，这次左腿伸直，右腿弯曲，在这一侧保持体式的时间与另一侧相同。



图 125

功效：

内女式增强了腹部器官、肾脏以及肾上腺。那些患有子宫下垂的女性练习这个体式可以得到缓解，因为子宫被牵拉到了原来的位置。那些患有脾部疾患以及前列腺增生的人通过练习在内女式上保持更长的时间将获得益处。这个体式还可以治疗消化不良。

“内女式摧毁了死亡以及其他疼痛”，“人们没有任何东西不能吃或者必须去避免（假如他练习了这个体式后），任何食物不管其味道如何，甚至连致命的毒药也会被消化”，“那些练习内女式的人可以克服肺病、麻疯病、痔疮、脾增大、消化不良以及其他长期疾病。”（《哈他瑜伽之光》，第 3 章，第 14 节和第 17 节）

59. Jānu Śīrṣāsana 头碰膝前曲伸展坐式 (图 127)

难度系数 5

Jānu 的意思是膝盖。Śīrṣa 的意思是头。在这个体式中，坐在地面上一条腿伸直，另一条弯曲。然后双手抓住向前伸出的那只脚，把头放在膝盖上。

功法：

1. 坐在地面上，双腿伸直 (图 77)。
2. 弯曲左膝，推动左腿向左，保持左大腿外侧和左小腿紧贴地面。
3. 把左后跟抵在左大腿内侧靠近会阴处。左脚大脚趾应该碰到右大腿的内侧。双腿应该成钝角。不要让左膝和左大腿在一条直线上，并与伸展的右腿成直角。试着尽量把左膝向后推，这样身体才能从弯曲的腿部获得伸展。
4. 双臂朝右脚伸展，双手抓住右脚。先抓住右脚脚趾，然后逐步抓住脚掌，接着是脚后跟，最后手臂完全伸展，并用一只手抓住另一只手的手腕，超出向外伸展的腿部 (图 126)。



图 126



图 127



图 128

5. 紧缩膝盖以保持右腿始终伸展。注意右腿膝盖后部放在地面上。
6. 呼气，弯曲并向两侧扩展肘部推动身体前弯，依次把前额、鼻子、嘴唇最后是下巴超出右膝 (图 127)。然后右膝的任一侧 (图 128、129)。起初右脚会向右侧倾斜，注意不要让腿倾斜。



图 129

7. 背部完全伸展，躯干向前拉伸，让胸部抵住右大腿。
8. 保持这个体式半分钟到一分钟，深长地呼吸。练习者也可以在每次呼气屏住呼吸做这个体式。
9. 吸气，抬起头部和躯干，手臂伸直，眼睛向上看几秒钟，脊柱伸展，试着使脊柱下凹(图 126)。
10. 松开抓住右脚的双手，伸直右腿，回到第 1 步。
11. 左腿伸直，弯曲右腿重复上述体式。注意两侧保持相同的时间。

功效：

这个体式增强肝脏和脾脏，因此帮助消化。该体式还可以增强与刺激肾脏活力，如果练习者能够按照上述方法练习的话，就可以感觉到这种功效。

那些患有前列腺增生的人可以通过在这个体式上保持更长时间获得益处。他们应该把该体式与肩倒立式 Sarvangasana (图 223) 一起练习。

对于那些长时间低烧的人也推荐练习这个体式。

60. Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana 头碰膝扭转前曲伸展坐式 (图 132)

难度系数 9

Parivṛtta的意思是转身，Jānu的意思是膝盖，śīrṣa的意思是头。在这个头碰膝扭转前曲伸展坐式的变体体式中，练习者的一条腿在地面上伸展，另一条腿弯曲，躯干扭转，双手抓住伸出的那只脚，通过向后弯曲脊柱使头后部放在伸出那条腿的膝盖上。

功法：

- 1、坐在地面上，腿部向前伸直 (图 77)。
- 2、弯曲左膝，并向左移，保持左大腿的外侧和左小腿放在地面上。
- 3、把左脚脚后跟抵住左大腿内侧靠近会阴处。左脚大脚趾应该触碰到右大腿内侧。两腿应该成钝角。尽你所能把你的左膝向外伸展。
- 4、扭转躯干向左。
- 5、伸展右臂朝向伸出的右腿。翻转右前臂和手腕以使右手大拇指向下而右手小拇指则朝上。然后，右手抓住右脚内侧 (图 130)。



图 130



图 131

6、躯干向后仰，左臂伸展过头，手腕向上，左手抓住右脚外侧。同样左手大拇指指向下，而小拇指向上 (图 131)。

7、弯曲并扩展肘部。呼气，躯干翻转朝上，把头放到两臂间，头后部放在右膝上。试着用右肩后部去碰触右膝关节的内侧，这样右侧肋骨的后部就可以放在右膝上了。进一步伸展弯曲的左膝和左侧的肋骨 (图 132)。

8、保持这个体式 20 秒左右。由于腹部的收缩，呼吸会变得短促。

9、吸气，松开双手，躯干回到原来的位置，那么你将朝向伸出的右腿，抬起头，伸直左腿，回到第 1 步。

10、在另一侧重复上述体式。弯曲右膝，左腿伸直。躯干向右一直扭转到你朝向弯曲的右膝为止，朝左脚伸展左臂。然后翻转左前臂和左手腕使左手大拇指朝下，左手抓住左脚内侧，右臂伸展过头然后抓住左脚外侧接近脚后跟处。然后把头后部放在左膝上，试着用左肩后部去碰触左膝内侧，从而使左侧肋骨的后部放在左膝上，并伸展肋骨右侧。在这一侧保持体式的时间与另一侧相同。



图 132

功效：

除了具有头碰膝前曲伸展坐式（图 127）所述的功效以外，这个体式还可以刺激脊柱的血液循环并缓解背痛。在头碰膝前曲伸展坐式中，腹部器官是收缩的，而在这个体式中腹部器官则是在两侧都得到了伸展。这是一个非常鼓舞人的体式。

61. Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana

半莲花加强背部前曲伸展坐式 (图 135)

难度系数 8

Ardha 的意思是一半，Baddha 的意思是抓住、限制，Padma 的意思是莲花。在背部前曲伸展坐式 Paschimottānāsana (图 160) 中，整个身体的后部都得到了强有力的拉伸。

功法：

1. 坐在地面上，腿部向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲左膝，把左脚放在右大腿上。左脚脚后跟应该按在肚脐处，脚趾伸展。这是一个半莲花坐。
3. 左臂从后面绕过背部，呼气的同时抓住左脚大脚趾。假如无法轻松地抓住脚趾，把左肩向后展。
4. 抓住左脚脚趾后，推动弯曲的左膝靠近伸展的右腿。右臂向前伸展，用右手抓住右脚，手掌碰触脚掌 (图 133 和 134)。



图 133



图 134



图 135

5. 吸气，伸展背部，眼睛向上看几秒钟，不要松开抓着的左脚大脚趾。

6. 呼气，通过向外弯曲右肘使躯干向前推。把前额、然后鼻子、然后嘴唇、最后下巴依次放在右膝上（图 135）。

7. 在刚开始的阶段，伸展腿的膝部会离开地面。一定要绷紧大腿肌肉，使整个右腿的后部都放在地面上。

8. 保持这个体式 30 到 60 秒，均匀的呼吸。

9. 吸气，抬起头和躯干，松开双手，伸直左腿，回到第 1 步。

10. 在另一侧重复这个体式，左腿伸直，弯曲右腿，把右脚放在左大腿上。两侧保持体式的时间相同。

11. 假如你无法从后面用手抓住脚趾，那么就用双手抱住伸展腿并按着上述要领进行练习（图 136 和 137）。



图 136



图 137

功效：

练习半莲花式，因此膝盖会日益变得足够灵活以练习完全莲花式。当把下巴放在伸展腿的膝盖上时，弯曲的膝盖被尽量拉向伸展腿，这就使脐部和腹部器官得到很好的拉伸。同时使血液得以在脐部和生殖器官循环。推荐那些肩部下垂的人练习这个体式。

62. Triang Mukhaikapāda Paschimottānāsana

半英雄前曲伸展坐式 (图 139)

难度系数 5

Trianga 的意思是三个肢体或者类似的部位。在这个体式中，这三个部位分别是脚、膝盖和臀部。Mukhaikapāda(这是三个词的组合，mukha=脸，eka=一个，pāda=腿或脚)对应的是触碰伸展腿的脸（或者嘴）。在背部前曲伸展坐式 Paschimottānāsana (图 160) 中，整个身体的后部都得到了很强的拉伸。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲右腿，向后移动右脚。把右脚放在右髋关节旁，脚趾向后放在地面上。右小腿的内侧会碰到右大腿的外侧。
3. 在这个体式上保持平衡，把身体的重量放在弯曲的膝盖上。起初，身体会向伸展腿倾斜，伸展腿的脚部也会向外侧倾斜。试着学会在这个体式上保持平衡，始终保持脚和脚趾伸展并指向前方。
4. 现在用双手手掌抓住左脚脚底的两侧。假如可以的话，尽量把躯干前伸，勾手腕环绕住伸展的左脚 (图 138)。保持两个呼吸。练习者通常需要几个月的时间才能勾手腕完成这个体式，因此在做最初的尝试时，不要灰心和气馁。



图 138

5. 并拢双膝，呼气，向前弯曲。依次把头、鼻子，然后嘴唇，最后是下巴放在左膝上 (图 139)。为了完成这个体式，扩展肘部，呼气时把躯干尽力向前推。
6. 不要把左肘放在地面上。起初，练习者会很容易失去平衡，身体会倒向伸展腿一侧。因此练习的时候，躯干应该稍稍朝弯曲的膝盖一侧倾斜，身体的重量应该放在弯曲的膝盖上。
7. 保持这个体式半分钟到一分钟，均匀的呼吸。
8. 吸气，抬起头和躯干，松开双手，伸直右腿，回到第 1 步。
9. 在另一侧重复这个体式，右腿伸直，弯曲左膝，把左脚放在左髋关节处。在两侧保持体式的时间相同。



图 139

功效：

那些患有平足的人推荐练习这个体式。它可以治疗踝关节扭伤、膝关节的损伤以及减轻腿部的任何肿胀。

与头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图 127) 和半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottāsana (图 135) 一样，这个体式强健腹部器官，防止其衰弱和停滞。由于过于放任或者不得不遵守社交礼节等等因素使我们的腹部器官滥用。腹部器官可以引起很多疾病，因此古时圣哲都强调，腹部器官的健康对于长寿、心灵愉悦以及精神的安宁至关重要。这些前曲的体式使腹部器官保持健康和活力。除了使肌肉更为有形以外，它们也作用于身体的器官。

63. Krounchāsana 鸳鸯式 (图 141、图 142)

难度系数 10

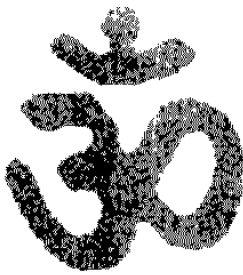
Krouncha 的意思是苍鹭，也是一座山的名字。据说这座山是喜马拉雅的孙子，被战神迦帝羯耶 Kartikeya 和毗湿奴的第六个化身穿过。在这个坐姿中，一条腿向后弯，脚抵在髋关节处，当另一条腿向上垂直抬起的时候，用双手抓住脚，然后下巴放在抬起腿的膝盖上，抬起腿仿佛是苍鹭伸出的脖颈和头，也可以说是悬崖，因此而得名。

功法：

- 1、坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
- 2、弯曲右膝，右脚向后移，把右脚放在右侧髋关节处，脚趾朝后，放在地面上。右小腿的内侧会碰到右大腿的外侧。双膝合拢。
- 3、呼气，弯曲左膝，用双手抱住左脚，垂直向上抬起左腿 (图 140)。



图 140



- 4、左腿完全伸展，背部挺直。在这个位置上保持几个呼吸后，呼气，头和躯干向前的同时，试着把左腿向身体靠近，把下巴放在左膝上 (图 141 和 142)。
- 5、保持这个体式 20 到 30 秒，深长的呼吸。当下巴靠在左膝上时不要把弯曲的右膝从地面上抬起。
- 6、吸气，头和躯干后仰 (图 140)，放下左腿，松开双手，右腿伸直，回到第 1 步。
- 7、在另一侧重复上述体式，弯曲左膝，把左脚放在左髋关节处，抬右腿。在这一侧也保持和另一侧相同的时间。

功效：

这个体式可以作为半英雄前曲伸展坐式 Triang Mukhaikapāda Paschimottānasana (图 139) 的延伸练



图 141



图 142

习。练习这个体式要比背部前曲伸展坐式 Paschimottanāsana (图 160) 更难，因此它的功效也更大。这个体式使腿部获得完全的伸展，腿部肌肉也得到了很好的锻炼。腹部器官也恢复了活力。

64. Marīchyāsana I 圣哲玛里琪第一式 (图 144)

难度系数 5

这个体式是献给玛里琪 marīchi 的，他是创造之神梵天 Brahma 的儿子。玛里琪是太阳神苏亚 Surya 的祖父。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲左膝，把左脚脚底和脚后跟平放在地面上。左腿胫骨应该与地面成直角，小腿应该碰到大腿。把左脚脚后跟靠近会阴处。左脚内侧应该触碰到伸展的右大腿内侧。
3. 左肩向前伸直到左腋抵住垂直于地面的左腿胫骨。把左臂环绕住左腿胫骨和左大腿，弯曲左肘，左前臂摆到背后接近腰的高度。然后右手摆到背后握住左手手腕，反之亦然。如果无法完成这个动作，就握住手掌或者手指 (图 143)。
4. 现在，脊柱转向左，保持伸出的右腿始终绷直。保持这个体式的同时眼睛看着伸出的右脚大脚趾，保持几个呼吸。
5. 呼气，弯曲向前，依次把前额、鼻子、嘴唇最后下巴放在右膝上 (图 144)。在练习这个体式时，双肩应该和地面保持平行，正常的呼吸。保持这个体式 30 秒，注意伸出腿后部自始至终要放在地面上。
6. 吸气，从右膝上抬头 (图 143)，松开双手，伸直左腿，回到第 1 步。
7. 在另一侧重复上述体式，保持体式的时间相同。



图 143

功效：

通过练习这个体式，手指可以获得力量。在前面的体式（也就是，头碰膝前曲伸展坐式 (图 127)），半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (图 135) 和半英雄前曲伸展坐式 Triang Mukhaikapāda Paschimottānāsana (图 139) 中，通过双手抓住一条腿使腹部器官得到挤压。在这个体式中，双手并没有抓住腿。但是通过身体前曲，把下巴放在伸出腿的膝盖上从而使腹部器官得到很好的挤压和收缩。这就使腹部器官附近的血液循环活跃，保持了它们的健康。起初，在从背后抓住手后，

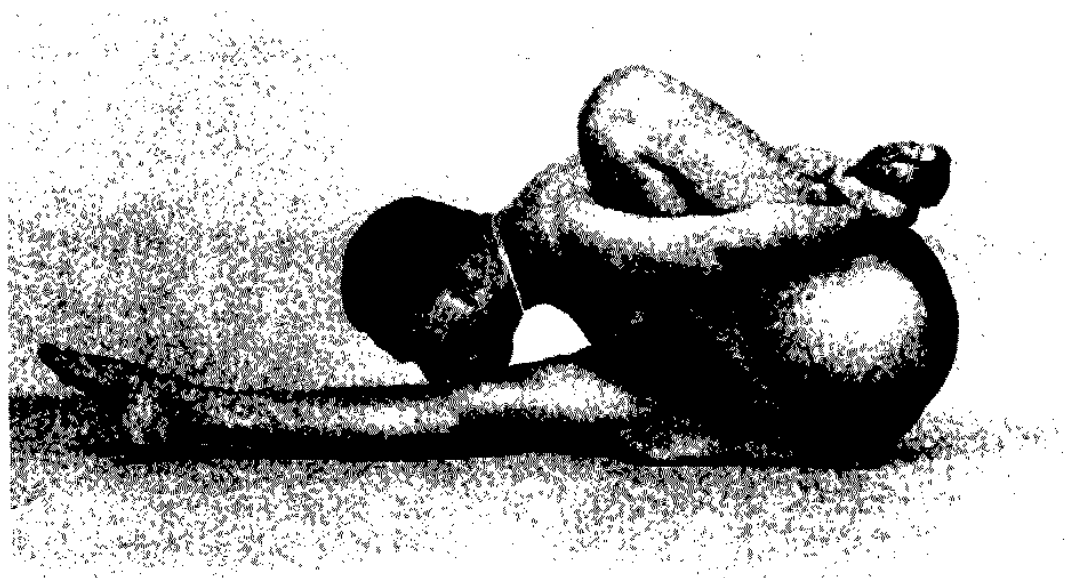


图 144

很难把身体弯下去，但是通过练习就可以达到。脊柱区域也得到很好的锻炼。

注意头碰膝前曲伸展坐式、半莲花加强背部前曲伸展坐式 *Ardha Baddha Padma Paschimottāsana*、半英雄前曲伸展坐式 *Triang Mukhaikapada Paschimottāsana* 和圣哲玛里琪第一式这四个体式，都是为正确练习背部前曲伸展坐式 *Paschimottāsana* (图 161) 的准备体式。对于很多练习者来说，在背部前曲伸展坐式 *Paschimottāsana* (图 160) 中抓住脚会感到很困难，即使多次尝试后也是如此。这四个预备体式可以使练习者的背部和腿部获得足够的弹性，从而为逐步正确的练习背部前曲伸展坐式 *Paschimottāsana* (图 161) 做好准备。一旦可以轻松完成该体式后，这四个体式就可以每星期练习一两次，而不是每天一次。

65. Marīchyāsana II 圣哲玛里琪第二式 (图 146、图 147)

难度系数 6

功法:

1. 坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲左膝，把左脚放在右大腿根部。左脚脚后跟应该抵在肚脐处，脚趾伸展。左腿现在处于半莲花式。
3. 弯曲右腿。把右脚脚底和脚后跟平放在地面上。使右腿胫骨与地面垂直，右大腿和右小腿相碰，右脚脚后跟触碰会阴处。
4. 身体稍向前弯，右肩向前直到腋窝抵住右腿胫骨。呼气，右臂环绕右腿胫骨和右大腿，弯曲右肘，把右前臂摆到背后与腰同高。然后伸左手摆到身后握住右手手腕 (图 145)。



图 145



图 146



图 147

5. 脊柱向上伸展，保持这个体式几秒钟，深长地呼吸。

6、呼气，躯干和头部向前移，把头放在弯曲的左膝上。然后伸展颈部，把下巴放在左膝上（图146和147）。重复这一体式三到四次，躯干向上时吸气，向下时呼气。

7、吸气，头部和躯干抬起，松开双手，伸直双腿，然后在另一侧重复上述体式，练习时间相同。

功效：

由于这个体式是圣哲玛里琪第一式（图144）的加强式，因此它的功效也更大。抵在脐部的脚后跟对腹部形成额外的压力，因此有助于增强腹部器官和消化功能。

66. Upaviṣṭha Koṇāsana 束角坐式 (图 151)

难度系数 9

Upaviṣṭha 的意思是坐下, Koṇa 的意思是角。

功法:

1. 坐在地面上, 双腿向前伸直 (图 77)。
2. 双腿依次尽可能地向两边打开。注意自始至终都要保持双腿伸展, 双腿整个腿的后部紧贴地面。
3. 用拇指、食指和中指抓住大脚趾。
4. 保持脊柱挺直, 扩展肋骨, 横膈膜向上拉伸, 保持这个体式几秒钟, 深长的呼吸 (图 148)。
5. 呼气, 身体前弯, 把头放在地面上 (图 149)。然后伸展颈部, 把下巴放在地面上 (图 150)。
6. 然后双手抓住双脚, 试着把胸部贴在地面上 (图 151)。保持这个体式 30 到 60 秒, 正常的呼吸。
7. 吸气, 躯干从地面抬起 (图 148), 松开双手, 双脚并拢, 放松。



图 148



图 149



图 150

8. 双手抓住左脚, 呼气, 把下巴放在左膝上 (图 152)。吸气, 抬起头和躯干, 现在抓住右脚, 呼气的时候把下巴放在右膝上, 吸气, 抬起头和躯干, 松开双手, 双脚并拢, 放松。



图 151



图 152

功效：

这个体式伸展腿部筋腱，促进骨盆区域的血液循环，使其保持健康。它防止疝气的形成，治疗轻微疝气，缓解坐骨神经痛。由于该体式可以控制和规律月经流量，同时也可以刺激子宫，因此对于女性很有益处。

67. Paschimottānāsana 背部前曲伸展坐式 (图 161)

难度系数 6

(这个体式也叫做 Ugrāsana 或者 Brahmacharyāsana。)

Paschima字面上的意思是西方。它也指整个身体后部从头到脚后跟的部分。前面或者东方就是身体从脸向下到脚趾的部分。头顶是上部或者北方，而脚底和脚后跟则组成了身体的底部和南方。在这个体式中，整个身体的后部都得到了很强的伸展，因此而得名。

Ugra的意思是令人敬畏的，强大的和尊贵的。Brahmacharya的意思是宗教研究、自我克制和独身生活。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直。把手掌放在臀部两侧的地面上。深呼吸几次（图 77）。
2. 呼气，伸展双手抓住脚趾，分别用左手和右手的大拇指、食指和中指夹住左脚和右脚的大脚趾（图 153）。
3. 伸展脊柱，试着使背部下凹。一开始背部有可能会像一个驼峰。这是由于只是从肩部区域伸展脊柱造成的。学着完全从背部骨盆区域弯曲身体，同时从肩部伸展双臂。之后背部突起的驼峰就会消失，背部将如（图 153）所示的那样平展。深呼吸几次。



图 153



图 154

4. 现在呼气，曲肘，用它们作为控制杆把躯干向前拉伸，让前额贴在膝盖上（图 154）。逐步把双



图 155

肘放在地面上，伸展颈部和躯干，用鼻子贴近膝盖，然后是嘴唇（图155）。

5. 当可以轻松完成这个动作之后，进一步抓住脚底，把下巴放在膝盖上（图156）。



图 156

6. 当这个动作也可以轻松完成之后，就把双手手指相扣，然后把下巴进一步延伸出去超过膝盖（图157）。



图 157

7. 当第6步可以轻松完成之后，就用左手抓住右手，或者相反，放在脚后，保持背部下凹（图158）。深呼吸几次。

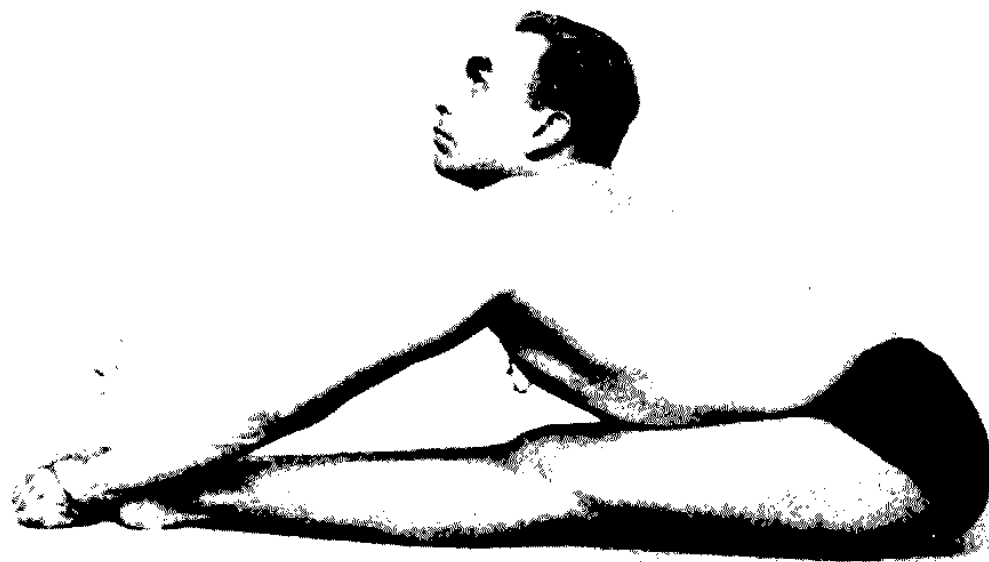


图 158

8. 呼气，把下巴放在胫骨上（图 159）。



图 159

9. 假如可以轻松完成第 8 步的动作，就用左手握住右手手腕，或者相反，然后把下巴放在胫骨上（图 160）。



图 160

10. 注意腿窝要紧紧贴在地面上。在开始的时候，膝盖会离开地面。绷紧大腿后部的肌肉，把躯干向前拉伸。然后腿窝自然就会紧贴地面。

11. 试着尽量保持体式从1分钟到5分钟，均匀的呼吸。

12. 高级阶段的练习者可以把双手向前伸直，手掌放在地面上，大拇指相交放在脚后，把下巴延伸出去，超过膝盖（图161）。保持这个体式一到两分钟，均匀的呼吸。



图 161

13. 吸气，从膝盖上抬起头，放松。

14. 如果正确练习背部前曲伸展坐式Paschimottanasana（图162），练习者不会感到任何背部的负担。



图 162

功效：

这个体式可以增强腹部器官，使其保持活力。它还可以强健肾脏，活跃整个脊柱，并且改善消化功能。动物的脊柱是水平的，心脏在脊柱以下，这就使他们能够保持健康，更富有耐力。人类的脊柱是垂直的，心脏高于脊柱，因此他们会感到作用力，也很容易患心脏病。在背部前曲伸展坐式Paschimottānāsana中，脊柱保持挺直和水平，心脏低于脊柱。在这个体式上保持较长的时间可以按摩心脏、脊柱和腹部器官，精神也得到休息。由于骨盆区域得到额外的伸展，因此更多充满氧气的血液被输送到这个区域，性腺可以从这些血液中吸收到充足的营养。这可以增加活力，有助于治疗性无能，并达到控制性的能力。因此，这个体式被叫做自我克制式Brahmacharyāsana。Brahmacharya的意思是独身生活，而Brahmachari是指那些能够掌控性欲望的人。

68. Parivṛtta Paschimottānāsana 坐立前曲扭转式 (图 165)

难度系数 9

Parivṛtta的意思是转身、扭转。Paschima字面上的意思是西方，指整个身体背部从头到脚后跟的部分。Uttana的意思是强烈的伸展。在这个背部前曲伸展坐式 Paschimottānāsana 的变体中，躯干向一侧扭转。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直，膝盖绷直，双腿的膝盖、脚踝、脚后跟和大脚趾要相靠 (图 77)。
2. 呼气，右臂朝左脚方向伸展，扭转右前臂和右手手腕使右手大拇指指向地面，小指朝上。然后右手抓住左脚外侧。保持一个呼吸。
3. 现在呼气，左臂越过右前臂伸展，左手手腕向上，翻转左前臂和左手手腕使左手大拇指指向地面，小指朝上。左手抓住右脚外侧 (图 163)，保持一个呼吸。



图 163

4. 呼气，弯曲并向外撑两肘，使躯干向左扭转约 90 度，保持一个呼吸 (图 164)。吸气，呼气，在两臂间移动头部并向上看。右上臂后部接近腋窝处放在左膝上，试着把右侧肋骨放在左大腿上 (前视图：图 165；后视图：图 166)。由于躯干侧面的扭转，因此呼吸会变得急促。保持这个体式 20 秒。



图 164



图 165



图 166

5. 吸气，松开双手。躯干回到原来的位置（图 163）。
6. 现在向右侧扭转躯干，按照上面的技巧在另一侧重复上述动作，时间相同。

功效：

这个有活力的体式增强腹部器官，使他们保持活力。同时它也增强肾脏，恢复整个脊柱的活力，消化功能也得到增强。躯干侧面的扭转刺激脊柱的血液循环，缓解背部疼痛。由于骨盆区域的伸展使更多携氧的血液被输送到那里，性腺从这些血液中可以吸收到充足的营养。这将增强生命力，有助于治疗性无能，提高性控制能力。

69. Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I

脸朝上背部伸展第一式 {图 168}

难度系数 10

Ūrdhva (向上) 和 Mukha (脸、嘴) 两个词连在一起用的时候表示把脸朝上。Paschimottānāsana 即背部强烈伸展的背部前曲伸展坐式。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲双膝，把脚靠近臀部。
3. 用手抓住脚趾，呼气，举起双腿，膝盖绷直，膝盖骨上提，靠臀部保持平衡，脊柱尽量下压，这个体式叫做：直立手抓脚伸展式。

70. Ubhaya Pādāṅguṣṭhāsana 直立手抓脚伸展式 (图 167)

难度系数 3

(Ubhaya= 两者，都；Padāṅguṣṭhāsana= 大脚趾。)

一开始，练习者向后翻滚，这需要一段时间的练习，试着仅靠臀部保持身体的平衡。保持这个体式 30 到 60 秒，正常的呼吸。

4. 在掌握平衡之后，松开脚趾，抓住脚后跟。

5. 在可以轻松完成这个体式后，手指相锁放在伸出的脚后，保持平衡。然后在不影响腿部位置的情况下，把头和躯干向两腿靠近，颈部向上伸展，呼气的同时把前额放在膝盖上 (图 168)。现在进一步把双腿和脊柱向上伸展到极限。保持这个体式 30 秒，正常的呼吸。

6. 吸气，松开双手，弯曲双腿，放在地面上，休息。



图 167



图 168

71. Īrdhva Mukha Paschimottānāsana II 脸朝上背部伸展第二式 (图 170)

难度系数 10

功法:

1. 平躺在地板或者地毯上，双手伸展过头 (图 276)。
2. 双腿伸直，膝盖绷直，深呼吸几次。
3. 呼气，缓缓抬起双腿过头。
4. 手指相锁，握住脚底，双腿向上伸直，膝盖绷直。整个背部都要放在地面上 (图 169)。深呼吸三次。

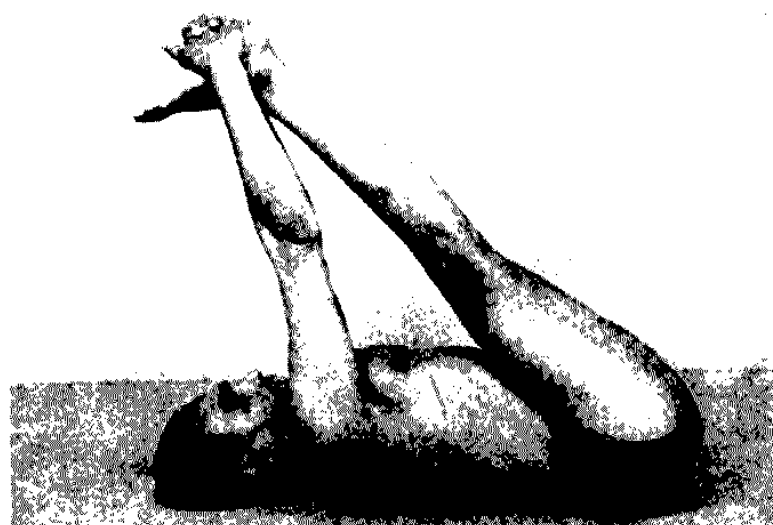


图 169

5. 呼气，向外撑双肘，双腿过头并朝地板的方向放下。试着尽可能使骨盆靠近地面。整个体式中，双腿膝盖都要绷紧。把下巴放在膝盖上 (图 170)。
6. 保持这个体式 30 到 60 秒，均匀的呼吸。
7. 呼气，双腿回到原来的位置 (图 169)。



图 170

8. 吸气，松开双手，双腿回到地面伸直 (图 276)，放松。

功效:

这个体式有助于平衡，双腿得到完全的伸展，使大腿和小腿更加匀称。这个体式的功效与背部前曲伸展坐式 Paschimottānāsana (图 160) 一样，除此以外这个体式还可以防止疝气，缓解严重的背痛。

72. Pūrvottānāsana 后仰支架式 (图 171)

难度系数 1

Pūrva 字面上的意思是东方，它也指整个身体的前部，从前额到脚趾。Uttāna 的意思是强烈的伸展。在这个体式中，整个身体的前部都得到强烈的伸展。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直。手掌放在臀部两侧的地面上，手指与脚趾的方向相同 (图 77)。
2. 弯曲膝盖，脚掌和脚后跟放在地面上。
3. 把身体的压力放在双手和双脚上，呼气，抬起身体，伸直双臂和双腿，保持膝盖和肘部绷直 (图 171)。

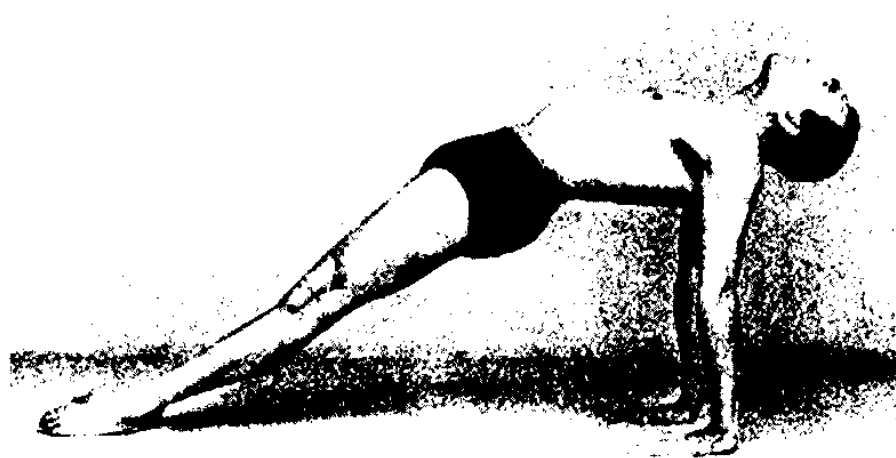


图 171

4. 手臂与地面垂直，从肩膀到骨盆的整个躯干与地面平行。
5. 伸展颈部，把头尽量后仰。
6. 保持这个体式 1 分钟，正常地呼吸。
7. 呼气，弯曲双肘和膝盖，身体放低，重新坐回到地面上，放松。

功效：

这个体式增强手腕和脚踝，改善肩关节的活动，胸部也得到完全的伸展。同时，它也缓解由于练习其他更为强烈的前曲体式所造成的疲乏。

73. Ākarna Dhanurāsana 拉弓式 (图 173、图 175)

难度系数 11

Karna的意思是耳朵。前缀a表示接近，朝向。Dhanu的意思是弓。在这个体式中，向上拉伸左脚，直到脚后跟碰到耳朵为止，就好像弓箭手拉开弓弦一样。与此同时，另一只手抓住右脚大脚趾，右腿则伸直放在地面上。在第二个体式中，笔直向上举腿，直到几乎与地面垂直为止，整个过程中，大脚趾都被紧紧抓住，就像一张拉开的弓。

这个体式包括以下两个动作。

功法：

- 1、坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
- 2、用右手大拇指、食指和中指勾住右脚大脚趾。左脚大脚趾也用相同的体式抓住 (图 153)。
- 3、呼气，弯曲左肘，弯曲膝盖的同时抬起左脚 (图 172)。保持一个呼吸，现在呼气，向上拉伸左脚，直到脚后跟贴近左耳。同时拉动左臂从肩部向后 (图 173)。不要让右脚大脚趾滑脱。整个体式中始终保持右腿伸直，注意腿后部要始终放在地面上。右膝盖不能弯曲。
- 4、保持这个体式 15 到 20 秒，正常的呼吸。这是第一个体式。



图 172

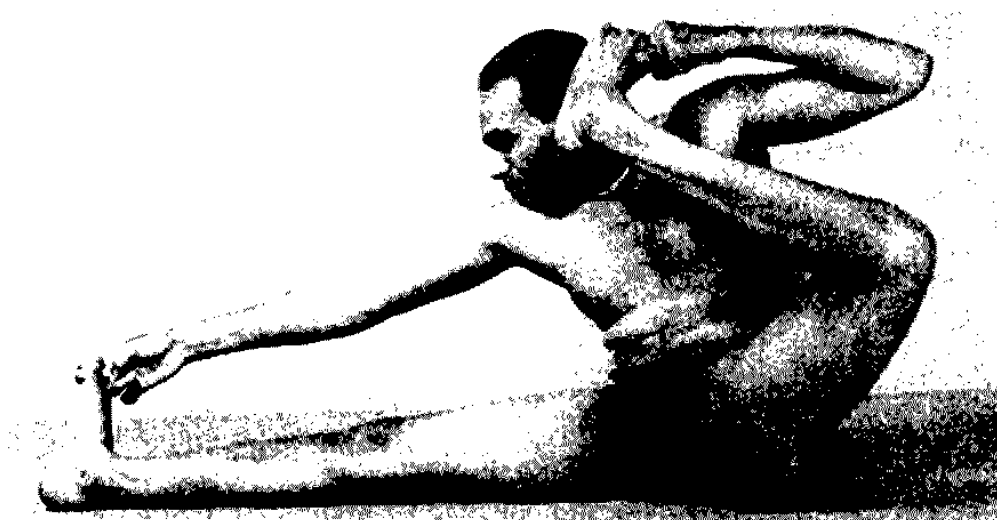


图 173



图 174



图 175

5、现在呼气，左腿向上伸展（图174）。保持一个呼吸。呼气，继续向后拉左腿，直到碰到左耳。（图175）继续抓住双脚脚趾，双腿完全伸展。膝盖不要弯曲。一开始，需要一段时间才能掌握在这第二个体式中保持平衡。保持这个体式10到15秒，正常的呼吸。

6、呼气，弯曲左腿，把左脚脚后跟重新拉回到左耳边，像在第3步中一样（图173）。然后左腿放下回到地面，双腿伸展放在地面上（图153）。

7、在右侧重复这个体式，把右脚朝右耳拉伸，抬起右腿贴近右耳，同时保持左腿始终伸直放在地面上。不要松开抓住脚趾的手。在两侧保持体式的时间相同。然后松开双手，休息。

功效：

练习这个体式可以使腿部肌肉更加灵活，腹部肌肉也得到收缩，这有助于肠部蠕动。髋关节的轻微畸形可以得到矫正。脊柱下部得到很好的锻炼。这个体式很优美，练习者应该一直坚持练习，直到可以毫不费力地完成这个体式，就好像一个受过训练的射手正准备从拉开的弓上把箭射出去。

74. Sālamba Śīrśāsana I 头倒立第一式 (图 184、图 185、图 190)

难度系数 4

Sālamba 的意思是支持。Śīrśa 的意思是头。这是一个以头作支撑的体式，也是瑜伽体式中最重要体式之一。它是一个基本体式，还包括几个不同的变体，后面将在介绍头倒立式 Śīrśāsana 系统时再详细解释。掌握了这个体式可以增加练习者身心的平衡感与自制力。练习这个体式的技巧将分为两个部分详述。第一部分是给初学者准备的，第二部分则是为那些已经掌握了在这个体式中保持平衡的练习者讲述的。练习者必须特别注意这两部分之后对头倒立式 Śīrśāsana 的有关提示。

初学者功法：

1. 把一张毯子四折后铺在地面上，然后跪在毯子旁边。
2. 把前臂放在毯子的中心，在做这个动作时注意两肘之间的距离不要超过肩宽。
3. 双手手指相锁（图 176）使手掌成杯形，把小指一侧的手掌放在毯子上。在用头向上支撑身体，或者平衡时，手指要始终保持紧紧相锁。假如它们松开的话，那么身体的重量就会压在手指上，手臂会感到疼痛。因此记住手指始终要保持紧紧相锁。
4. 仅把头顶放在毯子上，使头后部抵在双手相成的杯形中（图 177）。注意不要把前额或者头后部放在地毯上，只有头顶接触地毯。把膝部向头部移动来完成这个动作。



图 176



图 177

5. 在头部位置放好之后把脚趾向头部靠拢，使双膝从地面抬起（图 178）。
6. 呼气，轻柔地一摆，膝盖弯曲着把腿从地面上抬起（图 179）。注意摆脚时要使双脚同时离开地面。一旦完成了这个动作，就可以逐步练习下面的几个腿部不同的体式（图 180、181、182、183）。
7. 伸展双腿，以头部倒立，整个身体与地面垂直（前视图：图 184；后视图：图 185；侧视图：图 190）。
8. 在最后的位置上尽量保持 1 到 5 分钟，然后放松膝盖，身体按照刚才完成动作的反方向顺次回到地面（如图 183、182、181、180、179、178 和 171）。
9. 初学者必须有朋友的辅助或者背靠墙进行这个体式的练习。在背靠墙练习时，练习者的头部与墙之间的距离不应该超过 2 到 3 英寸（约 5 到 7.5 厘米）。假如距离太大，脊柱会弯曲，腹部则会突出。身体

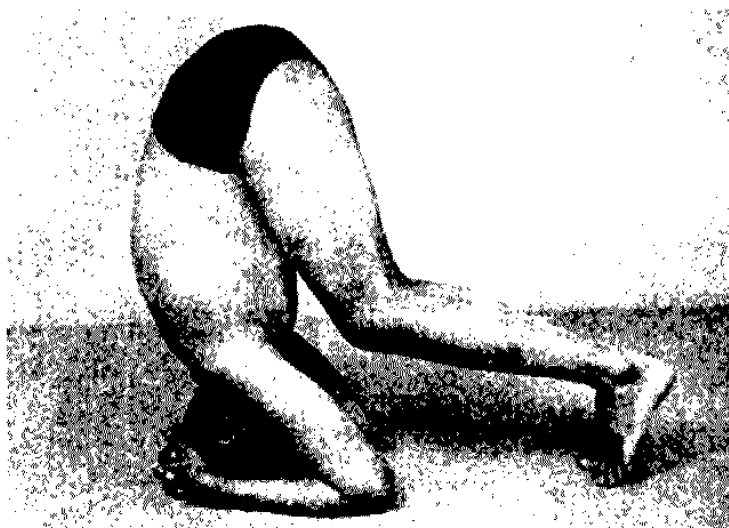


图 178

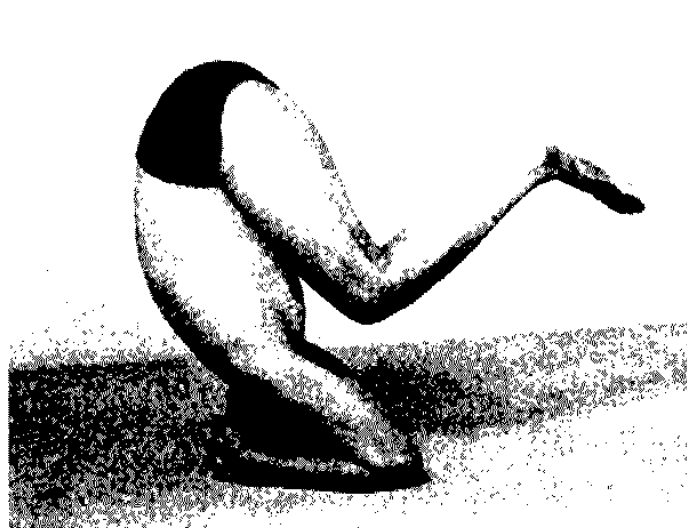


图 179



图 180



图 181

的重量将压在肘部，头的位置就会移动。脸看上去会充血涨红，眼睛则会感到紧张或肿胀。因此，建议初学者选择墙角进行练习，把头放在两墙之间，距离每面墙 2 到 3 英寸（约 5 到 7.5 厘米）。

10、靠墙或在墙角倒立的时候，初学者应该呼气，然后向上摆腿，靠在墙上的一侧支撑臀部，再把脚向上移。如果在墙角，练习者就可以用脚后跟抵着两边的墙，随后背部向上伸展，逐渐离开墙的支持，试着掌握平衡。当垂直从墙上下来时，练习者可以将脚和臀部靠着墙，滑下并跪地，膝盖回到地面。抬起和放下的动作都应该在呼气中完成。

11、对于初学者来说利用墙角平衡好处是，他的头和腿与墙面形成正确的角度，以确保正确的体式。但是如果单靠一面墙进行练习就无法保证这一点。由于当他的平衡无法得到保证时，他可能从墙上倒下，或者他的身体可能朝更强壮的一侧倾斜，而他的腿可能还抵着墙，而腰或臀却已经弯曲。由于初学者所处的位置，他无法知道自己已经朝一侧倾斜，因此很少会去纠正自己的动作。随着练习时间的增加，他可以掌握用头保持平衡，但是由于习惯的原因，他的身体可能仍然倾斜或者他的头也可能无法保持伸直。纠正用头部倒立时的错误体式和纠正坏习惯同样难。此外错误的体式还会导致头部、颈部、肩部和背部的疼痛。但是如果练习者选择在墙角练习的话，墙角的两面墙将帮助初学者保持体式均衡对称。



图 182



图 183

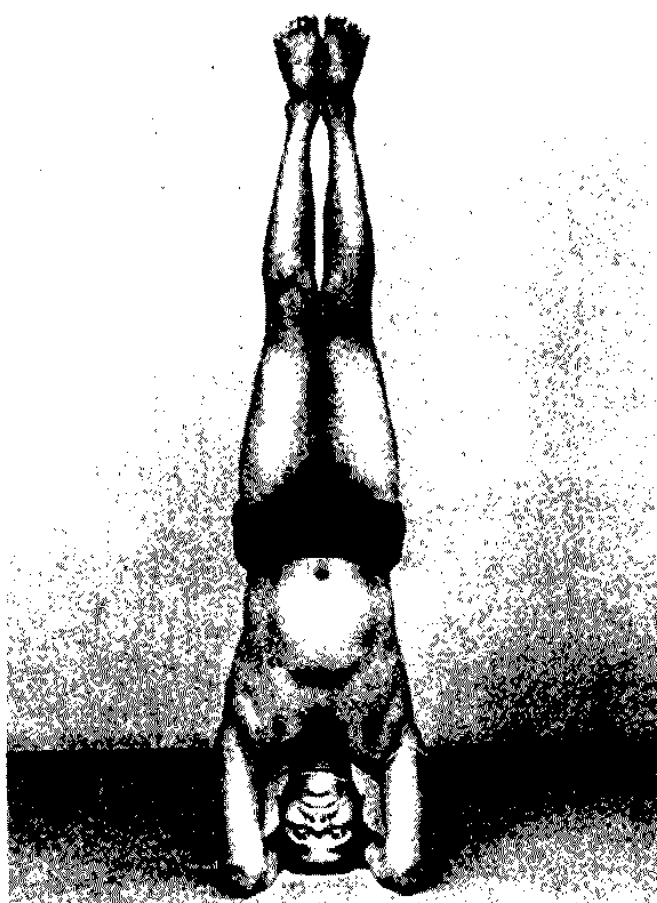


图 184

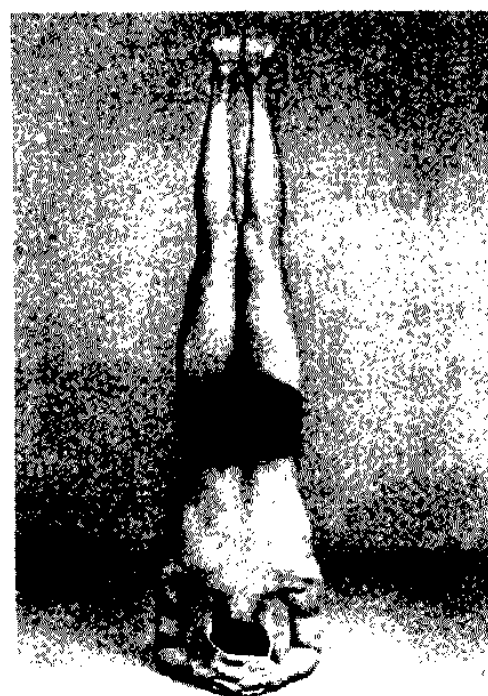


图 185

12、一旦掌握平衡后，建议回到地面时双腿伸直（即膝盖不能弯曲），臀部向后移动。起初，抬起和放下时，双腿不弯曲的话几乎无法完成动作。但是应该学会正确的方法。一旦初学者对头部倒立有信心后，他就会发现通过双腿并拢伸直带动身体抬起和放下的好处，而不是靠急拉猛拽。

13、初学者需要花一些时间去适应头倒立时周围的环境。起初周围的每件东西看起来都非常陌生，他会迷失方向感，而且会发现清晰的思考或者合乎逻辑的行动都很费力。这一切都是因为我们恐惧跌倒。克服恐惧的最好方法就是镇定地去面对自己所恐惧的情况。练习者在获得正确的看法后，就不会再害怕了。练习头倒立时摔倒并不像我们想像的那么可怕。如果身体失去平衡，就应该记住松开紧锁的双手，

放松，弯曲膝盖。然后练习者就会发现自己只是翻滚过去，一笑而已。假如手指没有松开，那么他们会因受到跌落的拉拽而感到疼痛。假如我们在下落时无法使身体放松和柔软，那么我们会硬梆梆地摔在地板上。假如我们弯曲膝盖，那么我们就不会在摔倒时擦伤它。在我们掌握了靠一面墙或者墙角保持平衡后，练习者就应该试着在房子中间用头部倒立。练习者会摔倒几次，但是他必须掌握上述的下落技巧。在房屋中间练习头倒立式 Śīrṣasana 可以给初学者以很大的信心。

给那些已经掌握平衡的练习者的技巧 难度系数 8

- 1、按照上面描述的技巧完成从 1 到 4 的步骤。
- 2、头部体式固定后，从地面上抬起双膝使双腿伸直。移动脚趾靠近头部，试着朝地板压脚后跟，保持后背挺直（图 186）。



图 186



图 187

- 3、伸展背部或脊柱中部区域，保持这个体式 30 秒，均匀地呼吸。
- 4、呼气，抬脚后跟，臀部向后，同时脚趾离开地面。双腿同时抬起，保持双腿绷直（图 187）。保持一个呼吸。
- 5、呼气，同时抬双腿直到它们与地面平行。这个体式就叫做头倒立双腿 90 度。

75. Ūrdhvā Daṇḍāsana 头倒立双腿 90 度 (图 188)

难度系数 8

(Ūrdhvā= 上, daṇḍa= 杆。)

保持这个体式 10 秒, 正常地呼吸。

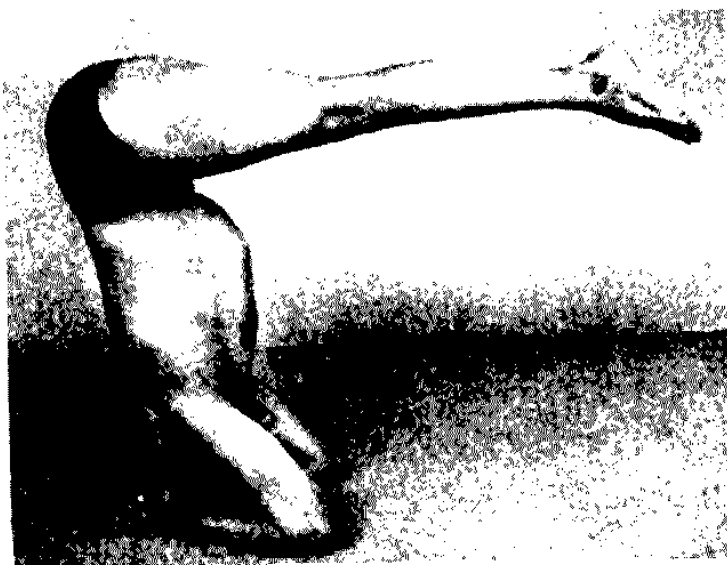


图 188



图 189

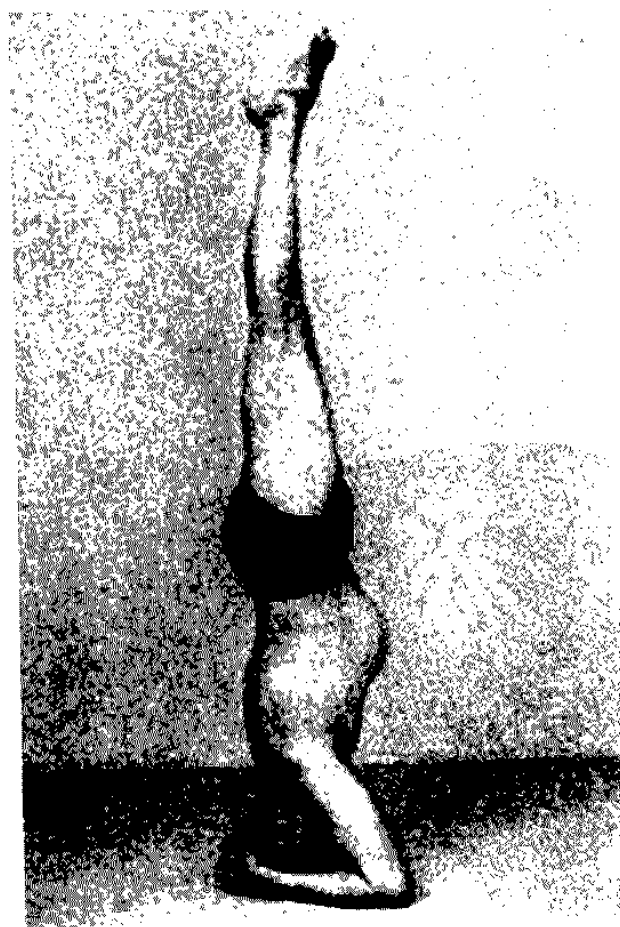


图 190

6、呼气, 双腿向上抬 (图 189), 然后带动双腿向上直到与地面垂直 (侧视图: 图 190)。保持这个体式 1 到 5 分钟, 均匀地呼吸。

7、逐步放下身体, 按照上述技巧次序倒过来就可以 (图 189, 188, 187 和 186)。双脚回到地面, 弯

曲膝盖，从地板上或毯子上把头抬起。

8、身体放下的时候，建议在头倒立双腿90度Urdhvā Dandāsana中尽自己所能保持到一分钟，正常地呼吸。在这个体式中，颈部、肩膀和躯干不是与地面垂直，而是轻微向后倾斜。颈部、肩膀和脊柱承受着相当大的压力，开始阶段练习者在腿部与地面平行时几乎无法停留几秒钟。随着颈部、肩膀、腹部和脊柱日益强健，练习者保持体式的时间自然会更长。

头倒立式 Śīrṣāsana 的提示

1、在头倒立式中，单独平衡并不重要。练习者必须不时地观察进行各种细微的调整。当我们以脚站立时，我们不需要费力或注意什么，因为这对我们来说很自然。但是正确的站立方式影响着我们的姿态。因此我们非常有必要按照我在山式Tādāsana注意事项中所指出的那样去掌握正确的站立体式。在头倒立式中也一样，练习者应该掌握正确的体式，因为错误的体式会导致练习者头部、颈部和背部的疼痛。

2、身体的整个重量应该仅由头部承受，而不应该放在前臂和双手上。前臂和双手只起到支撑的作用，以防身体失去平衡。在正确的体式中，你会感到头部大约印度卢比大小的一圈接触到地面的毯子上。

3、头后部、躯干、大腿后部和脚后跟应该同在一条直线上，与地面垂直，不要向一侧倾斜。喉咙、下巴和胸骨应该在一条线上，否则头会朝一侧歪斜或者向前移动。相锁的双手置于头后，手掌不应该紧贴着头部，手掌上侧和下侧应该在一条线上，否则头顶就无法正确地放在地面上。

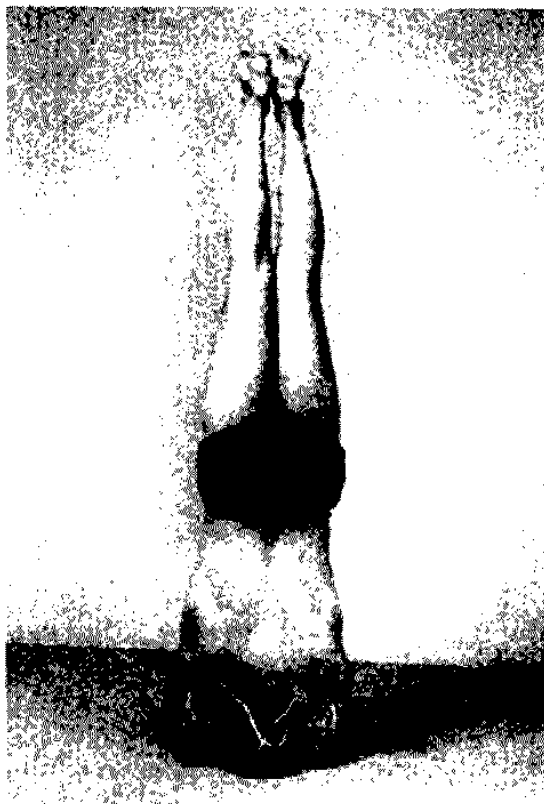


图 191

4、肘部和肩膀应该在一条直线上，肘部不要向两边撑开。肩膀向上、向两侧伸展，尽可能高地离开地面。为了掌握正确的肩部伸展体式，松开双手，把手从脑后移开，从前臂开始向外撑手腕，肘部保持不动。手掌朝上把手腕放在地面上，用手指触肩，手腕始终放在地面上，保持平衡（图191）。这不仅会增强平衡能力，而且也为你练习后面将要讲述的其他头倒立作准备。

5、至于躯干的位置，背部应该在向上的同时也向前推。腰部和骨盆不应该向前送，从肩部到骨盆部分的躯干应该保持垂直。假如骨盆向前突出就表明你现在身体的重量并不是仅仅放在头部，而也放在

了肘部，这是由于你没有正确伸展背部（胸部）造成的。如果从侧面看，从颈部到脚后跟整个身体应该是直的。

6、尽量试着并拢大腿、膝盖、脚踝和脚趾，完全地伸展双腿，尤其是膝盖和大腿后面的部位。假如双腿向后摆，那就绷紧膝盖和会阴上方腹部中心稍下的部分。这将使腿部保持垂直，脚趾指向上。假如双腿朝前摆，伸展背部，骨盆轻微向后推直到它与肩膀成一条直线。此时身体就会感到轻松，体式也就会令人愉悦。

7、当身体向上或者保持头倒立时，眼睛不应该充血。如果练习者的眼睛充血的话，那么他的体式就是错误的！

我曾经把这个体式教给一个65岁患有青光眼的老妇人。现在她感到双眼获得完全的休息，眼部的疼痛也减轻了。医学检查发现眼球的压力和紧张减弱了。我在这里提这些是为了证明正确的头部倒立体式的价值。

8、保持头倒立的时间限制由练习者的个人能力和时间安排决定。练习者可以舒适地保持这个体式10到15分钟。初学者可以保持2分钟，然后逐步增加到5分钟。对于初学者来说，保持一分钟平衡也是困难的，但是一旦成功，他就能确信从此以后他将可以很快掌握头倒立式。

9、当身体抬起和放下的时候，双腿要一起一点点移动。所有的动作应该在呼气的时候完成。在等待下一个动作时吸气。放下和抬起时腿部绷直不弯曲的功效在于动作得以和谐轻缓，头部血流也得到控制。脸不会因为急拉猛提而涨红，同时腰部和腿部的血流也得到控制。然后当练习者从倒立恢复到双腿站立时，就不会因为眼花或脚麻而失去平衡。随着时间的推移，整个抬起、保持和放下的动作将变得越来越轻松、毫不费力。在完美的头倒立体式中，你的身体感觉到完全的伸展，而且与此同时你也体验到完全放松的感受。

10、在尝试头倒立式之前，先把肩倒立式 Sarvāṅgāsana（图223）练好会更为安全。假如练习者像前面描述（从图1到图36）的那样掌握好站立的体式、肩倒立式和犁式 Halāsana（图234和271）后，那么掌握头倒立式就不会太费力了。假如这些基础体式没有学好，那么掌握头倒立式将花费更长的时间。

11、在练习者掌握了在头倒立式中保持平衡后，最好在练习其他体式前把头倒立式和其变体式（图190到218）先练好。这是由于如果身体因为练习其他体式而筋疲力尽或者如果呼吸变得急促，那么练习者就无法保持平衡或者保持头部倒立。一旦身体感到疲劳或者呼吸不再感到轻松自如，那么身体将会颤动，而且难以保持平衡。所以初学者从头倒立式开始练习比较好。

12、头倒立式及其体式系统之后总是接着练习肩倒立式 Sarvāṅgāsana 及其体式系统。根据观察，那些仅仅练习头倒立式而不练习肩倒立式的人很容易为一些小事而发怒。肩倒立式与头倒立式的练习相配合制止了这种倾向。假如肩倒立式是母亲的话，那么头倒立式就可以被看作是所有体式的父亲。就像在一个家庭中父母需要安宁和谐一样，这两种体式的练习对于保证身体的健康以及精神的宁静与平和至关重要。

头倒立式的功效：

古代典籍中把头倒立式 Śīrṣāsana 称做是所有瑜伽体式之王，原因并不难发现。当我们出生时，正常的情况下，我们都是头先出来，而后才是四肢。头骨包裹着大脑，而这里是控制神经系统以及感觉器官的中枢。大脑是智慧、知识、辨别力、学识以及力量之所。它也是梵天，即精神之地。一个国家如果没有一位胜任的国王、或宪法拥护的首脑领导，那么国家就无法兴盛；同样，人的身体如果没有一个健康的大脑，那么也就无法充满活力。

在《薄伽梵歌》中说：“和谐(纯质 sattva)、机敏(激质 rajas)、惰性(翳质 tamas)，这些与生俱来的品性，他们很快就会联合，噢，伟大的阿朱那啊，这些身体内不可毁灭的驻留者。”(第14篇论著，第5节)所有这些品性来源于大脑，有时候一种品性会占上风，有时候则是其他品性占上风。大脑是纯质品性的中心，它控制着人的辨别力；躯干为激质品性，它控制着情感和行为；腹部横膈膜以下部分则是翳质品质，它控制着人的肉欲享乐，例如享受美食和开怀畅饮的快感，刺激和性欲的快感。

有规律的练习头倒立式使健康纯净的血液流入脑细胞，这可以使脑细胞更加活跃，因此思维能力也得到增强，思维更为清晰。这个体式对于那些大脑很快就会疲劳的人来说是很好的滋养，它也保证脑下垂体以及松果体得到充足的血液供应。我们的成长、健康以及活力都有赖于这两个腺体的良好功能。

那些患有失眠、记忆力衰退以及缺乏活力的人都可以通过有规律和正确地练习这个体式得到康复。它也就成为了能量的源泉，增强了肺部抵抗任何气候和适应任何工作的能力，而这也就使练习者远离感冒、咳嗽、扁桃腺炎、口臭、心悸等疾患。它还可以使身体保持温暖。与肩倒立式(图234到271)一起练习，对于那些患有便秘的人很有益处。定期练习头倒立式可以使血液中的血红素显著增加。

当患有高血压或低血压时，建议不要从头倒立式和肩倒立式开始练习。

定期正确地练习头倒立式可以强健身体、训练大脑、开阔精神视野。练习者会更为平衡和自持地看待痛苦、愉悦、失去和得到，耻辱和名誉，成功和失败。

头倒立式体式系统中，在练习者依自己所能在头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图184)中保持至少5分钟后，可以不间断地一并练习其他动作。练习者可以练习5到15分钟，然后练习其他动作并在每一侧保持20到30秒。

76. Sālamba Śīrṣāsana II 头倒立第二式 (图 192)

难度系数 5

功法:

- 1、把毯子四折铺在地面上，跪在毯子旁边。
- 2、右手手掌放在右膝外侧，左手手掌放在左膝外侧。手掌相互平行，手指直指头部方向，放在地面上的手掌之间的距离不应该超过肩宽。
- 3、膝盖朝头部移动，头顶放在毯子中心。
- 4、在头部位置摆好后，从地面抬膝，伸直双腿，脚趾进一步靠近头部，朝地面下压脚后跟，保持背部挺直。
- 5、向前挺胸使背部伸展，保持这个体式几秒。呼吸 3 到 4 次。
- 6、呼气，膝盖弯曲从地面上轻柔地向上摆腿。双脚应该同时离开地面，当这个体式稳固后，把双腿向上伸展，呼气，脚趾向上，膝盖绷直，保持平衡 (图 192)。
- 7、在这个平衡里，只有头顶和两手放在地面上，从手腕到肘部，前臂应该与地面垂直，相互平行。从肘部到肩膀整个上臂应该与地面平行并且相互平行。
- 8、掌握了平衡后，按照头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I 的要领进行练习。
- 9、掌握了头倒立式的这个变体对于学习其他像起重机式 Bakāsana (图 410)、上公鸡式 Ūrdhva Kukūṭāsana (图 419)、格拉威亚式 Gālavāsana (图 427 和 428)、圣哲康迪亚式 Koundinyāsana (图 438) 等高级体式至关重要。

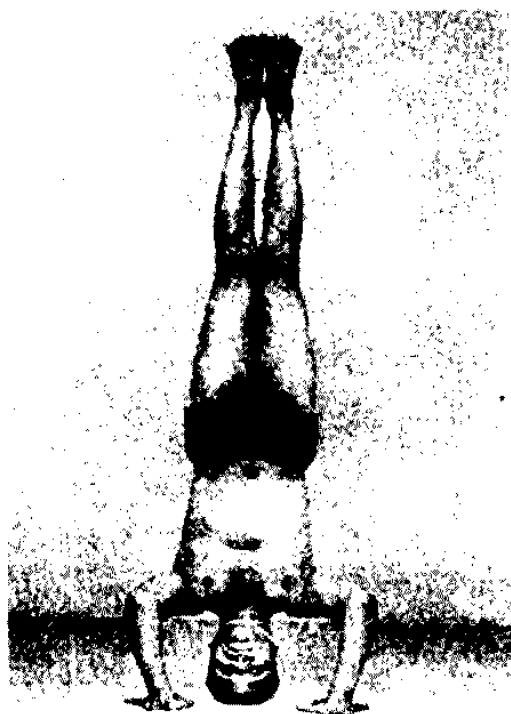


图 192



图 193

77. Sālamba Śīrṣāsana III 头倒立第三式 (图 194. 图 195)

难度系数 8

功法:

1. 跪在地面上靠近毯子，两膝分开约一英尺（约 30 厘米）。
2. 手掌翻转向内，放在两膝之间，手指指向脚的方向，从手腕到肘部的整个前臂应该与地面垂直，相互平行。两手掌间的距离不应该超过肩宽。
3. 把头顶抵在毯子上，正在手腕后。前额朝向手腕内侧，头部应该放在两手间中心位置，因此头顶与两手掌的距离应该相同。
4. 稳定地下压手腕和手掌，呼气，抬双脚，直到与地面垂直，保持平衡。不要向两边撑开双肘，而应该试着让双肘尽量靠近（图 193）。
5. 在这个体式上保持平衡 1 分钟，正常的呼吸，然后呼气，轻柔地放下双腿回到地面。
6. 在掌握了在头倒立式变体中保持平衡后，试着把双手尽可能地靠近直到双手手掌侧面和小指相碰（前视图：图 194；侧视图：图 195）。也试着学习不曲膝而是双腿伸直地抬起或放下（图 196 和 197）。这个头倒立式的变体将带给练习者在平衡时的稳固和信心。

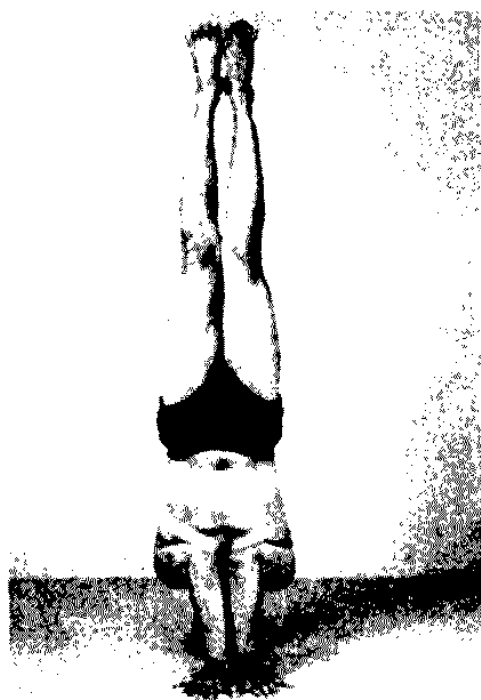


图 194

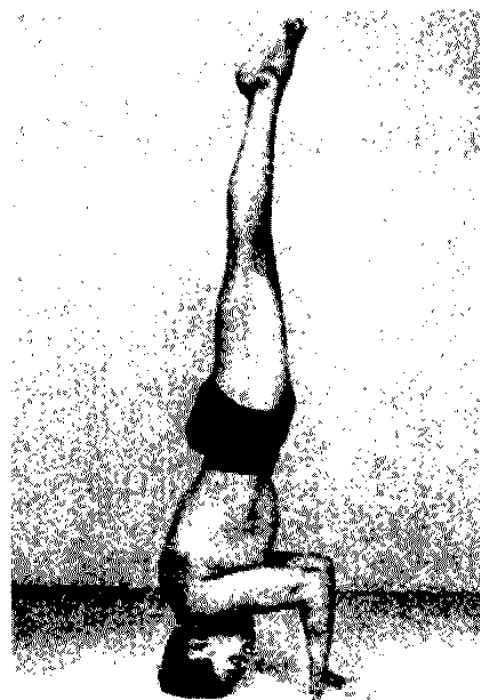


图 195

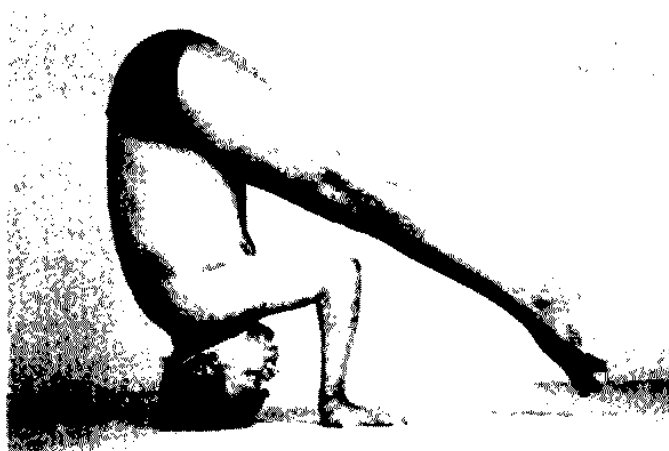


图 196

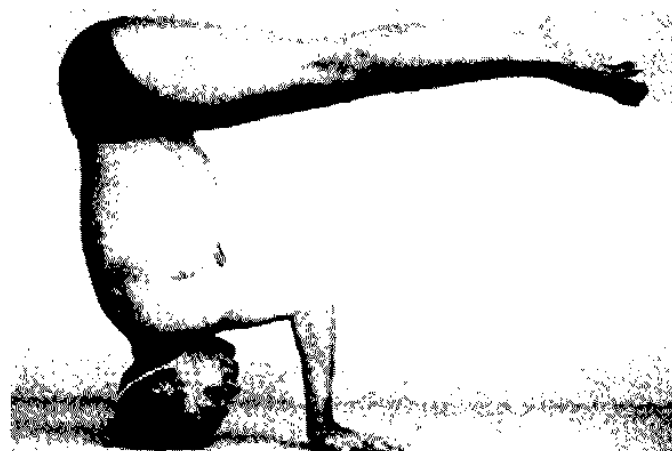


图 197

78. Baddha Hasta Śīrṣāsana 束手头倒立式 (图 198)

难度系数 4

Baddha 的意思是联结、束缚和限制。Hasta 的意思是手。这是头倒立式的变体。

功法：

- 1、在地面上把毯子四折后铺开，跪在毯子附近。
- 2、双臂在胸前交叉，左手抓住右上臂靠近肘部附近，同样右手抓住左上臂靠近肘部附近。
- 3、把双肘和交叉的前臂放在毯子上，身体前曲，把头顶放在毯子上，交叉的前臂后。此时前额刚好在相互交叉的前臂后。
- 4、从地面抬双膝，双腿伸直。
- 5、把身体重量放在头部和肘部后，向下压前额，呼气，轻柔地把躯干稍向后倾，与此同时，双手紧抓双臂，双腿向上伸直 (图 198)。

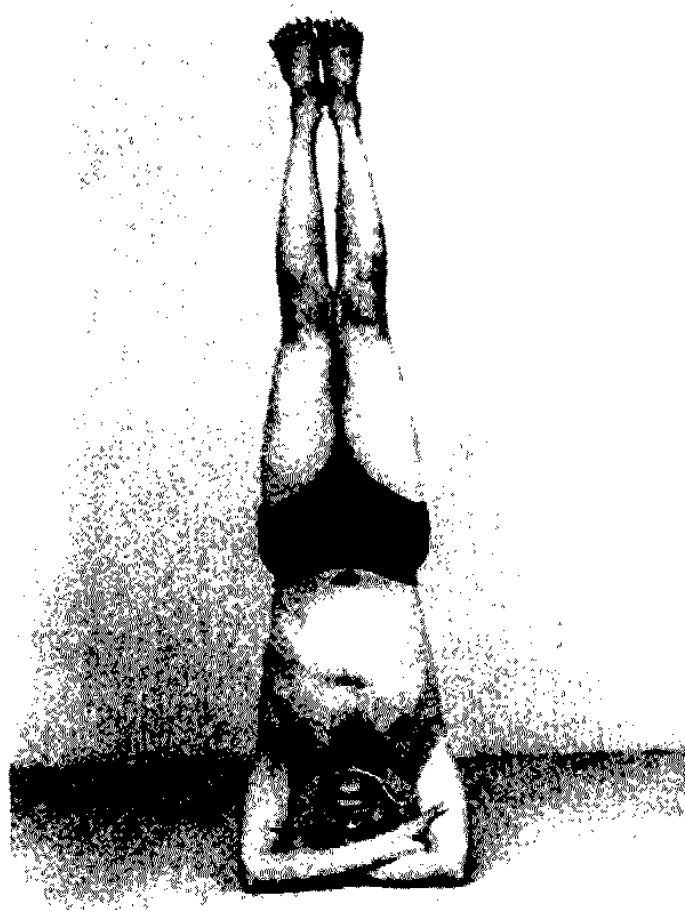


图 198

6、双腿与地面垂直后，颈部承受身体重量，感到紧张。向上抬双腿直到颈后部和前臂感到轻松，同时把背部向前伸展。当你感觉轻松时，要保证身体是直的。对于那些可以保持平衡的练习者可以按照头倒立第一式 Salamba Śīrṣāsana I 的要领和提示完成动作。

7、保持倒立体式 1 分钟。然后呼气，在不移动双肘的情况下把臀部稍向后，轻柔地放下双腿回到地面。试着放下身体的时候，保持双腿伸直，不要弯曲膝盖。

79. Mukta Hasta Śīrṣāsana 无手支撑头倒立式 (图 200、图 201)

难度系数 6

Mukta 的意思是自由，Hasta 的意思是手。这是头倒立式变体中最难掌握的一种。练习者能够舒适轻松地完成这个体式，就表明练习者已经很好地掌握了头部倒立体式。在这个体式中保持平衡相对地较容易，但是在不曲膝并保持双腿挺直的情况下抬起和放下身体却非常难。

功法：

1. 把毯子四折后铺在地面上，跪在毯子旁边。
2. 身体前曲，头顶放在毯子上。
3. 双臂从胸前朝脚的方向伸直，手腕背部放在地面上，肘部绷直，手掌向上，两手腕的距离应与肩同宽。
4. 抬躯干直到与地面垂直，手腕轻柔地按压地面，呼气，抬起双脚（图 199）。注意双腿绷直，缓缓抬起直到它们与地面垂直（侧视图：图 200）。



图 199



图 200

5. 保持这个体式一分钟，正常的呼吸。保持手臂伸直，肘部伸展，向上展肩，尽量远离地面。注意不要移动手腕的位置（前视图：图 201）。
6. 呼气，臀部稍向后摆，双腿逐步放下回到地面，身体重量稍放在手腕上。
7. 然后头部离开地面，坐下，放松。

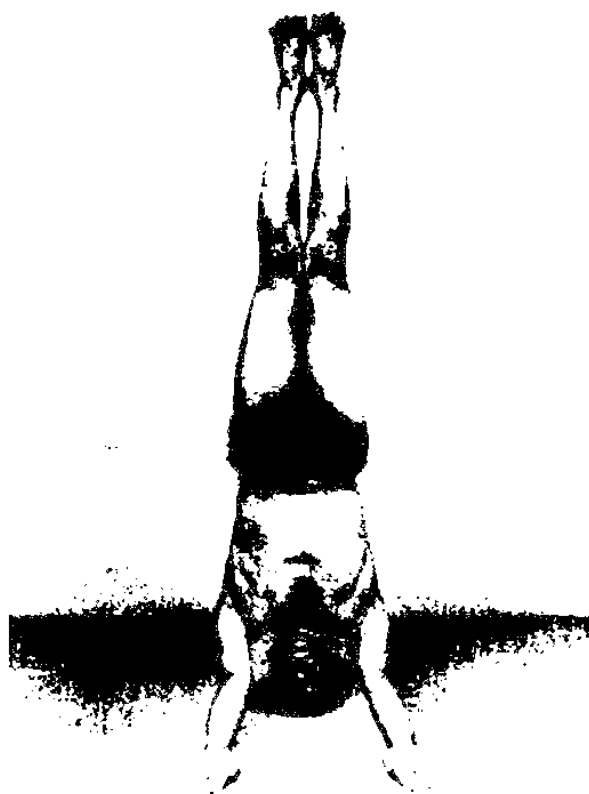


图 201

注意：

一旦掌握了头倒立式的变体式，练习者仅以头部保持平衡就有可能改变手的位置。这样练习者就不需要放下身体改变双手的位置。练习者应该循序渐进地掌握该体式，否则练习者会感到颈部和肩膀紧张。

80. Pārśva Śīrṣāsana 扭转侧倒立式 (图 202、图 203)

难度系数 8

Pārśva 的意思是侧面。在这个头倒立式的变体中，躯干和双腿在不改变头部或双手位置的情况下朝一侧扭转。

功法：

1、从直立的头倒立第一式 Salamba Śīrṣāsana I (图 184) 开始，呼气，脊柱朝右扭转，除头部和手以外，身体朝一侧扭转（前视图：图 202；后视图：图 203）。



图 202



图 203

- 2、双腿和肚脐中心应该如图所示从其原来的位置朝一侧扭转90度。练习者应该感到肋骨区域的伸展。
- 3、保持这个体式 20 到 30 秒，正常地呼吸。
- 4、呼气，回到直立的头倒立第一式。保持一个呼吸。呼气，在左侧以同样的时间重复上述动作。呼气，回到头倒立第一式。

功效：

这个体式增强脊柱，并增加其弹性。

81. Parivṛttaikapāda Śīrṣāsana 扭转倒立式 (图 205、图 206、图 207)

难度系数 10

Parivṛtta的意思是扭转。Eka的意思是一，pāda的意思是腿。在这个头倒立式的变体中，双腿分开，躯干和双腿朝侧面扭转，在不改变头部和手部位置的情况下保持平衡。

功法：

1. 在完成扭转侧倒立式 Pārśva Śīrṣāsana (图 202) 后，把双腿分开，右腿朝前，左腿朝后 (图 204)，然后呼气，向左扭转脊柱使双腿顺时针扭转 90 度 (侧视图：图 205)。
2. 扭转时，通过绷紧腿部肌肉、膝盖和小腿保持双腿绷直。
3. 双腿进一步分开，保持这个体式 20 到 30 秒，试着正常地呼吸。



图 204



图 205

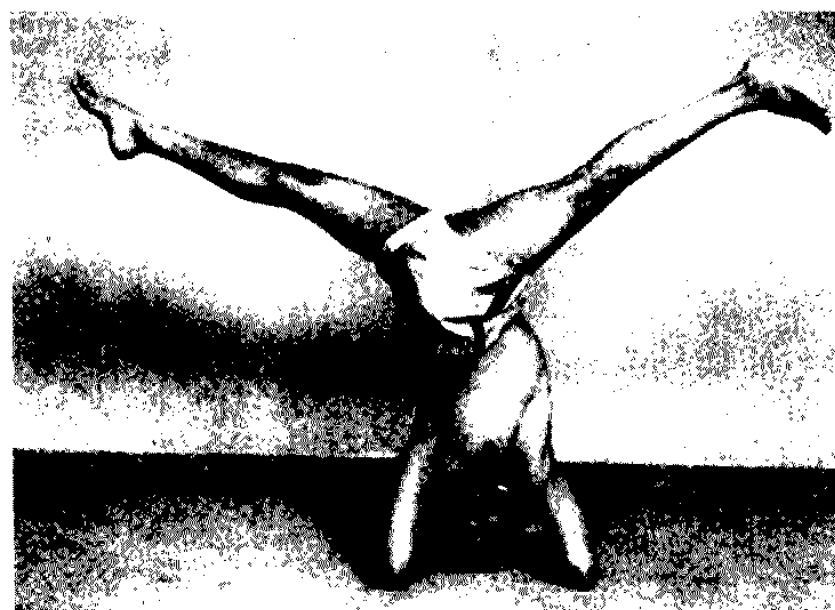


图 206



图 207

4、呼气，回到头倒立第一式。现在把左腿朝前，右腿朝后，朝右侧扭转脊柱使双腿向逆时针方向扭转90度（前视图：图206；后视图：图207）。保持这个体式的时间与另一侧相同。呼气，回到头倒立第一式。

功效：

这个体式可以强健腿部肌肉，增强肾脏、膀胱、前列腺和肠胃。

82. Eka Pāda Śīrṣāsana 单腿倒立式 (图 208、图 209)

难度系数 11

Eka 的意思是一，Pāda 的意思是腿。这个头倒立式的变体是在头部前面放下一条腿的同时，保持另一条腿直立。

功法：

1. 在尽你所能保持头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I 后，呼气，放低右腿在头的前方（侧视图：图 208）。
2. 右腿放下时，左腿应该如头倒立式中一样保持垂直向上。
3. 一开始颈部会感到巨大的压力，左腿也被朝前下方拽。为了避免这些情况，保持双腿绷直，双腿大腿后部的肌肉伸展。同时下腹中部区域的肌肉也要绷紧。
4. 膝盖和脚趾应该在一条直线上，不应该向一侧倾斜。
5. 保持这个体式 10 到 20 分钟，深长的呼吸。呼气，抬起右腿向上回到头倒立式。
6. 在保持头倒立式一会儿后，放低左腿（前视图：图 209），保持体式的时间与另一侧相同。呼气，回到头倒立式。



图 208

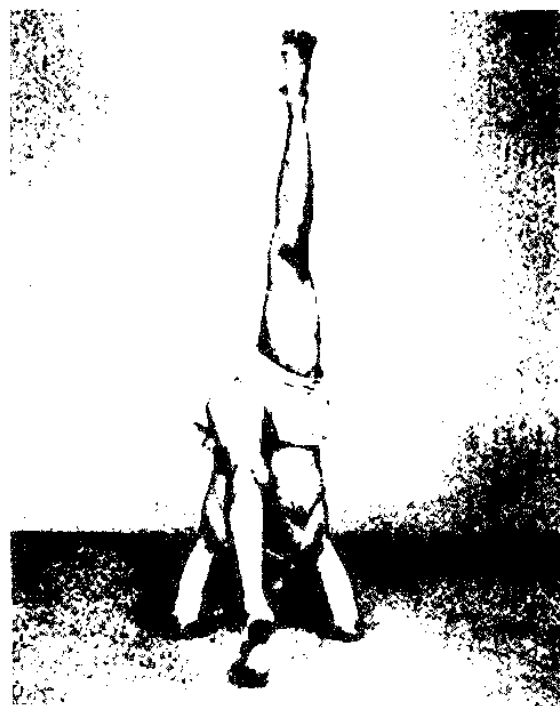


图 209

7. 在放下和抬起双腿的时候，注意保持腿部绷直，不要弯曲膝盖。假如膝盖弯曲，练习者就会失去平衡。

功效：

这是个有难度的体式，因此一开始练习者也许无法单腿碰触地面。逐渐地随着腿部更有弹性以及背部更为强壮，双腿就会在不失去平衡的情况下接触到地面。这个体式加强颈部以及腹壁。腹部器官也得到紧缩，有助于增强腹部器官的功能。

83. Pārsvaika Pāda Sīrṣāsana 侧单腿倒立式 (图 210)

难度系数 12

Pārsva的意思是侧面。Eka的意思是一，pāda的意思是腿。在这个体式中，一条腿朝一侧放低到地面与头部成一条直线，而另一条腿则垂直向上。

功法：

1. 在按照上述技巧完成图 208 和 209 所示体式后做这个体式。

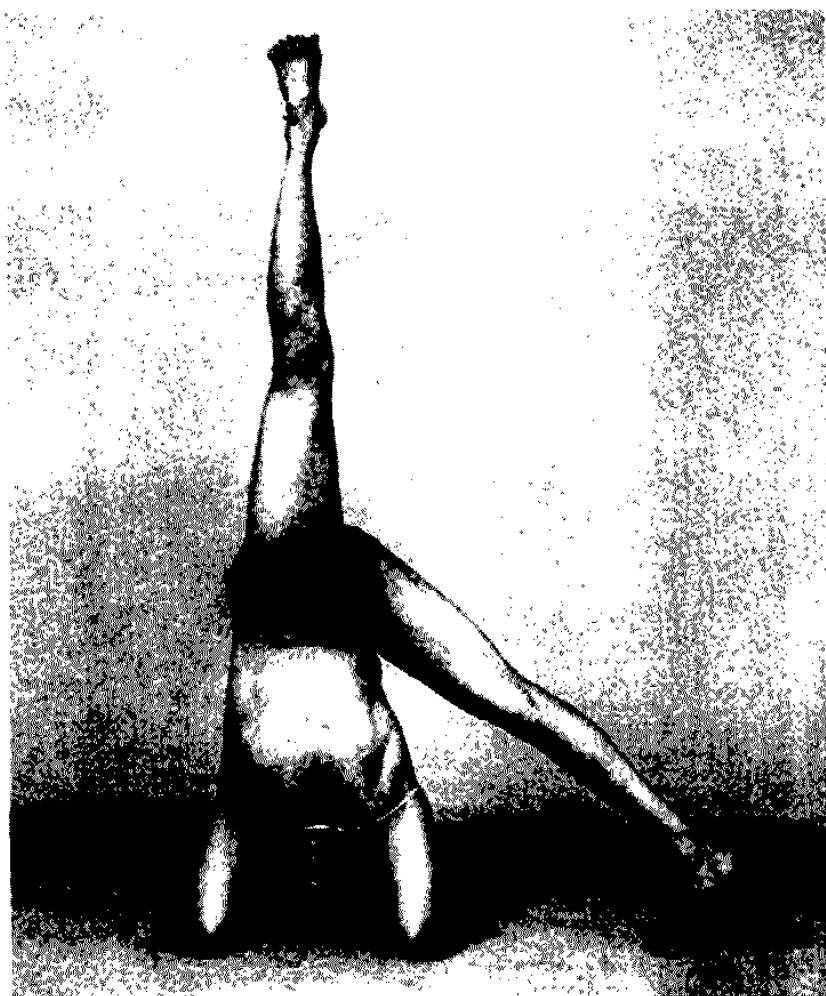


图 210

2. 呼气，右腿朝右侧放低到地面，并与头部成一条直线(图210)，保持左腿在头倒立式中那样向上直立。
3. 以这个体式保持头部倒立要比在单腿倒立式 Eka Pāda Sīrṣāsana 中还要难。为了在这个体式中保持平衡，伸展双腿后部肌肉，绷紧膝盖以及放低腿一侧腹股沟的肌肉。
4. 保持这个体式 10 到 20 分钟，深长地呼吸。伸展腿筋和大腿，呼气的同时抬起左腿回到头倒立式。
5. 保持头倒立式一会儿，然后呼气，左腿朝左侧放低到地面，并与头部成一条直线。保持这个体式的时间与另一侧相同。然后呼气，回到头倒立式。
6. 在放低和抬起双腿、或者你将要失去平衡时不要弯曲膝盖。

功效：

这个体式可以使颈部、腹壁和大腿更加有力。它增强了肠和脊柱。

84. Ūrdhva Padmāsana in Śīrṣāsana 上莲花倒立式 (图 211)

难度系数 6

Ūrdhva 的意思是上。Padmāsana (图 104) 是前面所描述的莲花式。在这个变体中，在头倒立中完成莲花式。

功法：

1. 在完成了单腿绕头式 Eka Pāda (图 208 和 209) 以及侧单腿绕头式 Pārśvaika Pāda Śīrṣāsanas (图 210) 后，做这个体式，双腿交叉如在莲花式中一样。先把右脚放在左大腿上，再把左脚放在右大腿上。
2. 两膝尽量靠近，大腿向上垂直伸展 (图 211)。
3. 保持这个体式 1 分钟，深长均匀地呼吸。然后呼气，把大腿尽可能地向后伸展 (图 212)。
4. 松开交叉的双腿，回到头倒立式。现在换方向交叉双腿，先把左脚放在右大腿上，然后把右脚



图 211



图 212



图 213



图 214



图 215



图 216

放在左大腿上。保持这个体式一分钟，然后把大腿向后伸展。

5. 伸展大腿时，注意不要改变头部或颈部的位置。

功效：

这个体式可以给背部、肋骨和骨盆额外的拉伸，因此，胸部得到完全的伸展，骨盆区域的血液循环也更为顺畅。要想进一步增加伸展感，练习者可以在做头倒立时把躯干向一侧扭转。这就叫做侧上莲花倒立式。

85. Pārśva Ūrdhva Padmāsana in Śīrṣāsana

侧上莲花倒立式 (图 213、图 216)

难度系数 7

Pārśva 的意思是侧面。

86. Pindāsana in Śīrṣāsana 胎儿倒立式 (图 218)

难度系数 6

Pinda的意思是胎儿。从莲花式Padmāsana开始以头倒立(图211)，臀部弯曲，双腿降下直到碰触腋窝。

功法：

1. 按照上面的技巧练习莲花式(图211)。然后呼气，弯曲臀部(图217)，配合两个呼吸。呼气时，腿部降下直到他们碰到双臂腋窝附近的部位(图218)。



图 217



图 218

2. 保持这个体式 20 到 30 秒，正常地呼吸。
3. 吸气，回到上莲花倒立式 Urdhva Padmāsana，松开双腿，在头倒立式上保持一会儿，然后交换前面交叉双腿，重复上述动作。
4. 依次松开双腿，回到头倒立式，然后呼气逐步放低双腿，回到地面伸展。

功效：

这个体式与前面的体式有着相同的功效，而且，腹部器官通过收缩得到增强，也增加了该区域的供血。

87. Sālamba Sarvāṅgāsana I 肩倒立第一式 (图 223、图 224、图 234)

难度系数 2

Ālamba的意思是支撑, 支持, sa的意思是一起, 因此Sālamba的意思就是支持或者支撑起来。Sarvāṅga (Sarva= 所有, 整个, 全部; āṅga= 肢体)的意思是整个身体或者全部肢体。在这个体式中, 整个身体都通过练习获得益处, 因此而得名。

初学者功法:

- 1、背部朝下平躺在毯子上, 双腿伸展, 膝盖绷直。双手放在腿侧, 手掌朝下 (图 219)。保持几次深呼吸。
- 2、呼气, 弯曲膝盖, 膝盖朝胃部移动直到大腿压到胃部 (图 220)。配合两个呼吸。



图 219



图 220

- 3、呼气时臀部抬起, 弯肘, 把手放在臀部上 (图 221)。配合两个呼吸。
- 4、呼气, 用手支撑着躯干垂直向上抬起, 直到胸部碰到下巴 (图 222)。



图 221

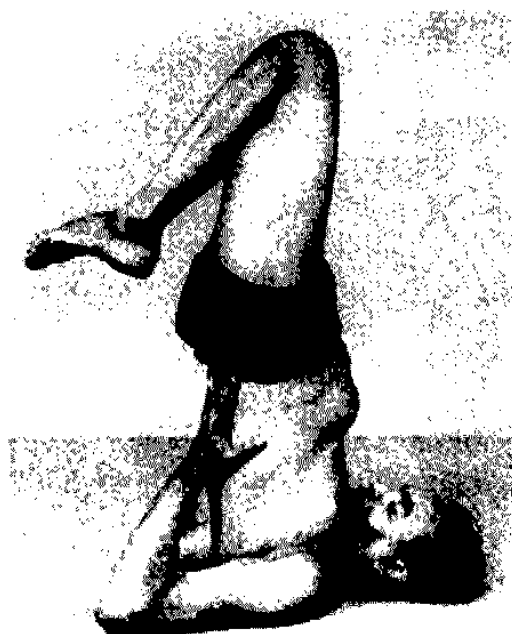


图 222

- 5、只有头后部、颈部、肩膀和上臂后部放在地面上, 把双手如图 222 所示放在脊柱中央。配合两个呼吸。



图 223



图 224

6. 呼气，双腿向上伸直，脚趾朝上指（前视图：图 223；后视图：图 224）。
7. 保持这个体式 5 分钟，均匀的呼吸。
8. 呼气，逐渐放下双腿，松开双手，平躺在地面上，放松。
9. 假如没有支撑你无法完成这个体式，那么你可以用一张凳子，然后按上面所述的技巧进行练习(图 225)。

高级练习者功法：

1. 背朝下平躺在毯子上。
2. 双腿伸展，膝盖绷直。双手放在腿侧，手掌朝下（图 219）。

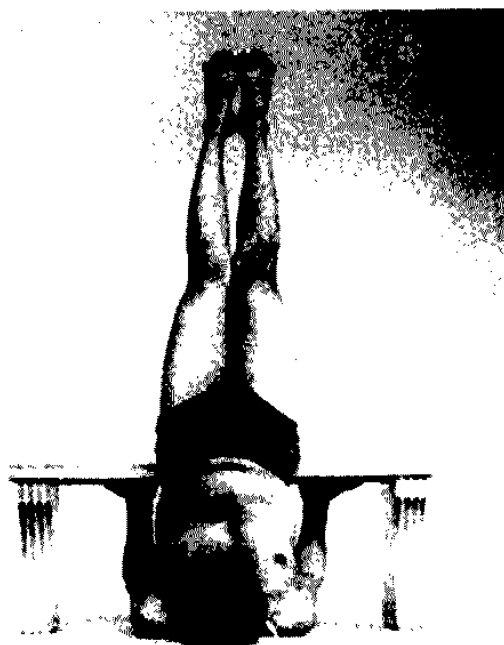


图 225



图 226

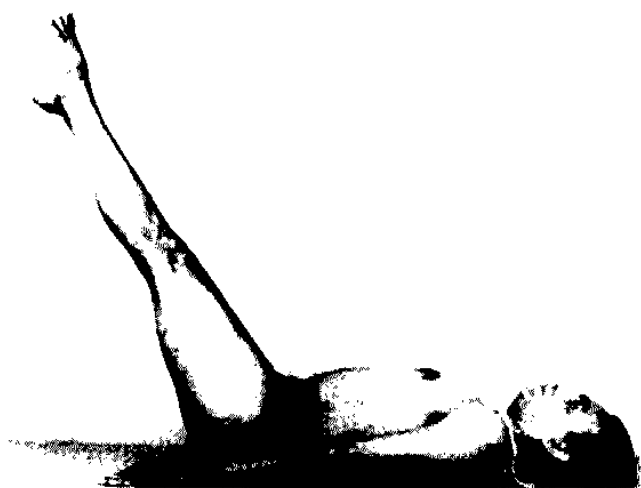


图 227



图 228

3、深呼吸几次，然后呼气，同时抬双腿，使其与身体成直角如图 226、227 和 228 所示。保持这个体式，吸气，保持双腿稳固不动。

4、呼气，抬高臀部和背部，再次向上抬双腿，手掌轻压地面如图 229、230 和 231 所示。

5、当整个躯干从地面抬起，弯肘，把手掌放在肋骨后，肩膀仍放在地面上（图 232）。



图 229



图 230

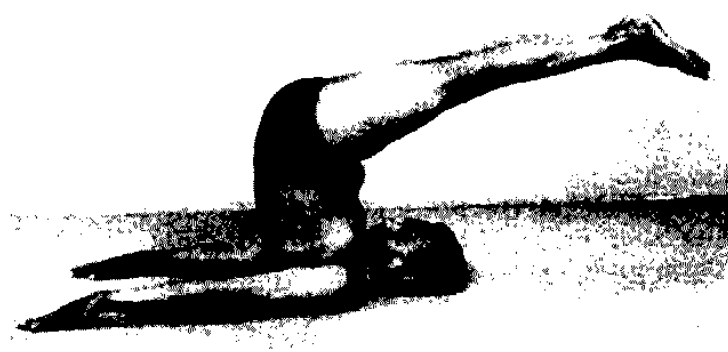


图 231

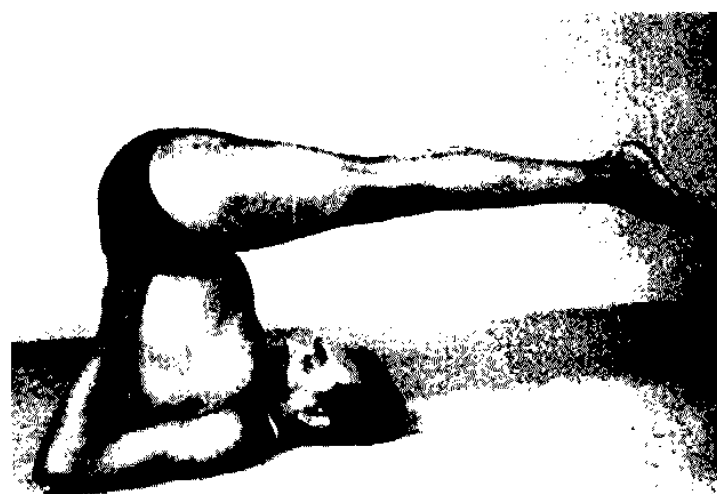


图 232



图 233



图 234

6、利用手掌的压力抬起躯干，双腿垂直向上抬起如图233所示，直到胸骨抵住下巴从而形成一个稳固的下巴锁定的体式，这被称做是下巴锁定或收颌收束法 Jalandhara Bandha，注意把胸骨向前碰触下巴而不是把下巴向胸骨靠。假如你做的是后者，那么脊柱就无法获得完全的伸展，你也就无法感受到这个体式的功效了。

7、只有头的后部、颈部、肩部以及上臂的后部放在地面上，身体的其他部位应该成一直线，与地面垂直。这是最终的位置（侧视图：图234）。

8、一开始，双腿摇摆，无法与地面垂直。要想纠正这个动作，必须绷紧大腿后部肌肉，垂直向上伸展。

9、两肘之间的距离不应该超过肩宽。试着把双肩从颈部向后伸展，并把双肘尽量靠近。假如肘部撑开，躯干就无法正确地拉伸，体式看起来就是不完美的。另外注意颈部应该对准抵在胸骨上的下巴的中心。一开始，颈部会朝一侧斜，假如不去纠正将导致颈部疼痛，并损伤颈部。

10、保持体式不少于5分钟，逐步增加保持体式的时间到15分钟，这不会有什么不良影响。

11、松开双手，身体回到地面，平躺，放松。

由于整个身体的重量都放在颈部和肩膀上，而双手被用作支撑身体的重量，因此这个体式叫做肩倒立式 Sālamba Sarvāṅgāsana。在肩倒立式中，有各种的动作可作为上述基本体式的变体。

功效：

肩倒立式的重要性怎么强调也不为过。它是古代的圣哲给予人类最伟大的恩惠之一。肩倒立式是所有瑜伽体式之母，如同一个家庭中为和谐和欢乐努力的母亲。肩倒立式是为了人类的欢乐和和谐而服务的，是大多数普通疾病的万能药。人体的内分泌系统以及无管腺都浸润在血液中，吸收血液中的营养，

分泌荷尔蒙，促进身体和大脑的和谐与健康。假如腺体无法正常工作，那么荷尔蒙也就无法正常产生，身体健康就会开始恶化。足以令人惊奇的是，很多体式都对腺体有直接的作用，有助于腺体正常的工作。肩倒立式作用于脖子附近的甲状腺和副甲状腺，这是由于这个体式中的紧锁下巴增加了脖子附近的血液供应。而且，由于身体倒立，因此静脉血液在重力的作用下毫不费力地流向心脏。从而让健康的血液在颈部和胸部区域循环。因此，那些患有气喘、心悸、哮喘、支气管炎以及喉部疾病的人都可以从肩倒立式中得到缓解。由于头部在这个倒立体式中保持固定，头部的血液供应受到下巴锁定的调节，神经系统得到舒缓，头疼即使是慢性头疼也会随之消失。持续练习这个体式，可以根除普通感冒以及其他鼻部疾患。由于它对神经的舒缓作用，那些高血压、神经衰弱、性急易怒和失眠的人都可以通过该体式的练习得到缓解。身体重力的变化也影响到腹部器官，使肠道蠕动自如，便秘也就随之消失。由此身体中没有了堆积的毒素，人也感到精力充沛。建议那些小便失调、子宫异位、月经失调、有痔疮以及疝气的人练习肩倒立式。这个体式也有助于缓解癫痫和贫血。毫不夸张地说，如果练习者经常性地练习肩倒立式，他将感到充满了新的活力和力量，并满怀信心和喜悦。生命之气正在他的体内流动，他的大脑也获得了平和宁静，他将感受到生命的快乐。大病初愈后，每天两次定期练习这个体式可以使身体恢复活力。肩倒立式的系列体式活跃了腹部器官，使胃痛、肠溃烂、腹部剧痛以及大肠炎得到缓解。

那些患有高血压的人只有在先练习了犁式 Halāsana (图 244) 后，并能够在犁式中保持不少于 3 分钟的情况下，才能练习肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I。

犁式的技巧在图 244 有具体的叙述。

肩倒立系列体式

在肩倒立第一式 Sarvāṅgāsana I (图 223) 中保持 5 到 10 分钟或依据自己的能力保持更长时间后，可以一并练习以下的肩倒立系列体式：除犁式应该保持 3 到 5 分钟外，以下的其他体式都是每一次保持 20 到 30 秒。

88. Sālamba Sarvāṅgāsana II 肩倒立第二式 (图 235)

难度系数 3

肩倒立第二式比第一式还要难。

功法：

1. 完成肩倒立第一式 (图 223)。
2. 从背部放下双手，手指相锁，翻转手腕，伸展整个手臂。然后大拇指触碰地面，手掌朝外 (图 235)。此时头部和双臂分别处于垂直向上伸展的身体的两侧。

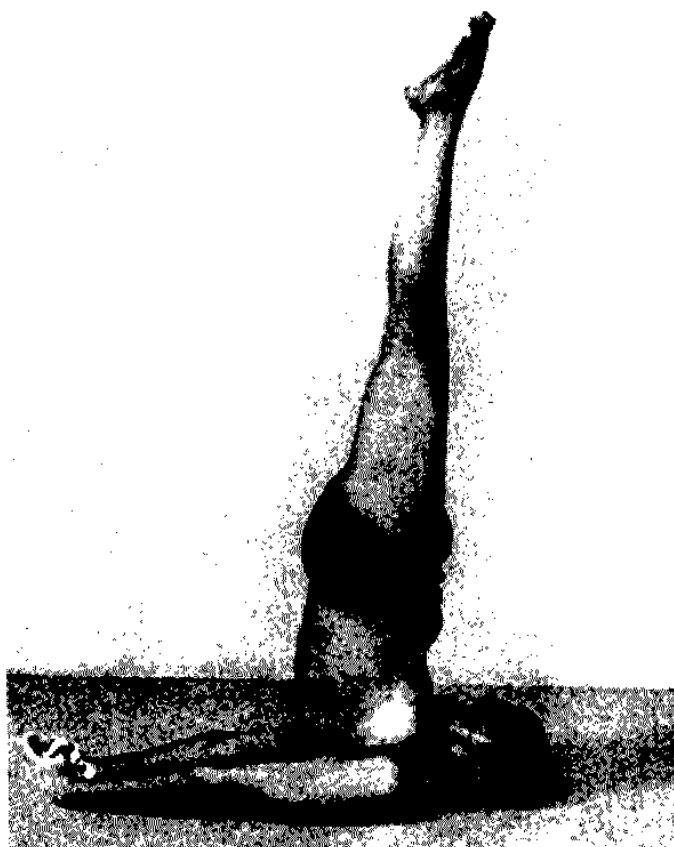


图 235

3. 尽量保持双腿和背部体式的稳固。
4. 在完成肩倒立第一式后，这个体式可以保持一分钟。

功效：

由于在这个体式中，通过伸展背部肌肉身体保持平衡，而整个身体的重量都放在颈后，因此背部和颈部都得到增强，臂部肌肉也得到强健。

89. Nirālamba Sarvāṅgāsana I 无支撑肩倒立第一式 (图 236)

难度系数 3

Ālamba 的意思是支撑、支持，而 nir 则有远离、没有的意思。Nirālamba 因此意思就是没有支持。这个肩倒立式的变体比前面两个体式更难，这是因为在这个体式中身体没有手臂的支撑，身体重量和平衡只靠颈部、背部以及腹部的肌肉来承受和保持，因而这些部位也得到了增强。

功法：

- 1、完成肩倒立第一式 Salamba Sarvāṅgāsana I (图 223)。
- 2、松开双手伸展过头，把伸展的手臂放在地面上，与垂直向上的身体以及头部在同一侧，保持平衡 (图 236)。



图 236

- 3、这个体式也可以保持一分钟。

90. Nirālamba Sarvāṅgāsana II 无支撑肩倒立第二式 (图 237)

难度系数 4

这是肩倒立式中最难的一种，它使练习者的脊椎骨比在其他肩倒立式中都更加伸展，因此也有助于练习者达到完美的肩倒立式（图 223）。

功法：

1. 从前面的体式开始，抬起双手，把手掌放在膝盖上或者膝盖两侧（图 237）。不要把双腿靠在手掌上。



图 237

2. 保持这个体式一分钟。然后转换到肩倒立第一式一段时间，再回到犁式（图 244），然后再继续依次练习其他肩倒立式。

功效：

通过练习这些不同的肩倒立式，血流量增加，生成毒素的物质也得以清除，因此整个身体都得到增强。如同滋补品补养身体，在身体康复期，练习者可以通过练习这些体式尽快地从虚弱中恢复过来。

91. Halāsana 犁式 (图 244)

难度系数 4

Hala 的意思是犁，这个体式如同一副犁，因此而得名。这是肩倒立第一式中的一部分。

功法：

1. 完成肩倒立第一式 Sālamba Sarvangāsana I (图 223)，下巴锁定。
2. 放开锁定的下巴，躯干稍放低，把手臂和大腿伸过头部，将脚趾放在地面上 (图 238)。
3. 拉伸大腿后部肌肉，绷紧膝盖，把躯干抬起 (图 239)。



图 238



图 239

4. 把双手放在背部中央，双手按压使躯干与地面垂直 (图 240)。
5. 把手臂向双腿反方向伸展 (图 241)。

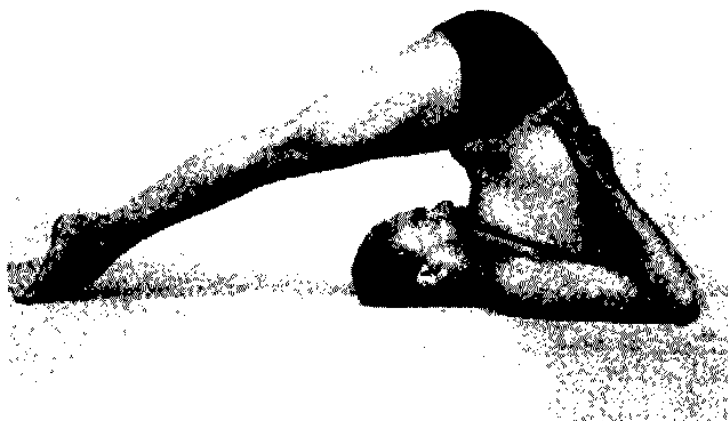


图 240

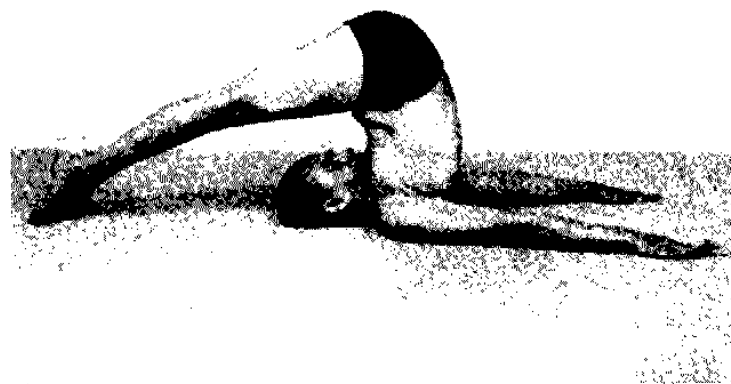


图 241

6. 双手拇指勾住，伸展双臂和双腿 (图 242)。
7. 手指相锁 (图 243)，翻转手腕使大拇指放在地面上 (图 244)。手掌与手指一起伸展，绷紧肘部，把它们尽量从肩部拉伸。



图 242



图 243



图 244



8、双腿和双手在朝两个相反的方向拉伸，这个体式使脊柱得到完全的伸展。

9、紧锁手指时，建议练习者变换手指相锁的姿势。先把右手拇指碰到地面，保持这个体式1分钟，然后松开手指，再让左手拇指先碰地面，然后手指依次相锁，向外伸展手臂，保持同样的时间。这可以使双肩、双肘和两手手腕获得和谐一致的增强。

10、一开始，双手相锁会很难。逐渐地通过练习上面提到的体式，你就可以很轻松地把双手手指相锁了。

11、起初，要保持脚趾稳固的放在地面上也会很难。假如你在转换到犁式之前，增加保持肩倒立第一式（图 223）的时间和伸展感，那么你的脚趾就可以保持在地面上更长一些时间。

12、保持这个体式1到5分钟，正常地呼吸。

13、松开双手，抬起双腿回到肩倒立第一式，逐步放下身体回到地面。背部朝下平躺在地面，放松。

功效：

犁式的功效和肩倒立第一式（图 223）相同。除此以外，腹部器官由于收缩恢复活力，脊柱由于前曲而获得额外的血液供应，这有助于缓解头痛。手部的痉挛可以通过手指相锁和手掌、手指的伸展得到治愈。患有肩肘僵硬、腰痛和背部关节炎的人可以通过这个体式得到缓解。由于风寒而引起的胃部疼痛也可以通过练习得到缓解，马上就会感到轻松。

这个体式对于那些有高血压倾向的人也有好处。如果先练习犁式，然后再练习肩倒立第一式，他们就不会感到血液急流或者有头部充胀的感觉。

犁式是练习背部前曲伸展坐式Paschimottāsana（图160）的预备体式。如果练习者在犁式中得到增强，背部的灵活将使练习者更好地去练习背部伸展式。

注意，对于那些患有高血压的人，建议在尝试练习肩倒立第一式之前遵从下面的技巧进行练习。

功法：

- 1、背朝下平躺在地面上。
- 2、呼气，缓缓地抬双腿与地面垂直，保持这个体式10秒钟，正常地呼吸。
- 3、呼气，把双腿伸过头顶，脚趾触碰地面，保持双腿挺直，脚趾放在地面上。
- 4、如果把脚趾放在地面上有困难的话，那么就放一把椅子或凳子在头的后方，把脚趾放在椅子上。
- 5、如果呼吸变得急促或沉重，那么就不要把脚趾放到地面上，而是放在凳子或椅子上。然后头部就不会感到压力和充胀。
- 6、伸展手臂过头，把它们放在地面上，保持这个体式3分钟，正常地呼吸。
- 7、整个体式中，双眼闭合，盯着自己的鼻尖。

92. Karṇapīdāsana 膝碰耳犁式 (图 246)

难度系数 1

Karṇa 的意思是耳朵。Pīda 的意思是疼痛，不舒适或者压力。这是犁式的变体，可以一起练习。

功法：

- 1、完成犁式 (图 244)，在完成规定的时间后，弯曲双膝，把右膝放在右耳边，左膝放在左耳边。
- 2、双膝应该放在地面上并按压双耳。
- 3、保持脚趾伸展，双脚脚后跟和脚趾并拢。把双手放在肋骨后 (图 245)，或者双手手指相锁，双臂伸展 (图 246)，像在犁式中一样。
- 4、保持这个体式半分钟或者一分钟，正常地呼吸。

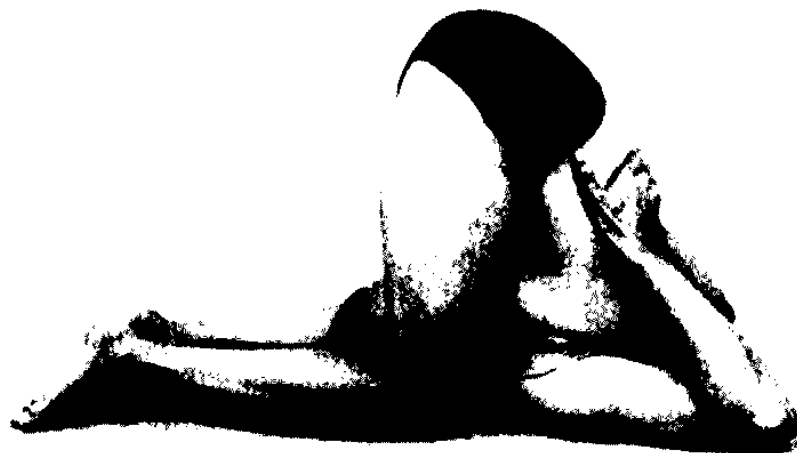


图 245

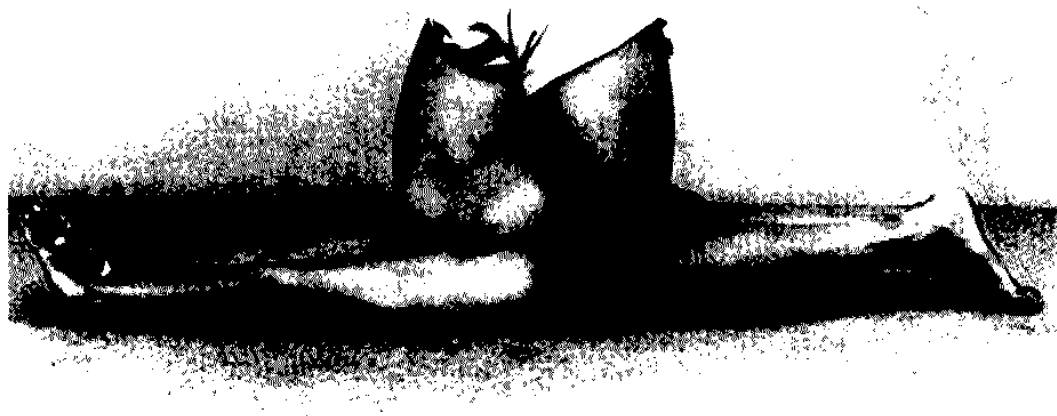


图 246

功效：

这个体式使躯干、心脏和双腿得到休息。脊柱在弯曲双膝时得到更多伸展，这有助于腰部的血液循环。

93. Supta Koṇāsana 双角犁式 (图 247)

难度系数 2

Supta 的意思是躺下，Koṇa 的意思是角。这是犁式的变体，在这个体式中双腿分开。

功法：

- 1、从膝碰耳犁式 Karpīdāsana (图 246) 开始，双腿伸直，尽你所能把双腿大大地分开。
- 2、向上提拉躯干，绷紧双膝。
- 3、用右手抓住右脚脚趾，左手抓住左脚脚趾，使脚后跟提起，抓住脚趾后，进一步向上提升胸柱，伸展腿部腓肌 (图 247 和 248)。
- 4、保持这个体式 20 到 30 秒，正常地呼吸。



图 247

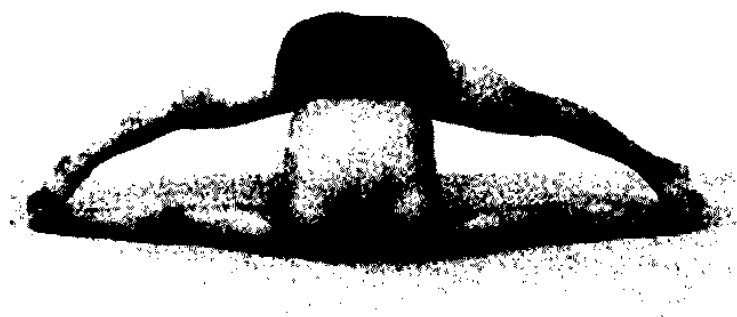


图 248

功效：

这个体式加强双腿，有助于收缩腹部器官。

94. Pārśva Halāsana 侧犁式 (图 249)

难度系数 4

在犁式 (图 244) 中，双腿放在脑后。在这个体式中，双腿放在头侧与头部成一条直线。这就是侧犁式。

功法：

1. 完成双角犁式 Supta Konāsana (图 247)，然后回到犁式。
2. 把手掌放在肋骨后 (图 240)。
3. 把双腿尽你所能移向左侧。



图 249

4. 绷紧双膝，在手掌的帮助下撑起躯干并伸展双腿 (图 249)。
5. 保持这个体式半分钟，正常地呼吸。
6. 呼气，把双腿移向右侧直到它们与头部成一条直线，保持这个体式半分钟。在移动双腿时不要改变胸部和躯干的位置，胸部和躯干应该始终保持像在肩倒立第一式或犁式中一样。

功效：

在这个体式中，脊柱向侧面移动，变得更有弹性。在体式中大肠倒转得到锻炼，从而完成了身体的排毒。那些患有急性或者慢性便秘的人可以从中获得很大的益处。便秘是多种疾病之源。假如垃圾倾倒在自家门口，我们会感到恶心。那么试想一下，当生成毒素的废物在我们体内积蓄时，我们会是什么感觉？假如废物没有被清除，疾病就会像窃贼一样进入我们的身体，掠夺我们的健康。假如内脏无法自由活动，大脑就会变得愚钝，人就会感到沉重和易怒。这个体式有助于使我们的内脏自由，因此能够为我们赢得宝贵的健康。

95. Eka Pāda Sarvāṅgāsana 单腿肩倒立式 (图 250)

难度系数 5

Eka的意思是一个。Pāda的意思是脚。在这个肩倒立式的变体中，一条腿如犁式中一样放在地面上，另一条腿则与躯干一起与地面垂直。

功法：

1. 完成肩倒立第一式 Sarvāṅgāsana I (图 223)。
2. 在肩倒立式体式中保持左腿上抬。呼气，右腿放下与犁式 (图 250) 中一样。右腿应该保持挺直，膝盖不要弯曲。



图 250

3. 右腿放在地面上的时候，左膝应该绷紧，不要让它向一侧倾斜。左腿应该保持伸直，朝向头部。
4. 保持这个体式 20 秒，正常的呼吸。
5. 呼气，抬起右腿回到肩倒立式，然后把左腿放下接触地面如犁式中一样，保持右腿垂直向上并挺直。单腿从地面抬起回到肩倒立式比把两条腿都放下成犁式，更多地使腹部器官得到锻炼。
6. 左右两侧保持体式的时间相同。

功效：

这个体式增强肾脏和腿部肌肉。

96. Pārśvaika Pāda Sarvāṅgāsana 单腿侧着地肩倒立式 (图 251)

难度系数 6

Pārśva 的意思是侧面。在单腿肩倒立式 Eka Pāda Sarvāṅgāsana (图 250) 中，放下的腿置于脑后，但在这个体式中，放下腿则在侧面与躯干在一条直线上。

功法：

1. 按照上面的技巧在两侧练习单腿肩倒立式 Eka Pāda Sarvāṅgāsana，然后回到肩倒立式。
2. 呼气，把右腿朝侧面放下直到与躯干成一条直线 (图 251)。保持右腿挺直，不要弯曲膝盖。



图 251

3. 垂直向上的左腿应该保持挺直，不要向右侧倾斜。肋骨应该在手掌的帮助下提升，使胸部完全地扩展。

4. 保持这个体式 20 秒，正常的呼吸，呼气，回到肩倒立式。以另一条腿重复这个体式，保持相同的时间，然后回到肩倒立式。

功效：

这个体式缓解便秘，同时增强肾脏。

97. Pārśva Sarvāṅgāsana 侧扭转肩倒立式 (图 254)

难度系数 9

Pārśva 的意思是侧面。这个肩倒立式的变体使躯干向侧面扭转。

功法：

- 1、从肩倒立第一式 Salamba Sarvangasana I (图 223) 开始，扭转躯干并使双腿向右。
- 2、把左手手掌放在左臀上，从而使尾骨置于手腕上 (图 252)。放低身体置于左手上，把身体的重量放在左肘和左手手腕上 (图 253)。

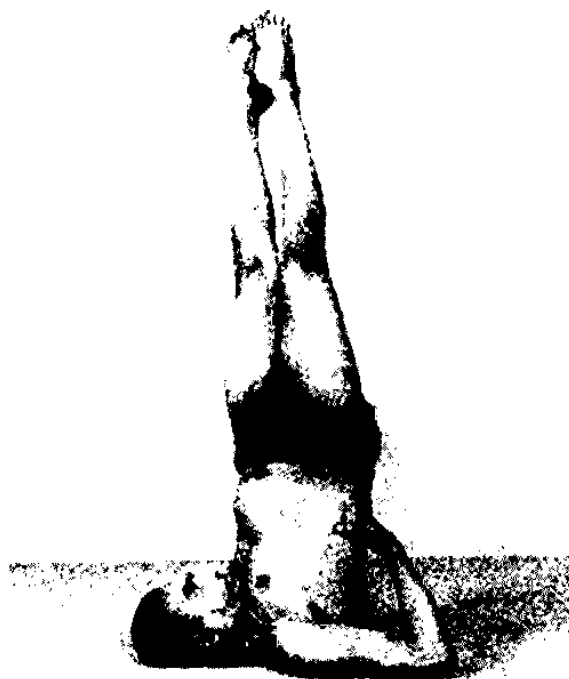


图 252



图 253

- 3、右手手掌保持在肩倒立式中那样放在背部区域。
- 4、双腿移动过左手手掌并成一个角度 (图 254)。保持这个体式 20 秒，正常地呼吸。



图 254

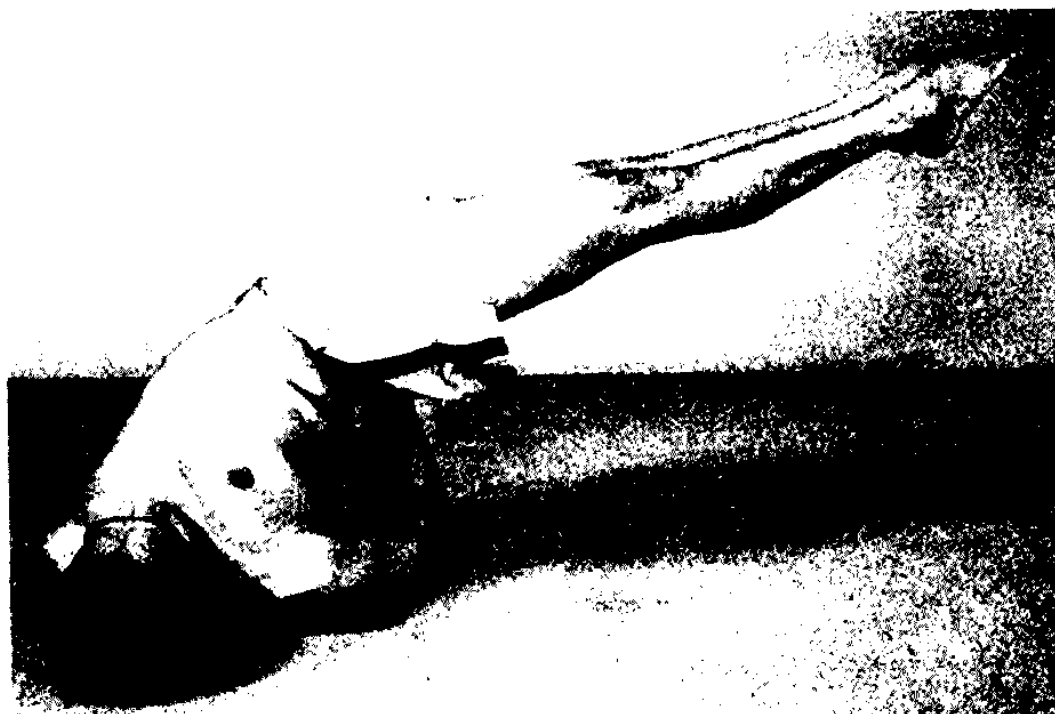


图 255

5、呼气，回到肩倒立第一式，在右侧重复这个体式，保持同样的时间（图 255）。

功效：

这个体式加强腕部，也锻炼了肝脏、胰腺和脾脏，保证这些部位获得充足的血液供应。这些器官因此也得以保持健康。

98. Setu Bandha Sarvāṅgāsana(Uttāna Mayūrāsana) 桥式肩倒立 (图 259)

难度系数 10

Setu 的意思是桥，Setu Bandha 的意思是形成或建造一座桥。在这个体式中，身体拱起支撑在肩膀、脚底和脚后跟上。这个拱形靠支在腰上的双手支撑。

Ut 的意思是强烈，tān 的意思是伸展。这个体式仿佛一只开屏的孔雀(Mayūra)，因此而得名。

功法：

1. 完成肩倒立式 Sālamba Sarvāṅgāsana (图 223)。
2. 手掌撑在背上，脊柱向上提升，双腿挺直向后 (图 256)，或者弯曲膝盖 (图 257)，向后放腿越过手腕在地面上 (图 258)。双腿伸展且保持并拢 (图 259)。
3. 整个身体形成一座桥，身体的重量放在双肘和手腕上。身体与地面接触的部位只有头、颈、肩膀、双肘以及双脚。保持这个体式半分钟到一分钟，正常地呼吸。



图 256



图 257

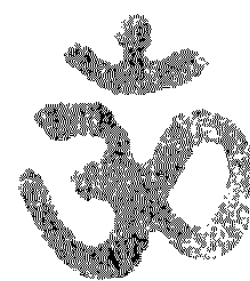


图 258



图 259

4. 通过把脊柱朝颈部伸展可以减轻对肘部和手腕的压力，注意保持脚后跟牢牢地放在地面上。



99. Eka Pāda Setu Bandha Sarvāṅgāsana 单腿桥式肩倒立 (图 260) 或 Eka Pāda Uttāna Mayūrāsana Eleven 难度系数 11

Eka 的意思是一，Pāda 的意思是脚。这是前一体式的变体，一条腿向空中抬高。

功法：

1. 在保持桥式肩倒立 Setu Bandha Sarvāṅgāsana (图 259) 后，呼气，右腿抬起与地面垂直 (图 260)。完全地伸展双腿，保持这个体式 10 秒。

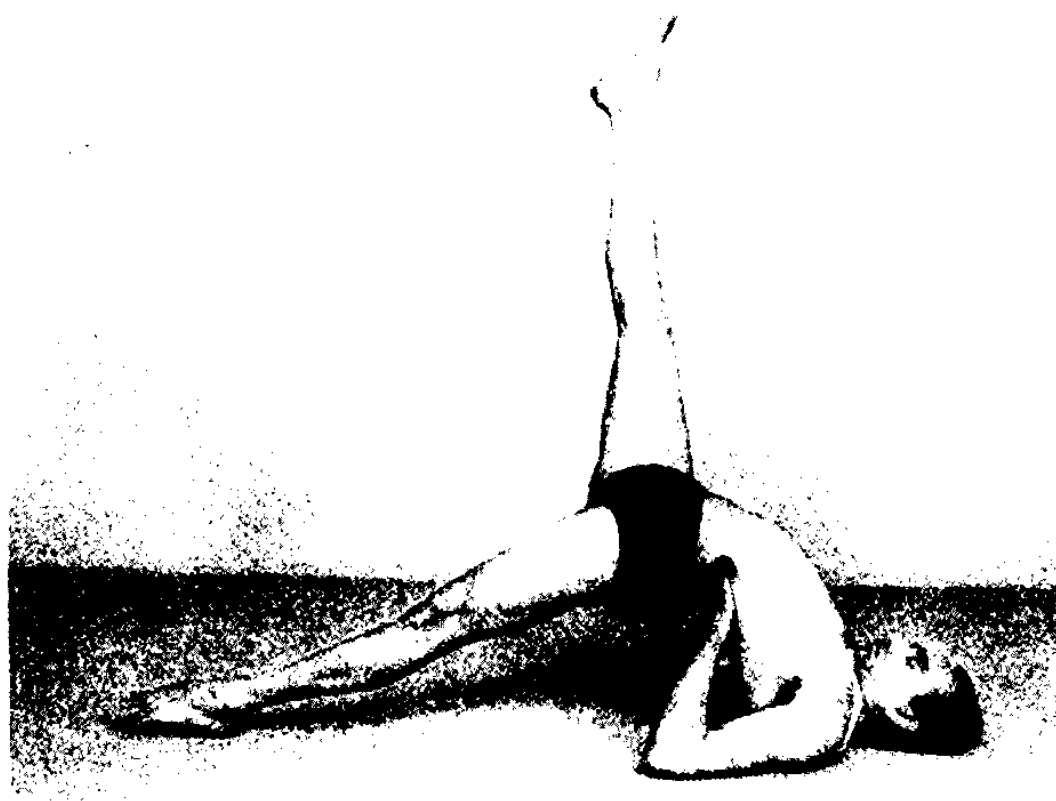


图 260

2. 吸气，右腿回到地面，呼气，抬起左腿与地面垂直，双腿完全伸展，保持同样的时间。吸气，左腿回到地面。

3. 呼气，把双腿向后摆如肩倒立式 (图 223) 中一样，然后双手从背后移开，逐步放下双腿回到地面，躺在地面上休息。

桥式肩倒立 Setu Bandha Sarvāṅgāsana 和单腿桥式肩倒立 Eka Pāda Setu Bandha Sarvāṅgāsana 的功效：

这两个体式给脊柱一个后弯的动作，消除了由其他各种肩倒立式所造成的颈部紧张。

健康和灵活的脊柱意味着健康的神经系统。如果神经系统是健康的，那么人就会保持身体和大脑的健康。

100. Ūrdhva Padmāsana in Sarvāṅgāsana 上莲花肩倒立式 (图 261)

难度系数 4

Ūrdhva 的意思是上面。Padma 的意思是莲花。在这个肩倒立式的变体中，双腿不是保持向上挺直而是在膝盖处弯曲并交叉，使右脚放在左大腿上，左脚放在右大腿上如在莲花式(图 104)中一样。

功法：

1. 从肩倒立式 Salamba Sarvāṅgāsana 开始，弯曲双腿并交叉。先把右脚放在左大腿上，再把左脚放在右大腿上。
2. 垂直向上伸展交叉的双腿，两膝尽量靠近，双腿尽量从骨盆区域向后延伸 (图 261)。



图 261

3. 保持这个体式 20 到 30 秒，深长而均匀地呼吸。
4. 为了增加伸展感，可以按照侧扭转肩倒立式 Pārśva Sarvāṅgāsana (图 254) 中的技巧把躯干向一侧扭转。这就叫做侧上莲花肩倒立式。

101. Pārśva Ūrdhva Padmāsana in Sarvāṅgāsana

侧上莲花肩倒立式 (图 262—图 265)

难度系数 7

(Pārśva 的意思是侧面)

5. 在每一侧保持 10 到 15 秒，正常地呼吸。

6. 呼气，回到上莲花肩倒立式 Ūrdhva Padmāsana，休息一会儿。

7. 现在，呼气，按照桥式肩倒立 Setu Bandha Sarvāṅgāsana (图 259) 中所述的技巧把躯干重新拱起，逐步把大腿向后拉伸直到膝盖碰到地面，通过双手的支撑形成一座桥。这叫做加强莲花孔雀式。

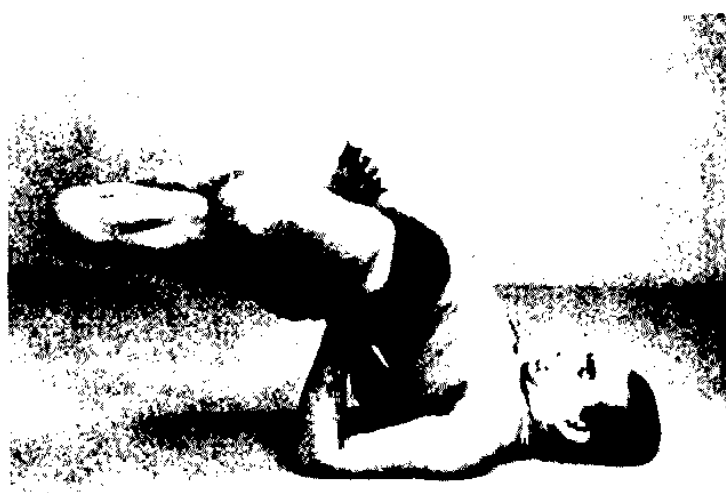


图 262



图 263



图 264



图 265

102. Uttāna Padma Mayūrāsana 加强莲花孔雀式 (图 267)

难度系数 25

Uttāna 的意思是强烈的伸展，padma 的意思是莲花，mayūra 的意思是孔雀。

8. 保持这个体式 10 到 15 秒，正常地呼吸。

9. 呼气，回到上莲花倒立式 Ūrdhva Padmāsana。

10. 分开双腿回到肩倒立式 Salamba Sarvāṅgāsana，交换双腿重复这一体式，先把左脚放在右大腿上，再把右脚放在左大腿上，保持体式的时间与前面所有这些位置上保持的时间相同。



图 266



图 267

103. Pindāsana in Sarvāṅgāsana 胎儿肩倒立式 (图 269)

难度系数 5

Pinda的意思是胎儿。在这个肩倒立式的变体中，弯曲和交叉的双腿被拉向下直到放在头上。这个体式像一个胎儿在子宫里，因此而得名。

功法：

1. 从肩倒立式中的上莲花肩倒立式 Ūrdhva Padmāsana (图 261) 开始，呼气，从臀部开始朝头部弯下交叉的双腿。
2. 把双腿放在头上 (图 268)。



图 268



图 269

3. 从背后松开双手，紧紧抱住双腿 (图 269)。与此同时，把躯干向颈部贴近，使双腿更好地放在头上。
4. 保持这个体式 20 到 30 秒，正常地呼吸。然后回到上莲花肩倒立式 Ūrdhva Padmāsana。

104. Pārśva Pindāsana in Sarvāṅgāsana 侧胎儿肩倒立式 (图 270、图 271)

Pārśva 的意思是侧面。在这个前一体式的变体中，弯曲的双膝朝一侧移动，放在与躯干同一侧的地面上。这是肩倒立式中的侧胎儿式。

功法：

1. 从胎儿肩倒立式 Pindāsana (图 269) 中松开紧握的双手，把双手重新放到背后，手掌放在肋骨后部 (图 268)。

2. 把臀部向右侧扭转，呼气，放低双膝到地面。左膝应该放在右耳侧 (图 270)。

3. 起初，左肩会离开地面。把左肩向地面压，用左手牢牢地抵住背部。假如不这么做，你就会失去平衡而翻滚到另一侧。

4. 由于侧面的扭转，横膈膜在这个体式中受到挤压，因此呼吸会变得急促而困难。

5. 一开始，靠近耳朵的膝盖可能放不到地面，但这只是需要长时间的练习而已。

6. 保持这个体式 20 到 30 秒，正常地呼吸。

7. 呼气，从右侧抬起交叉的双腿并把它们移到左侧，这样左脚就放在左耳旁 (图 271)。保持这个体式同样的时间。

8. 回到上莲花肩倒立式 Ūrdhva Padmāsana (图 261)，松开交叉的双腿回到肩倒立式 Sālamba Sarvāṅgāsana。



图 270



图 271

9. 现在交换双腿的位置。先把左脚放在右大腿上，再把右脚放在左大腿上。

10. 在两侧重复上述体式。

上莲花肩倒立式 Ūrdhva Padmāsana 和侧胎儿肩倒立式 Pārśva Pindāsana 的功效：

变换交叉双腿的位置使腹部和大肠两侧都得到相同的压力，缓解了便秘。对于那些患有慢性便秘的人，建议在侧胎儿肩倒立式 Pārśva Pindāsana 中多停留一些时间，每一侧保持一分钟将更为有效。胃部绞痛也可以通过这些体式得到缓解。

那些膝盖非常灵活的人可以很轻松地练习这些体式。但是对于很多人来说在莲花式 Padmāsana 中交

叉双腿都会感到困难，对于这些练习者，建议在侧犁式 Pārśva Halāsana（图 249）中停留更长的时间（即在该体式中脊柱和躯干向同一侧扭转，但是双腿保持伸直）。

在所有这些体式里，起初都会感到呼吸急促和费力，尝试保持自然的呼吸。

注意：在这些肩倒立式的各种变体中，脊柱获得了向前、向一侧和向后的运动。在犁式 Halāsana、单腿肩倒立式 Eka Pāda Sarvāṅgāsana、身腿结合式 Karna Pīdāsana 和胎儿式 Pīṇḍāsana 中，脊柱朝前移动。在单腿侧着地肩倒立式 Pārśvaika Pāda Sarvāṅgāna、侧犁式 Pārśva Halāsana 和侧胎儿肩倒立式 Pārśva Pīṇḍāsana 中，脊柱向侧面移动，与在侧扭转肩倒立式 Pārśva Sarvāṅgāsana 和侧上莲花式 Pārśva Ūrdhva Padmāsana 中一样。在桥式 Setu Bandha 和加强莲花孔雀式 Uttāna Padma Mayūra 中，脊柱则向后移动。这些体式从各个方面强健了脊柱，使其保持健康。

据说在宇宙的第一时期——奎塔年代 (Krita Age)，一群恶魔 (Dānavās) 在弗栗多 (Vṛtra) 的带领下战无不胜，天神 (Devas) 被迫四处逃散。当众神意识到只有摧毁弗栗多，才能重获力量时，众神来到始祖梵天 (Brahmā) 面前寻求帮助。梵天指示他们去向毗湿奴求救。毗湿奴让他们去取一位名叫达希恰 (Dadhīcha) 的圣贤的骨头，用他的骨头做成杀魔的武器。众神于是来到达希恰面前，并根据毗湿奴的指示乞求他的施恩。为了众神，达希恰牺牲了自己的身体。神们利用达希恰的脊柱做成雷电 (Vajra)，众神之王因陀罗 (Indra) 用它制服并杀死了弗栗多。

这个故事是象征性的。恶魔代表了人的翳质 (tāmasic，愚昧的品性) 和疾病。天神则代表了健康、和谐和安宁。为了摧毁我们的各种愚昧品性和由其引起的疾病，以便享受到健康与快乐，我们必须使我们的脊柱像后来变成雷电的达希恰的脊柱一样强壮。然后我们将享受到源源不断的健康、和谐和快乐。

105. Jāṭhara Parivartanāsana 卧扭转放松式 (图 274、图 275)

难度系数 5

Jāṭhara 的意思是胃部，腹部。Parivartanasana 的意思是翻转、扭转。

功法：

1. 背朝下平躺在地面上 (图 219)。
2. 双臂向两侧伸展，与肩成一条直线，使身体像一个十字。
3. 呼气，双腿一起抬起直到与地面垂直，双腿应该挺直，不要曲膝 (图 272)。

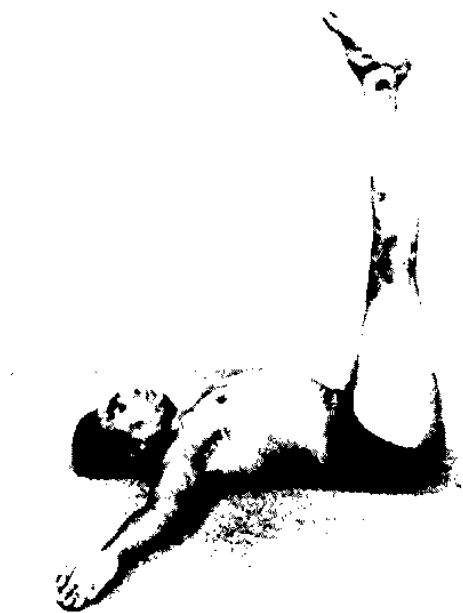


图 272



图 273



图 274

4、保持这个体式几个呼吸，然后呼气，把双腿朝左侧（图273）放低，直到左脚脚趾几乎碰到伸出的左手指尖（图274）。试着保持背部放在地面上，一开始，右肩会离开地面，为了避免这一点，请朋友帮忙把它往下压，或者在双腿朝左侧扭转时用右手抓住一件重一些的家具。

5、双腿应该一起放下，膝盖始终绷直，尽可能地保持腰部放在地面上，只从臀部扭转双腿。当双腿接近伸展的左手，把腹部向右移。

6、保持这个体式20秒，始终保持双腿绷直，然后在呼气时把绷直的双腿缓缓地放回到与地面垂直的位置（图272）。

7、保持两腿与地面垂直几个呼吸，然后把双腿向右侧放低，腹部向左侧移动（图275）。保持相同的时间，呼气时，回到双腿与地面垂直的位置（图272），然后轻柔地把双腿放低回到地面（图219），放松。



图 275

功效：

这个体式对于去除多余的脂肪非常有效。它加强肝脏、脾脏和胰腺并消减其不适。这个体式也治疗胃炎和增强肠部。通过定期练习，使所有的腹部器官保持健康。它还有助于缓解下背部和臀部区域的扭伤和病痛。

106. Ūrdhva Prasarita Pādāsana 上伸腿式 (图 276—图 279)

难度系数 1

Ūrdhva 的意思是向上。Prasarita 的意思是伸展。Pāda 的意思是脚。

功法：

1. 背朝下平躺在地面上，双腿伸展，膝盖绷直。双手放在腿侧 (图 219)。
2. 呼气，把双臂伸展过头 (图 276)。配合两个呼吸。
3. 呼气，双腿抬高到 30 度 (图 277)，保持这个体式 15 到 20 秒，正常地呼吸。



图 276



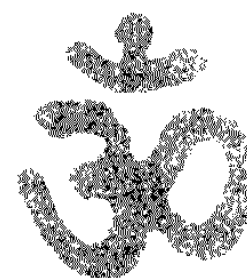
图 277



图 278



图 279



4. 呼气，把双腿抬高到 60 度 (图 278)，保持 15 到 20 秒，正常地呼吸。
5. 再次呼气，把双腿抬高到与地面垂直 (图 279)，保持这个体式 30 到 60 秒，正常地呼吸。
6. 现在呼气，缓缓放低双腿回到地面，放松。
7. 重复从第 2 步到第 6 步的姿势。

提示：假如你无法一次完成上面所有的三个动作，那么就分三次做这三个动作，间隔时休息。

功效：

这个体式是一个对于腹部减肥非常好的练习。它可以增强腰部，加强腹部器官，缓解胃部胀气等疾患。

107. Chakrāsana 车轮式 (图 280 — 图 283)

难度系数 4

Chakra 的意思是车轮。在这个体式中，身体平躺在地面上，双腿一同垂直向上抬起并过头如同在犁式中一样（图 239）。把双手放在耳侧，然后头部翻滚。这个翻滚的动作就像车轮的运动，因此而得名。

功法：

1. 背朝下平躺在地面上（图 219）。
2. 呼气，双腿一同抬起过头，使脚趾放在地面上如同在犁式中一样（图 239）。配合 2 到 3 个呼吸。
3. 双手过头，弯肘，手掌向下放在肩侧，手指的方向与脚的方向相反（图 280）。



图 280



图 281



图 282



图 283

4. 呼气，手掌按压地面，同时提颈后部，双腿向更远处伸展，并翻滚头部如图 281，282 和 283 所示。
5. 现在双臂伸展，成下犬式 Adho Mukha Śvānāsana（图 75）。
6. 弯曲肘部，放低躯干回到地面，翻转身体背部朝下，放松。

功效：

这个体式加强腹部器官和脊柱。由于翻滚的动作，增加脊柱的血液循环，从而恢复脊柱活力。对于那些患有胃病和肝部不适的人也很有益处。

108. Supta Pādānguṣṭhāsana 卧手抓脚趾腿伸展式 (图 285)

难度系数 13

Supta 的意思是躺下。Pāda 的意思是脚。Anguṣṭha 的意思是大脚趾。这个体式里包含了三个动作。

功法：

1. 背朝下平躺在地面上，双腿伸展，膝盖绷直 (图 219)。
2. 吸气，抬左腿直到与地面垂直，保持右腿在地面上完全伸展，右手放在右大腿上。
3. 抬起左臂，用左手大拇指、食指和中指勾住左脚大脚趾 (图 284)，配合三或四次深呼吸。
4. 呼气，抬起头和躯干，弯曲左肘，把左腿向头部方向拉伸，不要弯曲左膝。向下拉左腿，同时头和躯干一起向上抬起，把下巴放在左膝上 (图 285)。保持这个体式约 20 秒，与此同时保持右腿在地面上完全伸展，正常地呼吸。
5. 吸气，头和躯干回到地面，左腿重新与地面垂直 (图 284)。这样就完成了第一个动作。

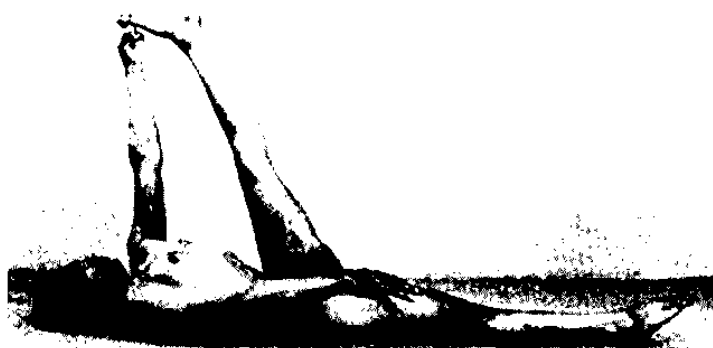


图 284



图 285

6. 呼气，抓住左脚大脚趾，弯曲左膝，抓住的左脚脚趾朝右肩移动。弯曲左肘，在脑后伸展左臂，头抬起放在左前臂和左胫骨之间 (图 286)。配合几次深长的呼吸。

7. 吸气，头回到地面上，把左臂放在头前，伸直左臂和左腿。左腿回到与地面垂直的姿势，始终抓住脚趾 (图 284)。在这个动作中，右腿也要在地面上完全伸展，右手放在右大腿上。这样就完成了第二个动作。

8. 呼气，在不改变头和躯干位置以及右腿不离开地面的情况下，把左臂和左腿向左侧扭转直到触碰地面 (图 287)。不要松开抓着的脚趾，使左臂与肩平。保持这个体式约 20 秒，左腿不要弯曲。正常地呼吸。

9. 现在吸气，左腿不要弯曲，把它拉回到与地面垂直的姿势，不要松开抓住的大脚趾，右腿也不要离开地面 (图 284)。

10. 呼气，松开脚趾，把左腿放在地面上，左手放在左大腿上。这样就完成了第三个动作。一开始，在这三个动作中保持右腿在地面上挺直很难。因此请朋友帮你按压膝盖上方的大腿，使腿下压到地面，或者你可以用脚抵住墙练习。



图 286



图 287

11、在左侧完成这三个动作后，深呼吸几次，然后在右侧重复这三个动作。

功效：

双腿通过练习这个体式得到均衡的发展。那些患有坐骨神经痛和腿部麻痹的人将从中获得很大的益处。腿部和臀部的血液得到很好的循环，神经也因此恢复了活力。这个体式可以消除髋关节的僵硬，防止疝气。无论男女都可以练习。

109. Anantāsana 毗湿奴式 (图 290)

难度系数 9

阿南塔(Ananta)是毗湿奴(Viṣṇu)的一个名字,也指毗湿奴的坐骑——毒蛇舍沙(Śeṣa)的名字。根据印度神话,在远古的海洋中毗湿奴睡在他的坐骑千头毒蛇舍沙上。睡梦中,一朵莲花从他肚脐处生出。从那朵莲花里诞生了创造了整个世界的梵天(Brahmā)。梵天创世后,毗湿奴醒来并统治了天堂(Vaikuntha)。这一体式是在南印度的特里凡得琅(Trivandrum)的一所神庙中被发现,这所神庙敬拜的是“阿南塔·帕德玛那哈”神(Lord Aranta Padmanābha; padma= 莲花, nābha= 肚脐)。

功法:

1. 仰卧在地面上(图 219)。呼气,身体转向左侧。
2. 抬头,伸展左臂过头与身体成一条直线,曲左肘,抬左前臂,用左手掌撑着头,左掌应该在左耳之上(图 288)。保持这个体式几秒钟,配合正常或深长的呼吸。
3. 曲右膝,用右手大拇指、食指和中指勾住右脚大脚趾(图 289)。
4. 呼气,伸展右臂与右腿,同时向上,垂直于地面(图 290)。保持这个体式 15 到 20 秒,正常地呼吸。
5. 呼气,弯曲右膝,回到第 2 步体式。
6. 放下头部,翻转身体回到地面平躺(图 219)。
7. 在另一侧重复这个体式,保持体式的时间相同,然后放松身体。

功效:

骨盆区域得益于这个练习,也强健了腿部筋腱。这个体式还可以缓解背痛,防止疝气。



图 288



图 289

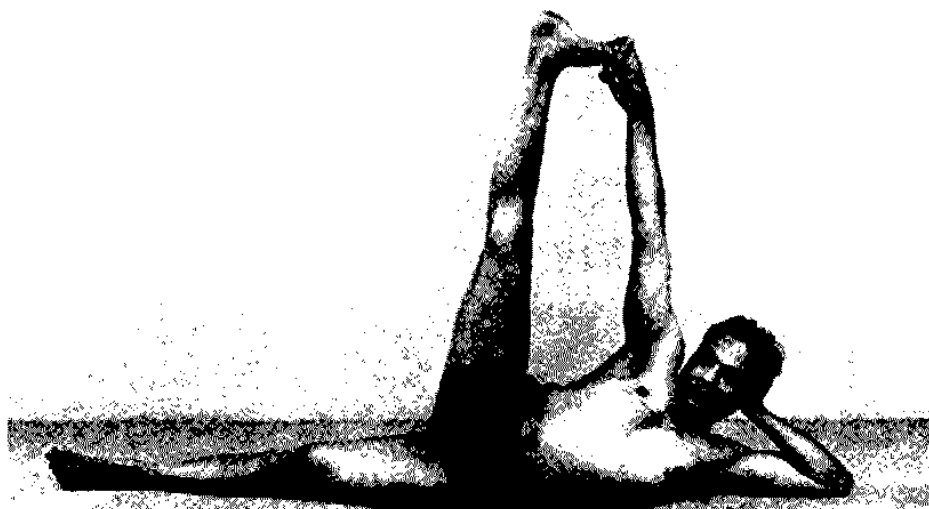


图 290

110. Uttāna Pādāsana 拱背伸腿式 (图 292)

难度系数 9

Uttāna 的意思是伸展或者脸朝上躺在地面上。Pāda 的意思是腿。

功法：

1. 背部朝下平躺在地面上，双脚并拢，膝盖绷紧（图 219），深呼吸三到四次。
2. 呼气，拱背部离开地面，同时颈部伸展，头部尽量向背部移动直到头顶抵在地面上（图 291）。假如把头顶放在地面上感到困难，那就把双手放在头的两侧，抬颈部，通过背部和腰部拱起，尽量把头部向后向远处拉伸。然后双臂回到体侧，呼吸两到三次。
3. 伸展背部，呼气的同时向上抬腿直到腿与地面形成 45 到 50 度角。抬双臂，双掌相合，使它们与双腿平行（图 292）。手臂和腿应该伸直，不要在肘部和膝盖处弯曲。双腿从大腿、膝盖、脚踝到双脚都要并拢。



图 291



图 292

4. 肋骨完全伸展，保持这个体式半分钟，正常的呼吸。身体应该只靠头顶和臀部保持平衡。
5. 呼气，两腿放下，双臂回到地面，伸直颈部，头部放松，躯干放下，背部平躺在地面上放松。

功效：

这个体式使胸腔得到完全的伸展，使脊柱柔软和健康。加强颈部和后背，通过保证甲状腺得到健康的血液供应使甲状腺更健康。腹部肌肉也得到伸展和增强。

111. Setu Bandhāsana 桥式 (图 296)

难度系数 14

Setu 的意思是桥。Setu Bandha 的意思是桥梁的建构。在这个体式中，整个身体形成一个拱形，两头分别靠头顶和脚支撑，因此而得名。

功法：

1. 背朝下平躺在地面上 (图 219)。保持几次深呼吸。
2. 弯曲膝盖，分开双腿，把脚后跟向臀部移动。
3. 脚后跟并拢，双脚外侧要牢牢地放在地面上。
4. 双手放在头两侧，呼气时，抬起躯干，身体向上拱起使头顶抵住地面 (图 293)。向上伸展颈部，将头部尽可能向后向远处拉伸，向上提背部和腰部离开地面。
5. 在胸前交叉双臂，用右手抓住左肘，左手抓住右肘 (图 294)。保持 2 到 3 个呼吸。
6. 呼气，臀部抬起 (图 295)。双腿伸展直到挺直 (图 296)。并拢双脚并朝地面压双腿。整个身体现在，形成一座桥或者一个拱形。拱形的一侧靠头顶支撑，另一侧则靠双脚来支撑。
7. 保持这个体式几秒，正常地呼吸。
8. 呼气，松开双臂，双手重新回到地面，弯曲膝盖，放低双腿和躯干回到地面，头部放松，伸直颈部，背朝下平躺在地面上放松。



图 293



图 294



图 295



图 296

功效：

这个体式加强颈部，加强颈椎、胸椎、腰椎到荐骨的各个区域。背伸肌会更加有力，臀部也得到收缩和加强。松果腺、垂体、甲状腺和肾上腺沐浴在充足的血液中，因此也会更加健康。

112. Bharadvājāsana I 巴拉瓦伽第一式 (图 297、图 298)

难度系数 1

巴拉瓦伽 Bharadvaja 是贤者香姓 Drona 的父亲，是俱卢族 Kauravas 和班度族 Pandavas 的军事教官，他曾参加过伟大的史诗《摩诃婆罗多》一书中描述的伟大战争。这个体式就是献给巴拉瓦伽的。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲膝盖，双腿向后并把双脚向臀部右侧移动。
3. 臀部放在地面上，躯干向左转 45 度，伸直右臂，把右手放在左大腿靠近左膝的地方，把右手插到左膝下，手掌触地。
4. 呼气，左臂在背后从肩部后摆，弯曲左肘，左手抓住右上臂。
5. 脖子向右扭转，眼睛越过右肩向后看 (图 297 和 298)。
6. 保持这个体式半分钟，深长的呼吸。



图 297



图 298

7. 松开双手，双腿伸直，在另一侧重复上述体式。这次，把双脚放在左臀附近，躯干向右侧扭转，伸直左臂，把左掌放在右膝下，从背后用右手抓住左上臂。保持这个体式同样的时间。

功效：

这个简单的体式作用于胸椎和腰椎。那些背部非常僵硬的人会发现其他侧面扭转体式特别难，这个体式有助于使背部柔软灵活。患有关节炎的人也会发现它很有效。

113. Bharadvājāsana II 巴拉瓦伽第二式 (图 299、图 300)

难度系数 2

功法：

- 1、坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
- 2、弯曲左腿，双手抓住左脚，把它放在右大腿根部靠近骨盆，从而使左脚脚后跟靠近脐部中心，左腿现在成半莲花式。
- 3、弯曲右腿，把右脚向后使右脚脚后跟放在右臀侧，右小腿内侧触碰右大腿外侧，保持双膝均在地面上，并相互靠近。
- 4、呼气，左臂后摆，弯曲左肘，使左手靠近右臀，用左手抓住左脚。
- 5、伸直右臂，把右手放在左大腿外侧靠近左膝附近，右手插入左膝下，手掌触碰地面，手指向右 (图 299 和 300)。



图 299



图 300

- 6、紧紧抓住左脚，躯干尽可能地向左扭转，颈部向任一侧扭转，双眼越过肩注视前方。
- 7、保持这个体式半分钟到一分钟，正常或深长的呼吸。
- 8、然后放松，在另一侧重复上述体式，保持相同的时间。这次右脚放在左大腿根部，右手从背后抓住右脚，左腿弯曲，左脚脚后跟放在左臀侧，左手放在右膝下，躯干尽量向右侧扭转。
- 9、在两边都完成了这个体式后就伸展双腿，伸直双臂，休息。

功效：

膝盖和肩膀通过练习这个体式会更加灵活。对于那些脊柱活动非常灵活的人不很奏效，但是对于那些患有关节炎的人却非常有益处。

114. Marīchyāsana III 圣哲玛里琪第三式 (图 303、图 304)

难度系数 10

这是坐式侧扭转体式中的一种。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲左膝，把左脚脚底和脚后跟平放在地面上，左腿胫骨应该与地面垂直，左小腿应该触碰左大腿，把左脚脚后跟贴近会阴，左脚内侧应该触碰伸出的右大腿内侧。
3. 呼气的同时，脊柱向左侧扭转 90 度，使胸部越过弯曲的左大腿，把右臂放在左大腿上 (图 301)。
4. 把右肩越过左膝，脊柱进一步向左扭转的同时右臂伸展，注意伸展右侧浮肋的后部区域 (图 302)，配合两个呼吸。
5. 呼气，绕左膝扭转右臂，弯曲右肘，把右手手腕放在腰后，吸气，保持这个体式。
6. 深深地呼气，左臂从肩部后摆，从背后以右手握住左手，反之亦然 (图 303 和 304)。一开始，练习者会感到向侧面扭转很困难，但是随着练习的增加，腋窝就可以碰到弯曲的膝盖了。练习者绕着膝盖扭转手臂后，会感觉两手手指难以相扣。当练习者逐步掌握双手手指相扣后，就让手掌相握，最后用一只手握住另一只手的手腕。



图 301



图 302



图 303

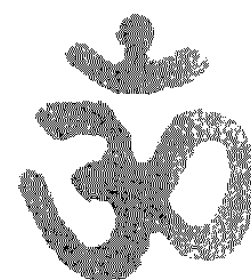




图 304

7. 右臂应该牢牢地抵住弯曲的左膝。右腋窝与弯曲的左膝间不应该有任何空隙。
8. 双手在背后相握后，牵拉相握的双手使脊柱进一步向左侧扭转。
9. 右腿应该始终挺直并牢牢地放在地面上，但是一开始你无法掌握这一点。绷紧伸出腿的大腿肌肉从而使膝盖向上提升，同时也绷紧小腿肌肉。然后伸出的右腿就可以牢牢地在地面挺直了。
10. 保持这个体式半分钟到一分钟，正常地呼吸。颈部可以朝任一侧扭转，双眼注视在地面上伸展腿的脚趾或者越过肩向前看。
11. 松开背后握着的双手，躯干回到原来的位置。弯曲的左腿回到地面，伸展。
12. 然后在另一侧重复这个体式。这次弯曲右膝，把右脚平放在地面上使右脚脚后跟贴近会阴，右脚内侧应该触碰伸出的左大腿内侧。呼气的同时，脊柱向右侧扭转90度，使左腋窝触碰弯曲的右膝。呼气时，扭转左臂环绕右膝，把左手手腕放在腰后，然后右臂后摆，弯曲右肘，从背后以右手握住左手，脊柱进一步向右侧扭转，双眼注视在地面上伸展的左腿的脚趾，或者越过肩向前看。两侧保持体式的时间相同，松开背后握着的双手，躯干回到原来的位置。弯曲的右腿回到地面伸展，放松。

功效：

通过定期练习这个体式，剧烈的背痛、腰痛以及臀部疼痛都很快消除。肝脏和脾脏得到收缩，从而强肝健脾，缓解不适。颈部肌肉得以强健。肩部的扭伤以及肩关节的移位得到缓解，肩膀活动也更加灵活。大肠也受益于这个体式，它的功效对于瘦的人会小一些，后面将提到更有效的体式。这个体式还有助于减少腹围。

115. Marīchyāsana IV 圣哲玛里琪第四式 (图 305)

难度系数 11

这个变体体式结合了圣哲玛里琪第二式Marīchyāsana II (图146)和圣哲玛里琪第三式Marichyasana III中的动作 (图 303)。

功法:

1. 坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲右膝，把右脚放在左大腿根部，右脚脚后跟应该抵住脐部中心，脚趾应该伸展。右腿现在成半莲花式。
3. 弯曲左膝，把左脚脚底和脚后跟平放在地面上。左腿胫骨与地面垂直，使左大腿和左小腿相互触碰，左脚脚后跟触碰会阴。
4. 呼气，脊柱向左扭转 90 度，使右腋窝抵住左大腿外侧。
5. 把右肩越过左膝，通过伸展浮肋后部进一步向左扭转脊柱，使右臂向前伸展。保持一个呼吸。
6. 呼气，把右臂绕左膝，弯曲右肘，把右手放在腰后。左膝现在紧紧地固定在右腋窝下。保持一个呼吸。
7. 现在深呼气，在背后扭转左臂，左手握住右手。胸部伸展，向上拉伸脊柱 (图 305 和 306)。



图 305



图 306

8. 保持这个体式 30 秒。呼吸会变得急促。
9. 松开双手，伸直双腿。
10. 然后在另一侧重复这个体式，把上面的提示词中的“右”换成“左”，把“左”换成“右”就可以了。两边保持体式的时间相同。松开双手，伸直双腿，放松。

功效:

脚后跟抵住脐部的压力，以及两手在背后相握活跃了脐部附近的神经。它也调理了肝脏、脾脏和胰腺。肩关节的钙化得到消除，这个体式还有助于肩膀更加自由地活动。

116. Ardha Matsyendrāsana I 半鱼王第一式 (图 311、图 312)

难度系数 8

Ardha 意思是半。在《哈他瑜伽之光》Haṭha Yoga Pradīpikā 中，鱼王 Matsyendra 是作为哈他瑜伽体系 Haṭha Vidyā 创立者之一而被提到的。据说，有一次湿婆神 Lord Śiva 曾经到一个孤岛上向他的妻子帕瓦蒂 Pārvatī 解释瑜伽的秘密，岸边的一条鱼一动不动、专心致致地聆听湿婆神所讲述的一切。湿婆知道这条鱼已经了解瑜伽的真义，于是就把水撒在鱼的身上，立刻这条鱼获得神圣之形，变成了鱼王 Matsyendra，之后他便开始四处传播瑜伽的知识。在献给鱼王的完全鱼王式 Paripūrṇa Matsyendrāsana (图 336 和 339) 中，脊柱得到了最大限度的侧扭转。半鱼王式 Ardha Matsyendrāsana 则是该体式较温和一些的版本。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲左膝，大腿和小腿折叠，从地面抬起臀部，把左脚放在臀下，并坐在左脚上，使左脚脚后跟放在左臀下。被当作凳子的左脚应该保持水平放在地面上，脚踝外侧和小脚趾触地。假如脚不这么放，那么你就无法坐在脚上。在这个体式上保持平衡。
3. 然后弯曲右膝，抬起右腿，把它放在左大腿外侧，使右踝外侧触碰到放在地面上的左大腿外侧。在这个体式上保持平衡，使右腿胫骨与地面垂直 (图 307)。
4. 躯干向右转 90 度直到左腋窝抵住右大腿外侧。把腋窝越过右膝 (图 308) 呼气，伸展左臂绕右膝扭转。弯曲左肘，左手手腕放在腰后。
5. 左臂应该紧紧锁定弯曲的右膝，在左腋窝和弯曲的右膝之间不应该留有任何空隙。为了达到这一点，呼气躯干向前移动。保持这个体式两个呼吸。
6. 现在深深地呼气，右臂从肩部后摆，弯曲右肘使右手于腰后握住左手，或以左手握住右手。一开始你可能只能抓住一两根手指，随着练习的增加，你就有可能握住整个手掌，然后在背后握住手腕 (图 309)。



图 307



图 308



图 309



图 310



图 311

7、颈部可以向左转，两眼越过左肩注视前方（图310）。或者颈部向右转，双眼注视两眉中心（图311和312）。如果颈部朝左转比朝右转时，脊柱扭转的幅度更大。

8、由于横膈膜受到脊柱扭转时的挤压，呼吸起初会变得急促。但是不要紧张，在经过一段时间练习后，习练者就可以在正常的呼吸下保持这个体式半分钟到一分钟了。

9、松开双手，右腿伸直，然后左腿也伸直。



图 312

10、在另一侧重复这个体式，并保持相同的时间。这次弯曲右腿，坐在右脚上使右脚脚后跟放在右臀下。把左腿绕过右腿，左脚放在地面上，使左脚脚踝外侧紧贴右大腿外侧。躯干向左转90度，把右腋窝绕过左膝，右臂绕左膝扭转。弯曲右肘，把右手摆到腰后。保持这个体式两个呼吸。完全地呼气，左臂后摆，弯曲左肘的同时两手相握。然后放松身体。

11、一开始，练习者的手臂也许无法环绕另一侧的膝盖。在这种情况下试着抓住另一侧的脚，保持手臂伸直（图313和314）。在背后握住双手也需要一段时间的练习。手臂在背后的伸展会逐步地增加。练习者起初可以抓住手指，随后是手掌，最后是手腕。在掌握了这个体式后，练习者甚至可以抓住手腕以上的前臂。感到坐在脚上困难的初学者可以坐在地面上（图315和316）。



图 313



图 314



图 315



图 316

功效：

通过练习这个体式，练习者可以获得和圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana Ⅲ 中一样的功效（第 114 式和图 303）。但是由于在这个体式中身体的活动范围更大，因此功效也就更大。在圣哲玛里琪第三式中，上腹部受到挤压。在这个体式中，则是下腹部获得益处。假如练习者定期练习，前列腺和膀胱都不会增大。

117. Mālāsana I 花环第一式 (图 321)

难度系数 8

Mala 的意思是花环。

练习这个体式有两种不同的方法，下面会进行阐述。

功法：

1. 双脚并拢蹲在地面上。脚底和脚后跟应该完全地放在地面上。抬起身体，保持平衡 (图 317)。
2. 现在分开双膝，躯干前曲。
3. 呼气，绕过弯曲的膝盖，把手掌放在地面上 (图 318)。



图 317



图 318

4. 依次把双手放在背后，双手手指相握 (图 319 和 320)。
5. 然后向上伸展背部和颈部。
6. 保持这个体式 30 到 60 秒，正常地呼吸。
7. 现在呼气，身体前曲把头放在地面上 (图 321)。保持这个体式 30 到 60 秒，正常地呼吸。
8. 吸气，从地面上抬起头，回到第 5 步。



图 319



图 320



图 321

9、松开双手，在地面上休息。

功效：

这个体式增强腹部器官，缓解背痛。

118. Mālāsana II 花环第二式 (图 322)

难度系数 2

功法：

1. 双脚并拢蹲在地面上。脚底和脚后跟应该完全地放在地面上。抬起臀部，保持平衡（图 317）。
2. 分开大腿和双膝，把躯干向前移动直到腋窝伸展超过双膝。
3. 身体前曲并抓住双脚脚踝后部。



图 322

4. 抓住脚踝后，呼气，把头放低到脚趾，前额放在脚趾上（图 322）。
5. 保持这个体式一分钟，正常地呼吸。
6. 吸气，抬起头，松开脚踝，在地面上放松。

功效：

通过练习花环第二式，腹部器官得到锻炼和增强。那些在经期感到背痛的妇女可以通过这个体式得到缓解，背部会感到放松。

在这两个体式，双臂如同一个花环，因此而得名。

119. Pāsāsana 套索扭转式 (图 328、图 329)

难度系数 15

Pāsa 的意思是套索或绳索。在这个体式中，蹲在地面上，躯干向一侧扭转 90 度，手臂绕过两条大腿扭转，另一条手臂从肩部反转，两手手掌在背后相握。双臂如同一条绳索把躯干套在腿上，因此而得名。

功法：

- 1、蹲在地面上，脚底和脚后跟放在地面上。
- 2、膝部和双脚并拢，从地面上抬起臀部，保持平衡 (图 317)。
- 3、身体平衡后，躯干向右侧扭转 90 度，直到左腋窝抵住右膝附近右大腿外侧 (图 323)。为了达到



图 323



图 324

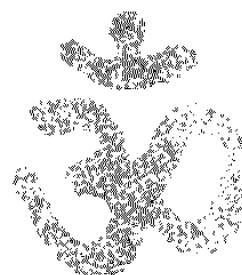


图 325



图 326



图 327



图 328



图 329

最大限度的扭转，左膝向前弯曲一英寸（约2.5厘米）。

4、呼气，伸展左臂（图 324），在左腋窝和右大腿间不要留有任何空隙，扭转左臂绕右大腿，朝左腿弯曲左肘，把左手放在左臀附近。保持一个呼吸。

5、呼气，从肩部开始右臂在背后扭转，弯曲右肘，在左臀附近勾住两手手指（图 325）。

6. 逐步握住双手手掌（图 326），当这个动作可以很轻松的完成后，握住手腕（图 327、328 和 329）。
7. 绷紧小腿肌肉以保持平衡，尽你所能使躯干向右扭转，保持这个体式 30 到 60 秒，正常呼吸，扭转颈部，双眼越过肩膀注视前方。
8. 松开双手，在另一侧重复这个体式。这次，躯干向左扭转，右臂绕过左大腿，弯曲右肘，右手放在右臀附近。然后呼气的同时把左臂后摆，弯曲左肘，两手在右臀附近从背后相握。

功效：

这个体式增强脚踝的力量和弹性。那些必需长时间站立工作的人将从中使双脚得到休息。它还增强脊柱，使人更加敏捷灵活。肩膀更加自由地活动，同时变得更加灵活。这个体式可以减少腹部脂肪，按摩腹部器官的同时，也扩展了胸部。这个体式比半鱼王第一式和第二式 *Ardha Matsyendrāsana I* 和 II（图 311 和 330）更加强烈，因此功效也更大。这个体式对肝脏、脾脏以及胰腺也很有好处，尤其推荐那些患有糖尿病的人练习。它也有助于改善消化功能。

120. Ardha Matsyendrāsana II 半鱼王第二式 (图 330, 图 331)

难度系数 19

这个体式是半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311) 的变体。半鱼王第二式中脊柱向一侧扭转的幅度更大。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲右膝，把右脚放在左大腿的根部，脚后跟抵住肚脐。
3. 呼气，躯干向左转 90 度，左臂后摆，弯曲左肘，用左手抓住右脚脚踝或胫骨。
4. 左腿应该始终在地面上保持挺直，右手应该抓住左脚脚底或者大脚趾，伸直右臂。一开始，练习者会感到左腿在地面上挺直有困难。在这种情况下，弯曲左膝，用右手抓住左脚大脚趾，然后伸直右臂和左腿。颈部向右转，双眼越过右肩注视前方 (图 330 和 331)。

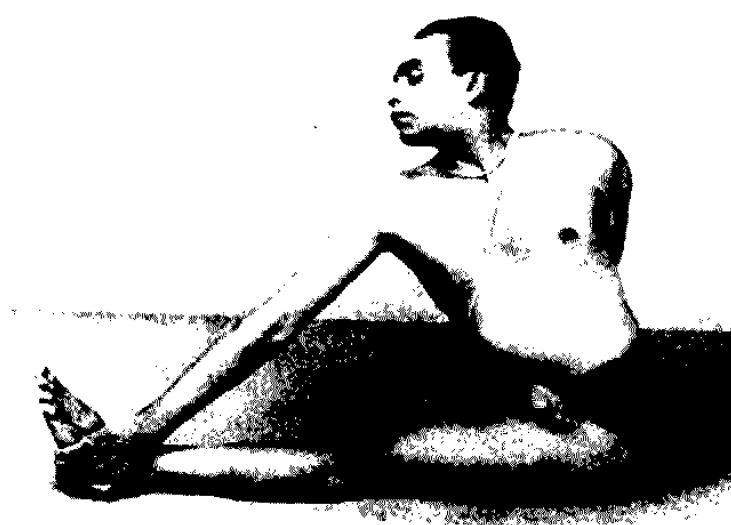


图 330



图 331

5. 两膝应该相互靠近，保持这个体式 30 到 60 秒，试着保持正常的呼吸。一开始，由于身体朝一侧扭转，呼吸会变得急促。
6. 松开双手，伸直双腿，然后在另一侧重复这个体式。
7. 在两侧保持体式的时间应该相同，然后放松。

功效：

在这个体式中，腹部一侧得到紧缩，另一侧则得到伸展，因此加强了腹部器官。由于脊柱朝一侧扭转，背痛、腰痛和髋关节的疼痛都会迅速消失。颈部肌肉变得更加有力，肩膀的活动更为自如。假如练习者定期练习半鱼王第二式的话，前列腺和膀胱都不会肥大。它也有助于练习者掌握完全鱼王式 Paripurna Matsyendrāsana (图 336 和 339)，在半鱼王第二式中脊柱侧扭转到了最大限度。

121. Ardha Matsyendrāsana III 半鱼王第三式 (图 332, 图 333)

难度系数 22

功法:

1. 坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲左膝，把左脚放在右大腿根部，脚后跟抵住肚脐。
3. 弯曲右膝，右腿抬起放在左大腿外侧，使右脚脚踝外侧触碰到左大腿外侧。配合 2 或 3 次呼吸。
4. 呼气，躯干向右扭转 90 度，把左肩绕过右膝。不要让左腋窝和右大腿之间留有空隙，用左手抓住右脚。
5. 右臂后摆，弯曲右肘，右手放在背后。
6. 颈部向右扭转，抬起下巴，双眼注视两眉中心或者鼻尖 (图 332 和 333)。

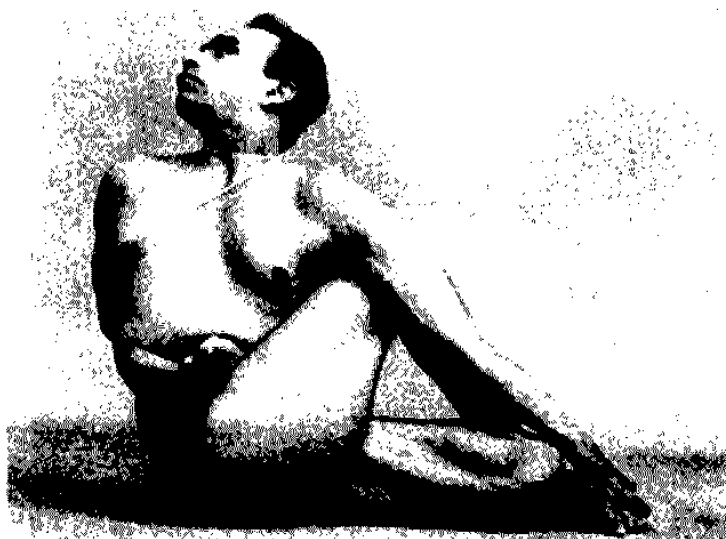


图 332



图 333

7. 保持这个体式 30 到 60 秒，依自己的能力而定。呼吸会变得急促，但是试着使呼吸正常。
8. 松开抓着的右脚，把它抬起绕过左大腿，然后伸直右腿。再松开左腿，伸直。
9. 在另一侧重复这个体式，保持体式的时间相同。然后放松。

功效:

半鱼王第三式锻炼和按摩了腹部器官，使其保持健康，同时也加强脊柱，使其保持弹性。这个体式是完全鱼王式 Paripūrṇa Matsyendrāsana (图 336 和 339) 的预备式。

122. Paripūrṇa Matsyendrāsana 完全鱼王式 (图 336、图 339)

难度系数 38

Paripūrṇa 的意思是全部或者完全。鱼王(Matsyendrā)是哈他瑜伽体系 Hatha Vidyā 的创始人之一。

《哈他瑜伽之光》(Hatha Yoga Pradipikā)的第 27 章中这样写道：“鱼王式通过激发胃火增强食欲，同时摧毁身体内可怕的疾病。在练习这个体式时会唤醒生命能量昆达里尼(Kundalinī)，从而使阴性能量moon 更稳定。”

据说，右鼻孔中的气息是热的，而左鼻孔气息是冷的。因此，右鼻孔的气息叫做阳息(sun breath)，右侧能量通道(Nāḍī，体内能量运行所通过的管状通道)叫做阳脉(pīṅgalā，火的颜色)，左鼻孔的气息叫做阴息(moon breath)，左侧能量通道叫做阴脉(idā)。阴性能量穿行在阴脉中把甘露洒满整个身体系统，阳性能量则穿行于阳脉间烘干整个身体系统。因此人体被看作是一个微型宇宙。据说阴性能量位于上顎根部，其不断洒下芬芳冰凉的甘露总是填进胃火，从而把这些甘露白白浪费掉了。鱼王式预防了这一点。

完全鱼王式是献给哈他瑜伽体系 Hatha Vidyā 的创立者鱼王的。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直(图 77)。
2. 弯曲右膝，把右脚放在左大腿根部，右脚脚后跟抵住肚脐。弯曲左膝向上，把它拉靠胸部。
3. 呼气，向左侧扭转躯干，左臂从肩膀开始向后绕过背部，用左手抓住右脚脚踝(图 334)。牢牢抓住脚踝，这是第一阶段。
4. 左脚跨过右大腿，落在地面上，靠近右膝外侧(图 335)。保持几次正常呼吸。这是第二阶段。



图 334



图 335

5. 再次呼气，上身向左侧扭转，把右肩绕过左膝，用右手抓住左脚。颈部向左扭转，抬起下巴，双眼向上看(图 336)。这是该体式的最后阶段。依照自己的能力，保持完全鱼王式 30 到 60 秒。由于横隔膜受到压力，因此呼吸会变得急促。

6. 先松开左脚，抬起左脚绕过右膝，左腿伸直。然后松开右脚脚踝，右腿伸直，放松。
7. 在完全鱼王式中，脊柱扭转到了极限，因此呼气时做所有这些动作会更轻松。

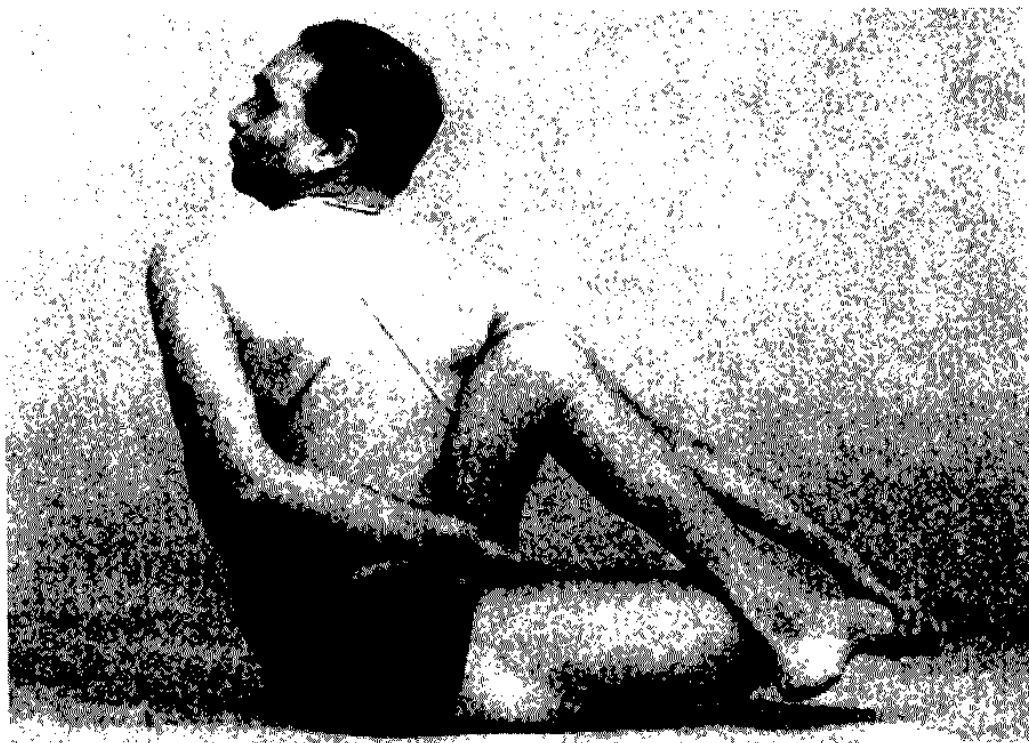


图 336

以下的技巧应该用于在另一侧的练习：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直。弯曲左膝，把左脚放在右大腿根部，左脚脚后跟抵住肚脐。
2. 呼气，躯干向右侧扭转，右臂后摆，右手从背后牢牢抓住左脚脚踝，弯曲右腿（图 337）。这是第一阶段。
3. 抬起右脚绕过左大腿，把右脚放在左膝外侧（图 338），配合几次呼吸，这是第二阶段。



图 337



图 338

4. 再次呼气，躯干向右扭转，把左肩绕过右膝，用左手抓住右脚。颈部向右扭转，抬起下巴，两眼向上看（图 339）。这是最后阶段。保持体式的时间和另一侧相同。
5. 松开右脚，把右脚绕过左大腿，伸直右大腿。然后松开左脚脚踝，伸直左腿，放松。



图 339

功效：

这个有难度的侧面扭转体式，通过丰富的供血滋养了脊柱神经，从而加强了脊柱。它增加胃部的运动，有助于消化食物和排除毒素。脊柱和腹部保持健康，这也就保证了身体和精神的宁静。脊柱在完全鱼王式中得到最大限度的伸展。

123. Aṣṭāvakrāsana 圣哲阿斯塔瓦卡茹支撑式 (图 342、图 343)

难度系数 13

这个体式是献给圣哲阿斯塔瓦卡茹 Aṣṭāvakra 的，他是米提拉 (Mithilā) 的闍那迦王 (King Janaka) 的灵性导师，也是希塔 (Sitā) 的父亲。据说，当圣哲还在他母亲肚子里的时候，他的父亲卡戈拉 Kagola (或 Kahola) 在诵读圣典《吠陀经》(Vedas) 时出了些差错，尚未出生的圣哲听到后哈哈大笑，父亲非常生气，诅咒他的儿子生下来即为八处畸形 (Aṣṭāvakra)。最终圣哲生下来就有八处畸形，这些畸形使他得到“阿斯塔瓦卡茹”这一名字 (意为“八处畸形”)。这位圣哲的父亲在一次哲学论辩中被米提拉的宫廷学者梵迪 (Vandī) 击败，当还是一名孩童时，他就成了一位伟大的学者，并在辩论中打败了梵迪，终于替自己的父亲一雪当年之耻，并成为了闍那迦王的灵性导师，于是他的父亲祝福了他，他的所有畸形从此消失，他终于可以直立行走了。

这个体式分为两个阶段。

功法：

1. 双脚分开 18 英寸 (约 45 厘米) 站立。
2. 弯曲双膝，把右手手掌放在双脚之间，把左手手掌放在左脚外侧。



图 340



图 341

3. 把右腿绕过右臂，右大腿后侧放在右上臂外侧。把左腿向前移落于两臂间，但靠近右腿 (图 340)。
4. 呼气，双腿离开地面。把左脚放在右脚脚踝上使双腿交叉 (图 341)，朝右侧伸展双腿 (图 342)，右臂被夹在两大腿间，肘部稍弯。左臂应该伸直。在这个体式上靠双手支撑保持平衡一会儿，正常地呼吸。这是第一阶段。
5. 现在呼气，弯曲肘部，下落上身和头部直到它们与地面平行 (图 343)，保持正常呼吸，并将头部和上身从一侧转向另一侧。这是第二阶段。
6. 吸气，伸直手臂，抬起上身 (图 342)，松开交叉的双腿回到地面。



图 342



图 343

7. 在另一侧重复这个体式，把第2到第5步中的“左”和“右”互换(即“右手”换成“左手，反之亦然)。

功效：

这个体式增强腕部和手臂，强健腹部肌肉。

124. Eka Hasta Bhujāsana 单臂支撑式 (图 344)

难度系数 5

Eka 的意思是一。Hasta 意思是手，bhujia 是手臂的意思。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
2. 呼气，弯曲右膝，右手握住右脚脚踝，把右腿放在右上臂的后部。现在右大腿后部靠着右上臂后部，尽你所能把腿抬高。
3. 把手掌放在地面上，呼气，抬起整个身体高于地面，保持平衡 (图 344)。

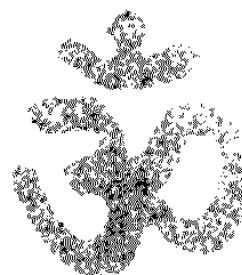


图 344

4. 保持这个体式 20 到 30 秒，正常地呼吸。
5. 在保持平衡时，左腿始终应该挺直并与地面平行。
6. 呼气，躯干回到地面，松开右腿，右腿回到地面伸直。在另一侧重复这个体式，保持相同的时间。

功效：

这个体式强健手臂，锻炼腹部器官。



125. Dwi Hasta Bhujāsana 脚并拢双臂支撑式 (图 345)

难度系数 4

Dwi 的意思是两个或都, hasta 的意思是手, bhuja 的意思是手臂。这是单臂支撑式 Eka Hasta Bhujasana 的变体 (图 344)。

功效:

1. 站立时双脚分开 18 英寸 (约 45 厘米)。
2. 弯曲双膝, 把手掌放在双脚间。
3. 把右腿放在右臂上, 右大腿的后部靠在右上臂后部上。同样左大腿后部靠在左上臂后部上。
4. 呼气, 双脚从地面抬起, 用双手保持平衡。手臂伸直, 双脚并拢, 向上抬 (图 345)。

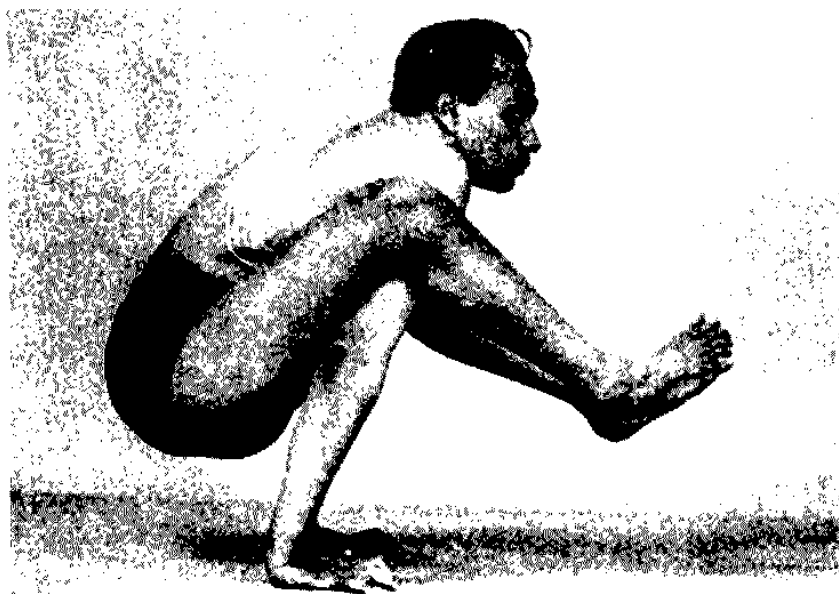


图 345

5. 保持这个体式 20 到 30 秒, 正常的呼吸。
6. 呼气, 弯曲双肘, 身体放低回到地面, 放松双腿, 双腿回到地面伸展, 放松。

功效:

这个体式的效果与单臂支撑式 Eka Hasta Bhujasana 相同。

126. Bhujapīdāsana 脚交叉双臂支撑式 (图 348)

难度系数 8

Bhujā 的意思是手臂或肩膀。Pīda 的意思是痛苦或压力。在这个体式中，把腿窝放在肩膀上，身体靠双手保持平衡，因此而得名。

功法：

1. 以山式站立（图 1），双脚分开约两英尺（约 60 厘米）。
2. 向前弯腰，弯曲膝盖。
3. 把手掌放在双脚间，分开约一个半英尺（约 45 厘米）（图 346）。



图 346

4. 把大腿后部靠在上臂后部，大腿放在上臂中间，即肩肘之间的位置。
5. 当把大腿放在这个位置时，初学者可以将脚跟抬起。
6. 呼气，缓缓抬起脚趾依次离开地面，用双手保持平衡（图 347）。然后把双脚在脚踝处交叉（图 348）。一开始，双腿会下滑，难以保持平衡。为了稳固平衡，试着尽你所能把大腿后部尽量地放在上臂高处。双肘会稍微弯曲。试着尽你所能地伸展双臂，头部向上抬。
7. 只要手腕可以承受住身体的重量，就尽量长地保持这个平衡的体式，正常的呼吸。然后依次把双腿后移，松开双脚（图 349 和 350）。然后双脚回到地面上。双手从地面抬起，重新回到山式站立（图 1）。
8. 调换双脚交叉的位置，重复这个体式。假如一开始，右脚放在左脚脚踝上，那么这次就把左脚放在右脚脚踝上。



图 347



图 348



图 349



图 350

功效：

通过练习这个体式可以加强双手和手腕，由于腹部得到收缩，因此也增强了腹部肌肉，身体会感到轻便，臂部小肌肉也得到了锻炼和增强，而这并不需要任何特殊的器械或去健身房，身体的各个部位既提供重量也支撑重量。所需要的一切就是意志的力量。

127. Mayūrāsana 孔雀式 (图 354)

难度系数 9

Mayūra 的意思是孔雀。

功法:

1. 双腿稍微分开，跪在地面上。
2. 身体向前弯曲，手掌向内翻转放在地面上，小手指应该并拢，手指指向脚的方向 (图 351)。

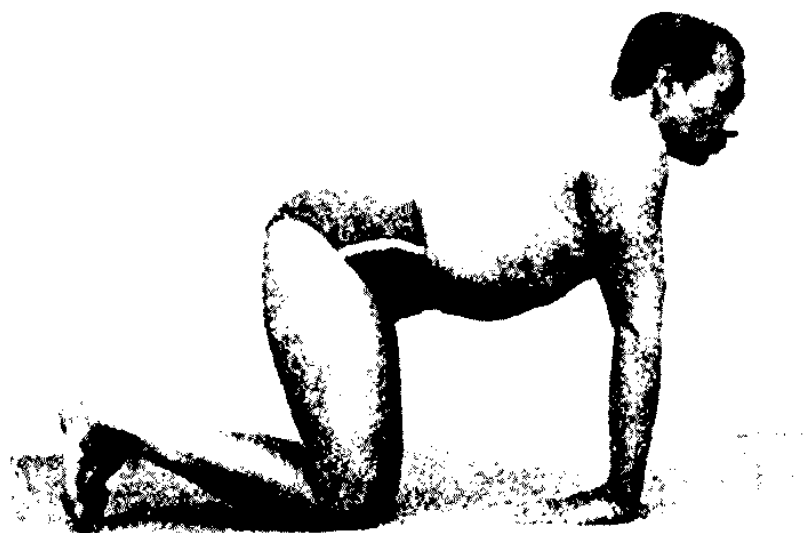


图 351

3. 弯曲双肘并使前臂相靠。把腹部横膈膜支撑在双肘上，胸部则撑在上臂的后部上 (图 352)。
4. 双腿依次伸展，两腿并拢并挺直 (图 353)。

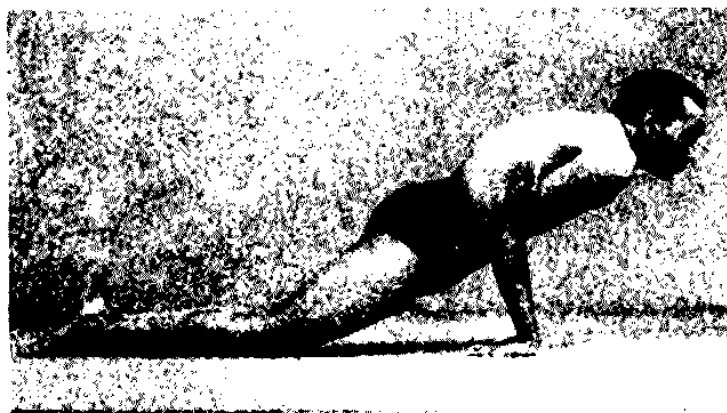


图 352



图 353

5. 呼气，把身体的重量放在手腕和手上，从地面抬起双腿（依次抬起或者两腿一起抬起），同时躯干和头部向前伸展。保持整个身体与地面平行，同时双腿挺直，双脚并拢 (图 354)。
6. 尽你所能保持这个体式，逐渐把保持体式的时间从 30 秒增加到 60 秒。不要向肋骨施加压力，横膈膜受到挤压，呼吸会感到吃力。
7. 头部放低回到地面上，然后是双腿。把双膝放在双手旁边，然后抬起双手，放松。

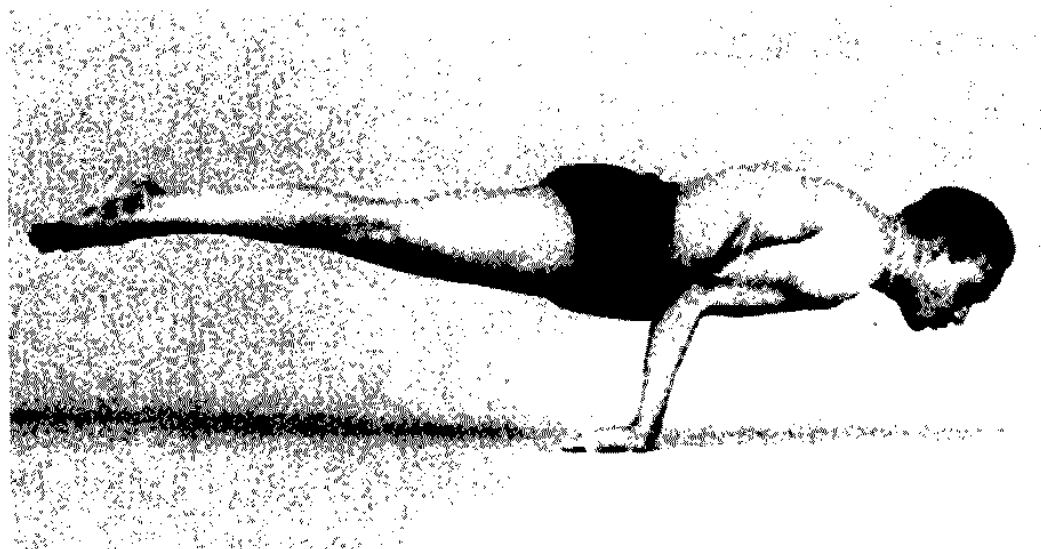


图 354

8、在掌握了这个体式后，试着把双腿交叉成莲花式 Padmasana (图 104)，而不是双腿伸直来练习这个体式。这个变体就叫做完全莲花孔雀式。

128. Padma Mayūrāsana 完全莲花孔雀式 (图 355)

难度系数 10

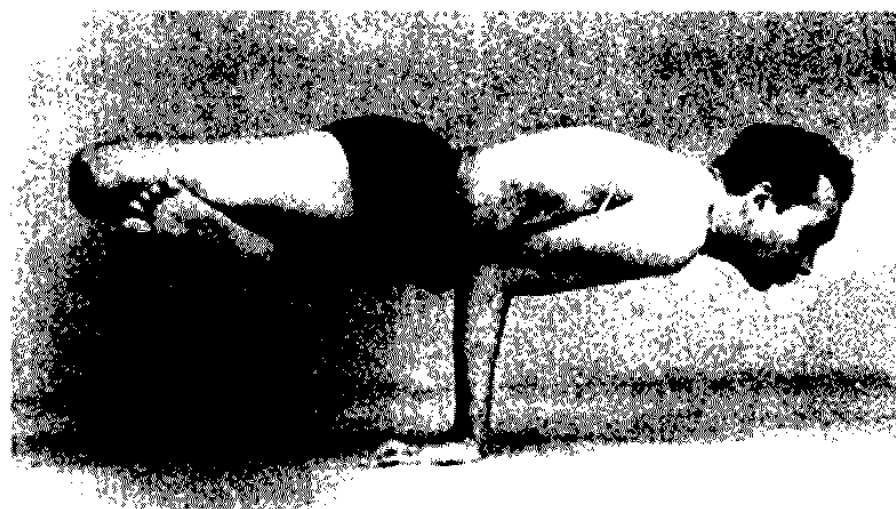


图 355

功效：

这个体式可以很好地增强腹部。由于双肘对腹部动脉的压力，腹部的血液得到很好的循环。这也改善了消化功能，治愈了胃部和脾脏的疾患，防止由于不良饮食习惯所导致的毒素堆积。那些患有糖尿病的人可以从这个体式中获得益处。就像孔雀消灭毒蛇一样，这个体式消除了我们体内的毒素，同时也强健了前臂、手腕和肘部。

129. Hamsāsana 天鹅式 (图 356)

难度系数 10

Hamsa 的意思是天鹅。这个体式很像孔雀式 Mayūrasana (图 354)，除了手放的位置不同。在孔雀式中，小手指并拢，手指指向脚的方向，但在天鹅式中双手则是这样放置的：拇指并拢，手指指向头的方向。天鹅式像现代体操中的平衡姿势。

功法：

1. 跪在地面上，双腿稍微分开。
2. 身体前弯，把手掌放在地面上，双手拇指相靠，手指指向前方。
3. 弯曲双肘，把两前臂并拢，横膈膜抵在肘上，胸部在撑在上臂上。
4. 双腿依次伸直，保持并拢。
5. 呼气，躯干向前，把身体的重量放在手腕和双手上，抬起双腿，让双腿挺直的同时双脚并拢，与地面平行 (图 356)。

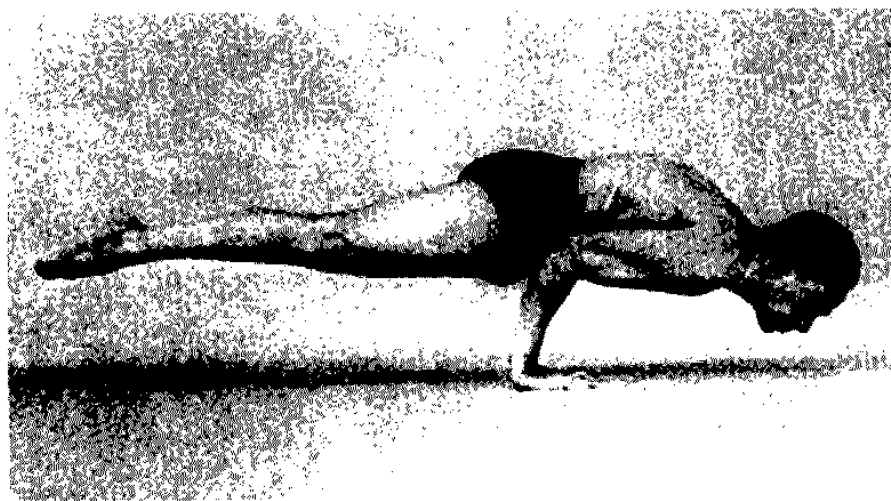


图 356

6. 尽你所能在不屏住呼吸的情况下，在这个体式上保持平衡。由于手的位置使手腕承受的巨大压力，以致于前臂不能保持与地面垂直。在天鹅式中保持平衡要比在孔雀式中更难。由于横膈膜受压，呼吸会感到困难和吃力。和孔雀式中一样，前臂不承受身体的重量。

7. 呼气，头和脚趾回到地面，把膝盖放在双手旁，身体重量从双肘移开，抬起双手和头，放松。

功效：

这个体式加强腹部，由于双肘对腹部大动脉的压力，改善腹部器官的血液循环。它也增强消化功能，防止毒素在体内堆积。这个体式还强健了肘部、前臂和手腕。

130. Pīnchā Mayūrāsana 孔雀起舞式 (图 357)

难度系数 12

Pīnchā 的意思是下巴或羽毛。Mayūra 的意思是孔雀。当雨季将近，孔雀就会起舞。当它们开始起舞时，抬起长长的尾羽，散开成扇形。在这个体式中，躯干和双腿离开地面，身体只靠前臂和手掌支撑。这个体式就像一只孔雀开始起舞的样子。

孔雀起舞式包括以下两个阶段：在第二个阶段，双手上举离开地面，手掌撑着下巴成杯形，身体的平衡仅靠双肘支撑。第二个阶段叫做撑下颌式肘倒立式 Śayanāsana (图 358)。

功法：

1. 跪在地面上，身体向前弯曲，把双肘、前臂和手掌放在地面上。双肘间的距离不要超过肩宽。前臂和双手彼此平行。
2. 颈部伸展，头部尽可能地向上提升。
3. 呼气，双腿向上摆，试着在不使双腿朝头后落下的情况下保持平衡 (图 357)。



图 357



图 358

4. 胸部垂直向上扩展。保持双腿垂直向上伸展，膝盖和脚踝并拢，脚趾指向上。
5. 绷紧臀部以及膝部。保持平衡时，双肩向上伸展，大腿绷紧。保持平衡一分钟。这是第一阶段。一开始，为了保持身体平衡可以试着靠着墙练习这个体式，这样你就不会翻过了。逐渐地学着伸展脊柱和双肩并保持头部上抬，一旦掌握了平衡后就在房屋中间练习这个体式。
6. 在练好第一个阶段的练习后，保持身体平衡时，依次把双手从地面抬起，手腕并拢，手掌成杯形，把他们垫在下巴下。身体现在仅靠双肘保持平衡，这是第二阶段。这会很难，但是通过坚决的定期练习就可以掌握。这第二个阶段被称作是休息式。

131. Sayanāsana 撑下颌式肘倒立式 (图 358)

难度系数 15

功效：

这个体式加强肩部和背部的肌肉。它也增强脊柱，伸展腹部肌肉。

132. Adho Mukha Vṛkṣāsana 手倒立式 (图 359)

难度系数 10

Adho Mukha 的意思是脸朝下。Vṛkṣa 的意思是树。这个体式是现代体操中的完全臂部平衡。

功法：

1. 以山式站立 (图 1)。身体前曲，把手掌放在地面上，离墙一英尺 (约 30 厘米) 的距离。双手之间的距离应该与肩同宽。双臂完全伸展。

2. 双腿向后，弯曲膝盖。呼气，双腿向上摆靠在墙上，保持平衡。假如双手距离墙较远，那么当腿靠着墙的时候，脊柱的弯曲会很大，这样将导致更多的压力。保持这个体式一分钟，正常地呼吸。

3. 掌握好靠墙的平衡后，双脚离开墙面。然后试着在房间中间练习这个体式。双腿完全伸展，脚趾朝上。尽你所能把头部向上抬 (图 359)。

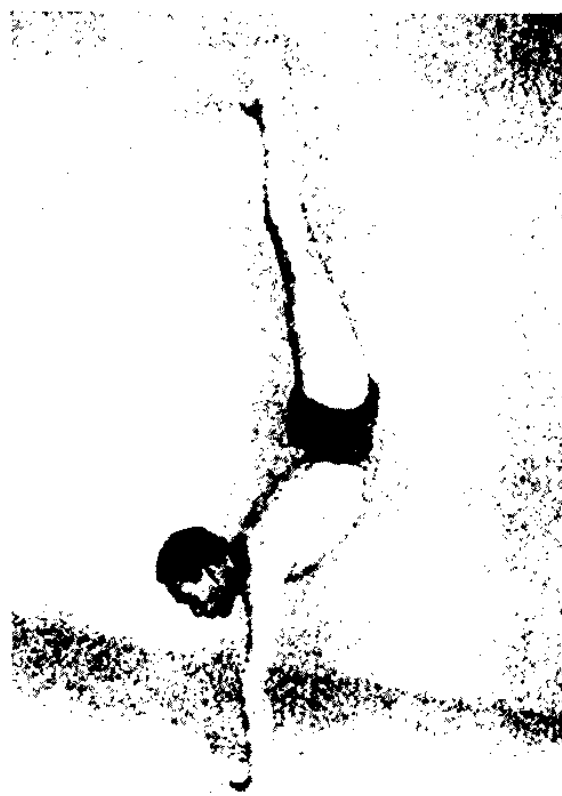


图 359

功效：

这个体式促进身体协调，加强肩部、手臂和手腕，胸部得到完全的扩展。

133. Kūrmāsana 龟式 (图 363、图 364)

难度系数 14

Kūrma的意思是乌龟。这个体式是献给毗湿奴Viṣṇu的乌龟化身(毗湿奴是宇宙的守护者)。许多神圣的宝物都在一场大洪水中丢失,其中包括使半神人保持青春永驻的甘露(amṛta)。为了重新找回这些丢失宝物,半神人与魔鬼达成联盟,准备一同搅动乳海。毗湿奴化作一只巨龟潜入海底。他的背上驼着的曼荼罗山(Mount Mandara)作为搅海的杵,山上盘绕着的蛇王瓦苏克(Vāsuki)作为搅杵的搅绳。在半神人和恶魔合力之下,海水被搅动了。从搅动的海水中显露出甘露(amṛta)和其他各种各样的珍宝,其中有毗湿奴的配偶,财貌双全的吉祥天女拉珂斯米(Lakṣmī)。

龟式分三个阶段。最后一个阶段就像一只头部和四肢都缩在壳里的乌龟,因此被称作卧龟式 Supta Kūrmāsana (图 368)。

功法:

1. 坐在地面上,双腿向前伸展(图 77)。双腿分开到一英尺半(约 45 厘米)。
2. 弯曲膝盖,把两脚拉向躯干使双膝抬高。
3. 呼气,躯干向前弯,双手依次插到双膝下(图 360和图 361)。把双臂进一步插入到膝下伸出,并向两侧伸展。把肩膀放在地面上,同时双掌保持在地面上(图 362)。保持一个呼吸。



图 360



图 361



图 362

4. 呼气,伸展躯干和颈部,逐步把前额、下巴最后是胸部朝地面放低。然后双腿挺直(图 363和图 364)。膝盖现在贴近腋窝,腿窝则贴着上臂后部。

5. 逐渐加大伸展的幅度直到下巴和胸部放在地面上,双腿完全伸展,脚后跟按压地面。这是第一



图 363

阶段。保持这个体式 30 到 60 秒。

6. 现在翻转手腕使手掌朝上，而双腿、躯干以及头部则保持原来的位置不变，双臂向后伸直使前臂贴近髋关节（图 365）。在不弯曲双肘的情况下保持这个体式 30 到 60 秒。这是第二阶段。

7. 弯曲双膝。然后胸部稍稍离开地面，双肘弯曲，双手在背后相握（图 366）。

8. 现在把双脚向头部移。双脚在脚踝处交叉，把右脚放在左脚上或者相反（图 367）。

9. 呼气，把头插入到双脚之间，前额放在地面上，头后部应该贴着交叉双脚的脚踝处。这个最后阶段就叫做卧龟式。



图 364



图 365

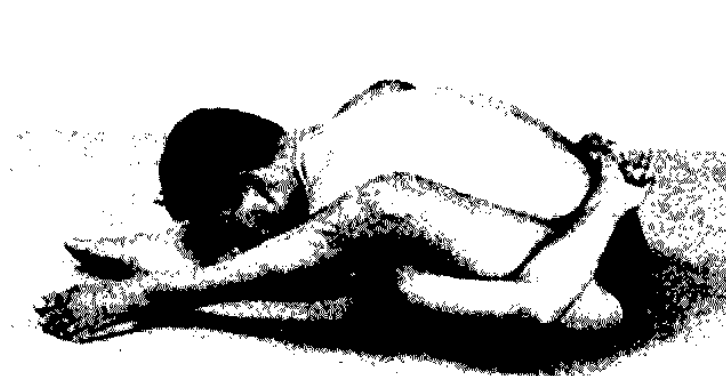


图 366



图 367

134. Supta Kūrmāsana 卧龟式 (图 368)

难度系数 14

保持这个体式一到两分钟。建议调换双脚交叉的位置，如果一开始是右脚放在左脚上，那么就调换成左脚放在右脚上。这样有助于双腿均衡地发展。

10、吸气，抬头，松开双手和双脚，双腿伸直放在地面上，放松。

11、在上述三个阶段中，始终保持自然呼吸。



图 368

功效：

这个体式对于瑜伽师来说是神圣的。当至尊主向阿朱那描述内心平稳的人 (sthita-prajñā) 所拥有的品质时，他说：“如同一只乌龟把四肢缩回，他把他的感官从各种感官事物中撤出，然后他的理解才会不偏不倚。”（《薄伽梵歌》，第二讲，第58节）在龟式中，四肢收回，身体如同一只乌龟。内心变得宁静、沉着，无论悲伤还是喜悦练习者都会保持镇静。内心逐渐地摆脱了喜与悲，激情、恐惧与愤怒，对心的掌控程度也不断削弱。

单纯从身体的角度来看，这个体式的功效也非常大。它强健了脊柱，刺激了腹部器官，使人保持活力和健康。它也舒缓大脑神经。完成这个体式后，练习者感觉精神振奋，如同刚从长时间的酣睡中苏醒过来。

这个体式为练习者步入瑜伽练习的第五个阶段——即制感 (Pratyāhāra, 从外界事物中收回感觉) 作好准备。

135. Eka Pāda Śīrṣāsana 单腿绕头式 (图 371)

难度系数 15

Eka 的意思是一，Pāda 的意思是腿或脚，Śīrṣa 的意思是头。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲膝盖，左脚抬起，用双手抓住左脚脚踝把它拉向躯干 (图 369)。
3. 呼气，左大腿向上向后拉伸，稍向前弯曲躯干，把左腿放在后颈上 (图 370)。左小腿外侧刚好位于后颈上。
4. 抬起颈部和头部，背部挺直，左脚脚踝挺直，双掌在胸前相合 (图 371)。然后左大腿后部碰触左肩后部。假如头无法正确地抬起，左腿就会从颈后滑落。右腿应该挺直放在地面上，整个右腿的后部应该紧贴地面，脚趾指向前。
5. 保持这个体式 15 到 60 分钟，深长地呼吸。



图 369



图 370



图 371

6. 分开手掌，双手抓住左脚脚踝，放低左腿回到地面，伸直。

7. 在右侧重复这个体式，把右腿放在颈后。左腿应该绷直放在地面上。两侧保持体式的时间应该相同。

功效：

通过练习这个体式，颈部和背部都得到增强，大腿和腿部肌肉也得到完全的伸展。腹部肌肉得到收缩，增强了消化功能。直到练习这个体式后练习者才会感受到放在脖子上的腿的重量和压力。

单腿绕头式 Eka Pāda Śīrṣāsana 体式系统：

以下的这个体式可以作为单腿绕头式 Eka Pāda Śīrṣāsana (图371) 在同一伸展上的延续体式进行练习，而无需分开练习。

首先完成单腿绕头式 Eka Pāda Śīrṣāsana 的整个过程，把一条腿放在脖子上。然后在保持一到两分钟后，以另一条腿重复这个体式。这些体式非常激烈，因此需要长时间的练习才能够掌握。

136. Skandāsana 战神室键陀式 (图 372)

难度系数 16

室键陀(Skanda)是战神迦帝羯耶(kārtikeya)的名字,他的诞生构成了印度诗人迦梨陀婆(Kālidāsa)所创作的史诗《战神重生》(《Kumāra-sambhava》)的主题。半神人们曾经为魔鬼塔拉卡(Tāraka)所扰,而这个塔拉卡早已被预言,即只有湿婆(Śiva)和雪山神女帕瓦蒂(Pārvatī)所生的儿子才能消灭他。但是对半神人来说,期盼湿婆有个儿子似乎希望渺茫,因为自从妻子萨蒂(Satī)死后湿婆就一直处于冥想之中。帕瓦蒂是萨蒂的转世化身,被半神人们派去侍候湿婆,尽管帕瓦蒂费劲心思希望获得湿婆的注意,但是湿婆根本就没有留意她。春天之神毗桑塔(Vasanta)以及爱神卡玛(Kāma)竭尽全力帮助萨蒂赢取湿婆的心。卡玛把欲望之箭射向湿婆企图干扰他的冥想。湿婆睁开他的第三只眼,从这只眼中喷出的火焰把卡玛烧成了灰烬。为了赢得湿婆的心,帕瓦蒂决定和湿婆一样苦行。她去掉身上所有的装饰物,做了附近山巅上的一名隐修者。正是这样的做法,使已经身中卡玛欲望之箭的湿婆注意到了她,并坠入爱河。湿婆和帕瓦蒂举行了盛大的婚礼,众神都前去参加。不久,帕瓦蒂生下了战神室键陀。室键陀长大后,杀死了恶魔塔拉卡。

功法:

1. 完成单腿绕头式 Eka Pada Śīrṣāsana (图 371)。
2. 呼气时,躯干前曲,用双手抓住在地面上伸展的右腿,如同在背部前曲伸展坐式 Paschimottānāsana 中一样(图 160)。把下巴放在右膝上。
3. 伸展下巴,防止右腿滑脱。
4. 保持这个体式大约 20 秒,深长地呼吸。



图 372

137. Buddhāsana 佛陀式 (图 373)

难度系数 22

Buddha 的意思是启蒙、启发。这个体式是战神室键陀式 Skandāsana (图 372) 的延续。

功法：

1. 从战神室键陀式 Skandāsana (图 372) 开始，把左腿放在脖子上，吸气，抬起头和躯干。
2. 左手抓住左脚脚踝，进一步放低左腿。
3. 抬右臂向侧面延伸，右前臂向后绕过左脚脚踝 (图 373)。
4. 保持这个体式 15 秒，深长地呼吸。吸气，抬起头和躯干。



图 373

138. Kapilāsana 卡比里亚式 (图 374)

难度系数 22

Kaplia 是一位大哲人的名字，据说他是数论派 Sankhya 哲学的创始人。卡比里亚式是佛陀式 Buddhasana 的延续 (图 373)。

功法：

1. 继续保持在佛陀式 Buddhasana 中，双手相扣的同时左腿放在颈后，呼气，躯干向前弯曲，把下巴放在伸展的右膝上，如在背部前曲伸展坐式 Paschimottānāsana (图 160) 中一样。
2. 保持这个体式 10 到 15 秒，深长地呼吸。吸气，抬起头和躯干，松开手。

139. Bhairavāsana 巴哈拉瓦式 (图 375)

难度系数 16

Bhairava 的意思是可怕的，令人敬畏的。这是湿婆 (Śiva) 的八面之一。

功法：

1. 在卡比里亚式 (图 374) 中松开双手，呼气，身体向后倾。
2. 双手在胸前合掌，保持右腿在地面上挺直 (图 375)。
3. 保持这个体式 20 秒，深长地呼吸。



图 374



图 375

140. Kāla Bhairavāsana 卡拉巴哈拉瓦式 (图 378)

难度系数 19

Kāla Bhairava 是湿婆作为宇宙毁灭者恐怖的一面，是破坏法则的化身。

功法：

1. 在完成巴哈拉瓦式 Bhairavāsana (图 375) 之后，双臂在胸前分开，手掌按压地面，回到单腿绕头式 Eka Pāda Śīrṣāsana，手掌应该放在臀侧。
2. 把右腿向右侧伸出。
3. 呼气，身体从地面抬起 (图 376)，配合两个呼吸。
4. 呼气，右臂离地，把躯干朝右转，把右手放在右大腿上 (图 377)，配合两个呼吸。
5. 现在右臂垂直向上伸展 (图 378)。
6. 整个身体靠左手手掌和右脚外侧侧向一边保持平衡，右腿与地面成 30 度角。
7. 保持这个体式约 20 秒，深长地呼吸。



图 376

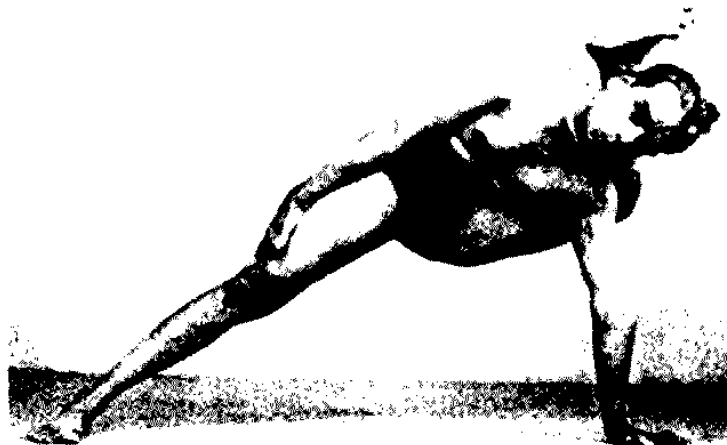


图 377



图 378

141. Chakorāsana 鸟式 (图 379、图 380)

难度系数 20

Chakora 是指像鸬鹚的鸟，据说它以月光为食。

功法：

1、从卡拉巴哈拉瓦式 Kāla Bhairavāsana (图 375) 开始，把右手手掌放在地面上，弯曲右膝的同时左腿仍放在脖子上，这样，回到单腿绕头式 Eka Pada Śīrṣāsana (图 371)。

2、双手手掌在臀侧按压地面。

3、臀部从地面抬起，靠手掌保持身体平衡。提升伸展的右腿直到它与地面成 60 到 75 度角 (图 379 和 380)。依你所能保持这个体式，正常地呼吸。



图 379



图 380

142. Dūrvāsāsana 杜尔瓦萨式 (图 383)

难度系数 21

Dūrvāsa 是一位非常易怒的圣人的名字，他的暴躁脾气几乎家喻户晓。

功法：

1、从鸟式 Chakorāsana (图 379) 开始，把伸出的右腿放回到地面。弯曲右膝蹲在地上，双手手掌撑在地面上 (图 381)。

2、然后把双手手掌放在右大腿上。呼气，压手掌放在大腿上，向上拉躯干，逐步靠右腿支撑站起来，绷紧腿部肌肉使其挺直 (图 382)。

3、腰部和胸部向上拉伸，双手在胸前合掌，靠右腿保持身体平衡 (图 383)。左腿放在颈后。试着正常的呼吸。

4、尽你所能保持这个体式。因为这个体式难以保持平衡，因此刚开始时练习者可以靠墙，或者在朋友的帮助下完成动作。



图 381



图 382



图 383

143. Richikāsana 里奇卡式 (图 384、图 385)

难度系数 18

Richika 是一位圣哲的名字，他是博伽梵·帕拉苏茹玛 Bhagavān Paraśurāma 的祖父，毗湿奴 Viṣṇu 的第六个化身。

功法：

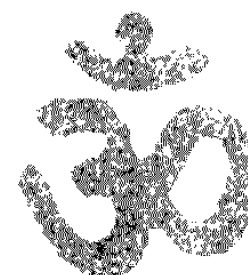
1. 在完成了杜尔瓦萨式 Dūrvāsāsana (图 383) 后，呼气，躯干向前弯曲，把手掌放在右脚两侧 (图 384 和 385)。



图 384



图 385



2. 在不让左腿从颈部滑落的情况下，把头放在右膝上。然后逐步伸展颈部直到下巴碰到右膝，如在加强脊柱前曲伸展式 Uttanāsana (图 48) 中一样。

3. 保持这个体式大约 15 秒，正常地呼吸。

4. 弯曲右膝，坐在地面上，左腿从颈后放下，放松。

5. 然后把右腿放在颈后，重复上面的体式。

单腿绕头式 Eka Pāda Śīrṣāsana 系统的体式功效：

在这个体式系统中的各种变体增强肌肉，以及整个身体的神经和循环系统。脊柱获得充足的血液供应，从而增加器官中气轮 (脊柱内的各种神经丛) 的神经能量。这些体式强健胸部，使呼吸更加完全，身体更加强壮；它们阻止身体的神经性颤动和预防这类疾病。通过向身体的各个部位提供纯净的血液，使充足的血液流回心脏和动脉，净化身体，从而有助于清除毒素。通过练习这些体式，血液中的血红蛋白增加，身体和精神变得更有活力，工作的能力也随之增加。

144. Viranchyāsana I 威宛恰第一式 (图 386、图 387)

难度系数 19

威宛恰 Virancha 或者威宛琪 Viranchi 是至上者梵天名字中的一个，是印度三位一体神中的第一个神，他被委派创造世界。

功法：

- 1、坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
- 2、弯曲右膝，把右脚放在左大腿根部，成半莲花式。
- 3、弯曲左膝，把左脚拉近躯干，用双手抓住左脚脚踝，呼气，向上向后拉左大腿，躯干稍向前弯把左腿放在后颈上。左腿外侧、踝关节以上碰触颈后。
- 4、头和颈部抬起，后背挺直，放开左脚脚踝。
- 5、现在左臂垂直向上抬起，弯曲左肘向后，越过颈后的左腿，放在颈后。放低右臂，肘部弯曲，向上抬右前臂直到右手与两肩胛骨平，然后双手在背后相握 (图 386 和 387)。



图 386



图 387

- 6、保持这个体式 10 到 20 秒，正常地呼吸。松开双手，放低左腿，伸直右腿，回到第 1 步。
- 7、在另一侧重复这个体式，保持同样的时间。

145. Viranchyāsana II 威宛恰第二式 (图 388)

难度系数 10

功法:

1. 坐在地面上, 双腿向前伸直 (图 77)。
2. 左腿向后弯曲, 把左脚放在髋关节旁边, 保持脚趾向后指。左腿现在成英雄式 Virāsana (图 89)。
3. 然后按照在威宛恰第一式 Viranchyāsana I (图 386) 中所述的技巧完成体式。



图 388

功效:

这些体式可以强健背部和颈部, 肩膀的活动也更加灵活自如。大腿肌肉和腿部腱肌得到完全伸展, 腹部肌肉得到收缩, 因而消化能力增强。

146. Yoganidrāsana 瑜伽睡眠式 (图 391)

难度系数 18

Nidrā的意思是睡眠。Yoganidrā是处于清醒与睡眠之间的状态。它也指在每一个年代(Yuga)末期毗湿奴(Viṣṇu)的沉睡。

在这个体式中，双腿在脖子后交叉，双手则在背后相握，背部着地。双腿成为瑜伽修行者的枕头，背部则是他的睡椅。这个体式的练习可以非常迅速地暖身。因此这个体式被那些居住在高海拔地区的瑜伽修行者们用来保暖。

功法：

1. 仰卧在地面上 (图 219)。
2. 双膝弯曲，双腿越过头部。
3. 呼气，用双手抓住右脚，把右腿从右肩后拉到颈后，如在单腿绕头式 Eka Pāda Śīrṣāsana (图 389) 中一样。
4. 保持右腿的这个位置，配合几次呼吸。
5. 呼气，在左手手掌的帮助下，把左腿从左肩后拉到右腿下面 (图 390)。双脚在踝骨处相交。
6. 双肩抬起，把手臂移到背后，手指相握 (图 391)。上臂的后部与大腿后部相靠。保持几次呼吸。
7. 呼气，胸部挺起，脖子向后伸展。这是最终体位 (该体式是卧龟式 Supta Kūrmāsana (图 368) 的反转体式) 保持这个体式 30 到 60 秒，尝试着正常地呼吸。



图 389



图 390

8. 呼气，松开双手和双腿。
9. 在地面上放松，双腿伸展一会儿。
10. 然后再次重复这个体式，保持相同的时间，一开始先把左腿放在颈后，然后再把右腿放在左腿下面。
11. 体式完成后，松开双腿和双手，仰卧，放松。
12. 不要一开始就先交叉双腿把它们放在脖子后面。这种方式无法获得这个体式的正确感受。记住先把一条腿放在脖子后，然后再把另一条腿放在前面那条腿的下面。在把交叉的双腿放在脖子后面之前，



图 391

先提升脖子和背部的区域，同时也要伸展两肩，这样肩膀就不会在胸部和两腿之间成楔形。这将确保体式的正确。

功效：

在这个体式中，脊柱获得向前的完全伸展，练习者会感到背部的舒畅。这也是最佳的前曲体式。即使背部前曲伸展坐式 Paschimottāśana（图 160）中最大限度的伸展，也无法获得正确练习瑜伽睡眠式 Yoganidhrāsana 时所获得的那种舒适和身体完全得到休息的感受。

在后弯的体式中，肺部和腹部肌肉得到最大限度的扩张，而在这个体式中，肺部和腹部则得到了完全的收缩。练习这个体式加强肾脏、肝脏、脾脏、肠、胆囊、前列腺以及膀胱。持续练习这个体式，腹部器官将免除疾病之苦。它也锻炼生殖腺，释放人体系统中的能量和活力。神经系统得到休息，能量得以储存在身体内部以便更好地思考和工作。

147. Dwi Pāda Śīrṣāsana 双腿绕头合十式 (图 393)

难度系数 24

Dwi Pada(dwi= 两个或都; pada= 腿或脚)的意思是双脚。在单腿绕头式 Eka Pada Śīrṣāsana (图 371) 中, 一条腿放在颈后, 而在这个体式中, 双腿都放在颈后, 双手则在胸前合掌, 身体靠臀部靠近尾骨的一小部分区域保持平衡。这个体式有难度, 练习者倾向于朝后倒。这个体式与瑜伽睡眠式 Yognidrāsana (图 391) 非常相似, 但前者身体是垂直的, 而后者背部是放在地面上的。

功法:

- 1、坐在地面上, 双腿向前伸直 (图 77)。
- 2、弯曲双膝, 把双脚朝身体拉近。
- 3、呼气, 双手抓住右脚脚踝, 右大腿向上向后拉伸, 躯干稍向前弯曲, 把右大腿放在颈后如单腿绕头式 Eka Pada Śīrṣāsana。然后右大腿后部碰触右肩后面。松开双手, 保持几次呼吸。
- 4、呼气, 用左手抓住左脚脚踝, 左大腿向上向后拉伸, 用上面的方法把左腿放在右腿上。松开左手, 双脚在脚踝处相交。双手放在臀侧, 靠近臀部、尾骨附近的区域保持身体平衡 (图 392)。这需要多加练习。试着保持正常的呼吸。
- 5、双手离开地面, 在胸前合掌 (图 393), 保持平衡几秒, 或者尽你所能保持从 10 秒到 30 秒。这是最终位置。
- 6、然后手掌回到地面放在臀侧, 呼气, 伸直双臂, 靠双手撑起身体。不要松开交叉的双脚 (图 394)。尽你所能保持这个体式 10 到 20 秒。
- 7、分开双脚, 双腿垂直向上伸展, 靠双手保持平衡, 这就叫做双臂反抱腿式。



图 392



图 393

148. Tittibhāsana 双臂反抱腿式 (图 395)

难度系数 22

Tittibha 是像萤火虫一样的昆虫。

在保持这个体式几秒钟后，弯曲双膝，身体放低，回到地面上，把双腿从手臂上松开，双腿向前伸直，休息几秒钟。

8. 以另一种方式重复这个动作，保持同样的时间。这次先把左腿放在颈后，然后把右腿放在左腿上。最后，在地面上放松。



图 394



图 395

功效：

在这个体式中，肺部和腹部肌肉获得强烈的紧缩。脊柱也得到完全的向前伸展，腹部器官会从这个练习中很快获得益处。这个体式和瑜伽睡眠式 Yoganidrasana (图 391) 具有相同的功效，但是在这个体式中，大腿的伸展更为强烈，颈部、骶腰椎和腹部也感到更大的压力。

149. Vasisthāsana 侧板式 (图 398)

难度系数 18

婆吒 (Vasistha) 是一位著名的圣人或先知，太阳族王的家庭牧师，也是包括第七《圣传的曼荼罗》(Mandala of the Rg Veda) 在内的好几部吠陀赞美诗的作者。婆吒是婆罗门尊贵和权力的典型代表，也被视为大熊七星的七圣贤之一。他与另外一位圣贤毗奢蜜多罗 (Viśvamitra) 之间的相互敌对成为很多神话的主题。毗奢蜜多罗是刹帝利 (印度种姓之一，即武士)，他通过自身的虔诚和苦行把自己提升为婆罗门阶层。

这个体式是献给圣贤婆吒 (Vasistha) 的。

功法：

1. 以山式站立 (图 1)，身体向前弯曲，把双手放在地面上，双腿向后 4 到 5 英尺 (60 到 75 厘米左右)，就好像你正在练习下犬式 Adho Mukha Śvānāsana (图 75)。

2. 整个身体向右倾斜，仅靠右手和右脚保持平衡，右脚外侧应该牢牢地放在地面上。把左脚放在右脚上，左手手掌放在左臀上，保持平衡，整个身体要挺直 (图 396)。为了学会在这个体式上掌握平衡，



图 396

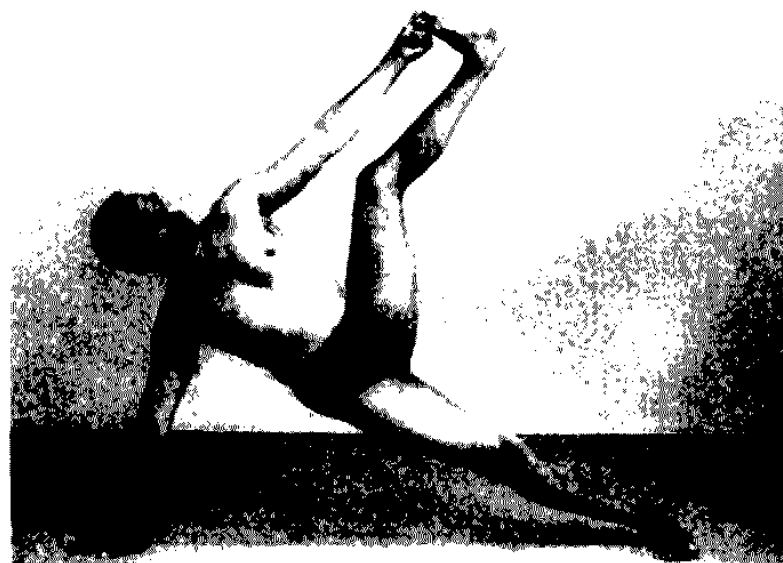


图 397



图 398

可以靠近墙练习，使右脚内侧抵住墙。

3、呼气，弯曲左腿，身体稍向前，用左手大拇指、食指和中指勾住左脚大脚趾（图 397）。垂直向上拉伸左臂和左腿（图 398）。抓住脚趾的体式很像前面描述的卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana（图 284）。在这个体式上保持平衡 20 到 30 秒，双臂、双腿绷直，深长地呼吸。

4、松开脚趾，把左脚再次放在右脚上，左手放回左臀上。

5、呼气，把身体朝左侧倾斜，仅靠左手和左脚保持身体平衡。在这一侧按照上面的技巧重复上述体式，保持同样的时间。

功效：

这个体式强健手腕，锻炼腿部，加强腰部和尾骨区域。

150. Kaśyapāsana 卡西雅伯式 (图 399、图 400)

难度系数 19

这个体式是献给圣哲卡西雅伯(Kaśyapa)的。他是圣哲玛里琪(Marīchi)的儿子(玛里琪则是梵天的众子之一)。他在创造世界中承担重要的角色。据说卡西雅伯娶了达刹(Dakṣa)的第十三个女儿。另外，他与阿底提(Aditi)一共生了十二名阿底提亚(Adityas, “半神人”)，他与迪提(Diti)生了一群迪提亚(Daityas, “恶魔”)。通过与不同的妻子结合，他留下了很多后裔，比如毒蛇、爬虫、小鸟、月亮星座的仙女们等等。卡西雅伯是太阳神苏亚(Sūrya)以及所有生物之父，他常被称为“万物之神”(Prajāpati)。

功法：

1、以山式站立(图1)。身体向前弯曲，手掌放在地面上如同在加强脊柱伸展式Uttānāsana(图47)中一样，把双腿向后移4到5英尺(约120到150厘米)，如同你在练习下犬式(Adho Mukha Śvānāsana)(图75)。

2、把整个身体向右倾斜，仅靠右手和右脚保持平衡，右脚外侧应该牢牢地放在地面上，左脚放在右脚上，左手放在左臀上，保持身体挺直(图396)。

3、呼气，弯曲左膝，把左脚放在右大腿的根部成半莲花式。左臂从肩膀开始向后绕过背部，用左手抓住左脚大脚趾。这是最终体位(图399和图400)。深呼吸的同时保持这个体式一会儿，整个胸部和伸展的右臂应该在一个平面上。



图 399

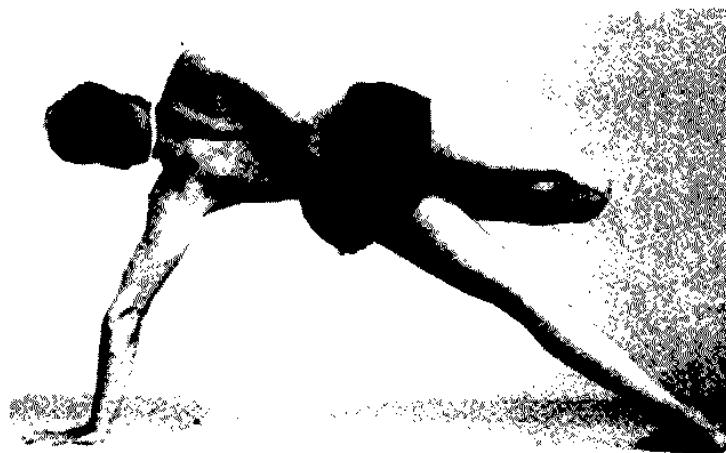


图 400

4、呼气，松开左脚，把它再次放在右脚上，左手放在左大腿上(图396)。保持几次深长的呼吸。

5、呼气，身体转向左侧，靠左手和左脚保持平衡。把右脚放在左大腿的根部成半莲花式，在背后用右手抓住右脚大脚趾。在两侧保持体式的时间相同。

6、呼气，松开右脚，把它放在左脚上，右手放在右大腿上。

7、右手放到地面上，回到加强脊柱伸展式Uttānāsana(图47)，保持几次呼吸，然后呼气，回到山式站立(图1)。

功效：

这个体式强健双手，缓解髋骨的疼痛和僵硬。

151. Viśvāmitrāsana 毗奢蜜多罗式 (图 403)

难度系数 20

毗奢蜜多罗 (Viśvāmitra) 是一位著名的圣哲。他曾经是个刹帝利 (印度种姓的一种, 武士阶层), 也是羯若鞠阇国 (Kanyakubja) 的国王。一天外出打猎, 他来到圣哲婆吒 (Vasiṣṭha) 隐居的偏僻寺院。在那里他看到了卡玛丹奴 (Kāmadhenu, 一头天牛), 他于是提出给圣哲数不清的珍宝来换取她。他的要求遭到拒绝后, 国王企图以武力强夺卡玛丹奴。经过长时间的较量, 国王被击败了。尽管非常恼怒, 但他对婆罗门教与生俱来的力量印象深刻。于是国王投身于最为严格的苦行, 直到他成功获得了皇家圣哲 (Rājārṣi)、圣哲 (Riṣi)、伟大的圣哲 (Maharṣi) 以及最终的婆罗门圣哲 (Brahmarṣi) 的地位和称号, 但是直到婆吒 (Vasiṣṭha) 本人也称他为“婆罗门圣哲”时他才感到满足。在他艰难的苦修过程中, 仙女梅娜卡 (Menakā) 诱惑了他, 并怀孕生下了沙恭达罗 (Śakuntalā) 即一位名剧中的女主人公, 印度诗人迦梨陀娑 (Kalidasa) 名剧中的英雄。

这个体式是献给毗奢蜜多罗 (Viśvāmitra) 的。

功法:

1. 以山式站立 (图 1)。身体向前弯曲, 把手掌放在地面上, 双腿向后移 4 到 5 英尺 (约 120 到 150 厘米), 如同在下犬式 Adho Mukha Śvānāsana (图 75) 中一样。
2. 呼气, 右腿纵身一跃, 落于右手前方, 把右大腿内侧靠在右上臂外侧 (图 401)。
3. 马上把身体向左转, 把左臂放在左大腿上, 保持平衡 (图 402)。



图 401

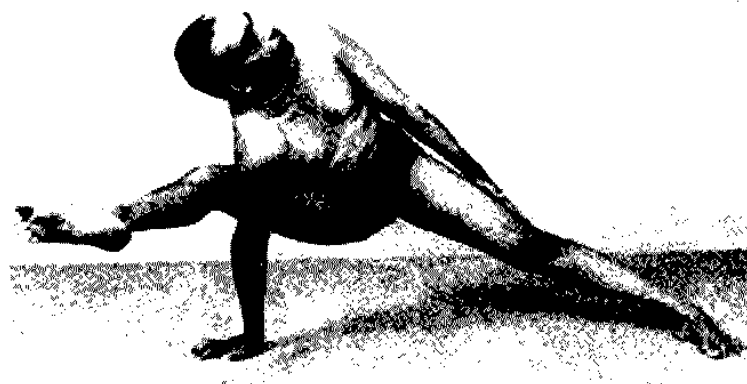


图 402

4. 左脚侧转, 脚心和脚后跟按地。
5. 右腿向上伸直, 保持两个呼吸。
6. 呼气, 左臂从肩膀开始垂直向上伸展, 双眼注视伸出的左手 (图 403)。
7. 保持这个体式 20 到 30 秒, 深长的呼吸。
8. 呼气, 放松右腿, 回到第 1 步。
9. 在另一侧重复这一体式, 保持相同的时间。



图 403

功效：

这个体式增强双手和腹部器官，锻炼大腿肌肉。

152. Bakāsana 起重机式 (图 406、图 410)

难度系数 9

Baka 的意思是起重机。

在这个体式中，身体像一只鹤正在涉过池塘，因此而得名。

下面的技巧以两种不同的方式给出，一个是针对初学者，另一个则是针对高级练习者。

初学者功法：

1. 双脚并拢，蹲坐在地面上。脚底和脚后跟应该完全地放在地面上，从地面上抬起臀部，保持平衡 (图 317)。

2. 双膝向两侧分开，躯干向前弯曲。

3. 呼气，双臂绕过弯曲的双膝，双手手掌放在地面上 (图 318)。

4. 弯曲双肘，脚后跟离地，躯干进一步向前弯曲，把胫骨靠在上臂后部，靠近腋窝附近 (图 404)。

配合两或三次呼吸。

5. 呼气，身体前倾，脚趾离开地面抬起 (图 405)。

6. 双臂伸直，整个身体靠双手保持平衡 (图 406)。



图 404



图 405



图 406



图 407



图 408



图 409



图 410

- 7、保持这个体式 20 到 30 秒，正常地呼吸。
- 8、呼气，弯曲双肘，躯干放低，放松双腿，蹲坐在地面上放松。

高级练习者功法：

- 1、完成头倒立第二式 Salamba Sirsasana II (图 192)。

- 2、呼气，弯曲双膝，双腿放低，使大腿碰触腹部和胸部。
- 3、把右膝尽可能地放在右上臂靠近腋窝处，然后左膝同样放在左臂上。双脚应该并拢（图407）。稳固这个体式，保持平衡，均匀的呼吸。
- 4、呼气，躯干向上提，头部抬离地面（图408）。伸直双臂，臀部提升（图409）。颈部伸展，尽可能地抬高头部（图410）。
- 5、紧缩横膈膜区域的肌肉，靠双手保持这个体式平衡几秒钟。试着正常地呼吸。
- 6、呼气，头部放在地面上，回到头倒立第二式。然后放低双腿回到地面，休息。高级练习者可以在从头倒立第二式放下双腿后练习轮式 Urdhva Dhanurāsana（图486），然后以山式站立（图1）。在练习者已经掌握了反转轮式 Viparīta Chakrāsana（图488到499）后，这个体式可以作为练习轮式 Urdhva Dhanurāsana 的舒缓练习。

功效：

这个体式强健双臂和腹部器官，因为腹部器官在这个体式中得到收缩。

153. Pārśva Bakāsana 侧起重机式 (图 412)

难度系数 16

Pārśva的意思是侧面或倾斜。Baka的意思是起重机或涉水的鸟。在这个体式中，双腿放在侧面的位置。

功法：

- 1、完成头倒立第二式 (图 192)。
- 2、呼气，弯曲双膝，使大腿碰触胃部和胸部。
- 3、双膝和双脚并拢，把弯曲的双腿和躯干向右侧扭转，把左大腿放在右上臂后部，尽可能地靠近腋窝处 (图 411)。配合几次深呼吸，保持平衡。
- 4、然后呼气，头部离开地面，绷紧腹部横膈膜附近的肌肉，伸直双臂，靠双手保持平衡 (图 412)。保持这个体式几秒钟，均匀的呼吸，双臂会感到很大的压力。
- 5、弯曲双肘，把头放回到地面上 (图 411)。再次回到头倒立第二式。



图 411



图 412

6、然后弯曲双膝，把弯曲的双腿向左侧扭转，把右大腿放在左上臂后部，尽可能地靠近腋窝处，呼气，抬头，像第 4 步那样保持身体的平衡。

7、把头重新放在地面上，再次回到头倒立第二式，然后把双腿放低，回到地面放松或者继续练习轮式 (图 486)，然后以山式站立 (图 1)。当练习者掌握了反转轮式 Viparita Chakrāsana (图 488 到 499) 后，这个体式可以作为轮式后的舒缓练习。

功效：

这个体式强健双臂。通过不断的练习，腹部两侧的肌肉都得到锻炼，也将变得更加强健。

154. Ūrdhva Kukkuṭāsana 上公鸡式 (图 417、图 418、图 419)

难度系数 18

Ūrdhva 的意思是向上。Kukkuṭa 的意思是公鸡。在这个体式中，身体像一只昂首阔步的公鸡，因此而得名。

功法：

1. 完成头倒立第二式 (图 192)。
2. 在身体稳固后，把右脚放在左大腿根部，左脚放在右大腿根部成莲花式 (图 413)。然后呼气的同时，双腿弯曲放在上臂后部，尽可能地靠近腋窝处 (图 414)。稳固这个体式，保持平衡，均匀地呼吸。



图 413



图 414



图 415



图 416

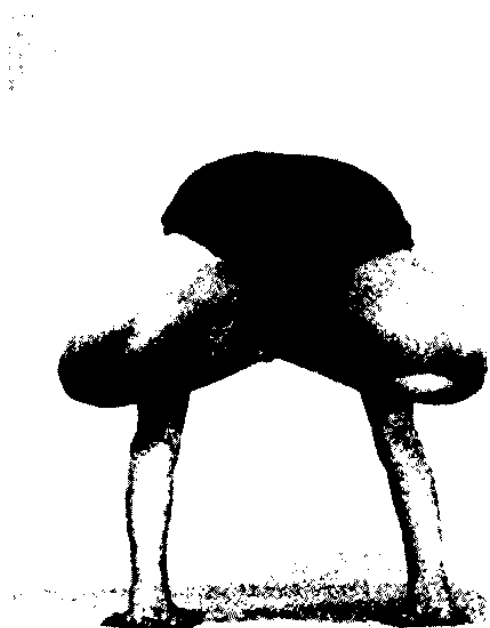


图 417



图 418



图 419

3. 呼气，双手手掌牢牢地按压地面，使躯干提升，头部离开地面，接着身体按照图415和416的步骤移动，双臂伸直，提升臀部，颈部伸展，尽可能地抬高头部（图417、418和419）。

4. 绷紧腹部横膈膜区域的肌肉，在这个体式上靠双手保持平衡几秒钟，试着正常地呼吸。

5. 呼气，弯曲双肘，按图414和413所示头部放低，回到地面上，松开交叉的双腿，回到头倒立第二式。

6. 双腿再次成莲花式，这次先把左脚放在右大腿根部，右脚放在左大腿根部，然后按照上面的技

巧重复这个体式。

7、在两侧保持相同的时间，回到头倒立第二式，放低双腿回到地面，放松。高级练习者也可以继续练习轮式 *Urdhva Dhanurāsana* (图 486)，放下双腿，伸直双臂，然后以山式站立 (图 1)。当练习者掌握了反转轮式 *Viparīta Chakrāsana* (图 488 到 499) 后，这个体式可以作为练习轮式 *Urdhva Dhanurāsana* 后的舒缓体式。

功效：

脊柱得到完全的伸展，在非常短的时间内获得背部前曲伸展坐式 *Paschimottānāsana* (图 160) 的功效。双臂和腹部器官变得强壮。

所有这些复杂困难的体式比简单的体式见效更快。当身体变得更加柔软后，简单的体式将变得几乎功能很小或者没有功效了。因此明智的练习者抛弃这些简单体式而去练习复杂的体式，就好像学者不再每日重复字母表一样。但正如舞蹈家每天练基本功而不舍弃它们一样，瑜伽练习者也应该继续每天练习头倒立式 (图 184 到 218)、肩倒立式以及它们的体式系统 (图 234 到 271)。

155. Pārśva Kukkuṭāsana 侧公鸡式 (图 424、图 424a、图 425、图 425a)
难度系数 24

Pārśva 的意思是侧面。Kukkuṭa 的意思是公鸡。

功效：

- 1. 完成头倒立第二式 (图 192)。
- 2. 把右脚放在左大腿根部，然后左脚放在右大腿根部成莲花式 (图 413)。在体式稳固后，呼气，把躯干转向右侧 (图 420)，放低双腿使左大腿放在右上臂 (图 421)。稳固这个体式并保持平衡一段时间，配合均匀较快的呼吸，这是由于躯干侧面扭转所造成的。



图 420



图 421



图 422



图 423

3. 这是一个有难度的体式，最难的地方就是把大腿放在另一侧的胳膊上。开始时，练习者会感到稳固大腿位置时难以保持平衡，而且练习者也会经常硬梆梆地跌落到地面上。

4. 呼气，双手牢牢地按压地面，向上抬头（图 422），拉伸躯干（图 423）。伸直双臂并提升臀部，颈部向前伸展，尽你所能抬高头部（图 424）。



图 424



图 425



图 424a



图 425a

5. 这是最终体位。身体靠双手平衡，尽你所能保持几秒钟。左臂会感到很大的压力。

6、呼气，弯曲双肘，头部回到地面上，再次回到头倒立第二式 Śīrṣāsana II。然后分开双脚的莲花式。

7、在头倒立式上休息一会儿。再次进入莲花式，这次先把左脚放在右大腿的根部，然后把右脚放在左大腿的根部。然后在左侧重复这个体式（图425）。这次右腿放在左上臂后上。身体在左侧保持平衡的时候，有必要调换一下双腿莲花式的位置。假如不调换双腿的位置，那么把大腿放在另一侧的胳膊上就会特别困难。

8、两侧保持体式的时间相同。

9、在按照第4和第7段所述的技巧很好地完成这个体式后，可以试着，在不分开第6段交叉的双脚的情况下身体向左扭转，右大腿放在左上臂上，从地面上抬起头并保持平衡（图424a）。

10、回到头倒立第二式。然后在完成第7段的体式后，把身体转向右侧，不改变双腿的交叉。试着把左大腿放在右上臂上，从地面上抬起头，保持平衡（图425a）。

11、保持这些体式的时间相同。然后回到头倒立第二式 Śīrṣāsana II，双腿放低回到地面，放松。或者继续练习轮式 Ūrdhva Dhanurāsana（图486），或者以山式站立（图1）。当练习者掌握了反转轮式 Viparīta Chakrāsana（图488到499）后，这个体式可以作为练习轮式 Ūrdhva Dhanurāsana 之后的悦性练习。

功效：

除了能够获得上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana（图419）的功效外，在这个变体中，脊柱获得侧面扭转，从而得到增强。胸部、双臂和腹部肌肉及器官更为强健，增强生命力。

156. Gālavāsana 格拉威亚式 (图 427、图 428)

难度系数 16

格拉威亚 Galava 是一位圣哲，他是毗奢蜜多罗 Viśvāmitra 的学生之一。这个体式就是献给他的。

功法：

1. 完成头倒立第二式 (图 192)。
2. 然后双腿成莲花式 (即把右脚放在左大腿根部，左脚放在右大腿根部，图 413)，呼气，躯干弯曲使大腿碰触胃部 and 胸部。
3. 保持几个呼吸，然后躯干向右侧扭转，呼气的同时放低交叉的双腿，把两腿胫骨交叉的地方放在右上臂尽可能靠近腋窝处 (图 426)。稳固这个体式，配合几个呼吸，保持身体平衡。
4. 呼气，从地面上抬起头，身体向上拉伸，绷紧腹部横膈膜区域的肌肉，伸直双臂，以双手保持平衡 (图 427)。依你所能保持这个体式几秒钟。在这个体式中，左肩和双臂会感到很大的压力。
5. 弯曲双肘，把头放到地面上，再次回到头倒立第二式，不要分开交叉的双脚。
6. 呼气，弯曲躯干，把双腿放在左上臂后部上，保持身体平衡 (图 428)。



图 426



图 427



图 428

7. 弯曲双肘，把头部放在地面上，回到头倒立第二式，分开交叉的双腿。双腿再次成莲花式，这次先把左脚放在右大腿的根部，右脚放在左大腿根部，按照上面所述的技巧重复这个体式。

8. 头部放到地面上，再次回到头倒立第二式。然后放低双腿回到地面，放松或者继续轮式 Ūrdhva Dhanurāsana (图 486)，然后以山式站立 (图 1)。当练习者掌握了反转轮式 Viparita Chakrāsana (图 488 到 499) 后，这个体式可以作为练习轮式后的舒缓体式。

功效：

通过不断练习这个体式，手腕和腹部器官将更加强健，腹部两侧的肌肉也得到很好的锻炼。脊柱会更有弹性，颈部和肩膀会更有力量。这个体式结合了头倒立式 (图 184)、莲花式 Padmasana (图 104) 和背部前曲伸展坐式 Paschimottānāsana 多个体式的功效。

157. Eka Pāda Gālavāsana 单腿格拉威亚式 (图 431、图 433)

难度系数 21

Eka 的意思是一。Pāda 的意思是腿。拉威亚 Galava 是一位圣哲的名字。

功法：

1. 完成头倒立第二式 (图 192)。
2. 呼气，把右脚放在左大腿根部成半莲花式，弯曲躯干直到双腿与地面平行。
3. 然后弯曲左腿。深呼吸几次。呼气时，把右脚放在左上臂上。放脚的时候，把脚翻转使脚趾与手指指向同一个方向。把右膝放在右上臂上 (图 429)。
4. 稳固右腿姿势，配合几个呼吸。左腿伸直，使它与地面平行 (图 430)。
5. 呼气，头部离开地面使身体上抬。左腿保持挺直并与地面平行。双肘保持弯曲，上臂与地面保持平行，前臂则与地面垂直 (图 431)。



图 429

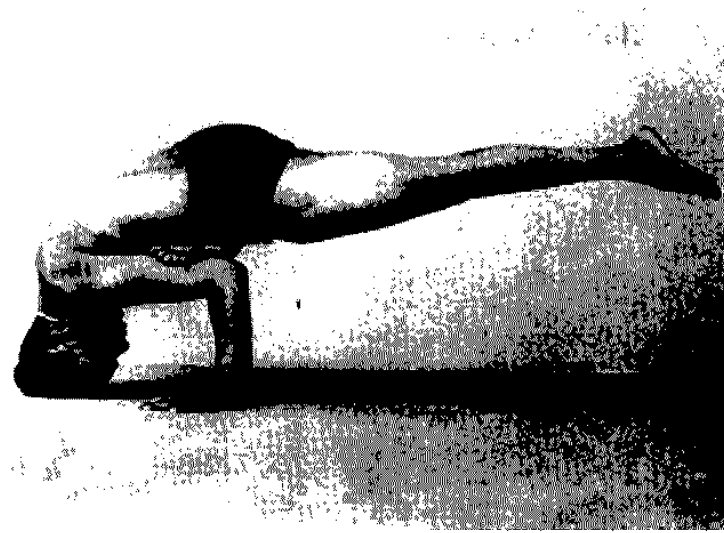


图 430

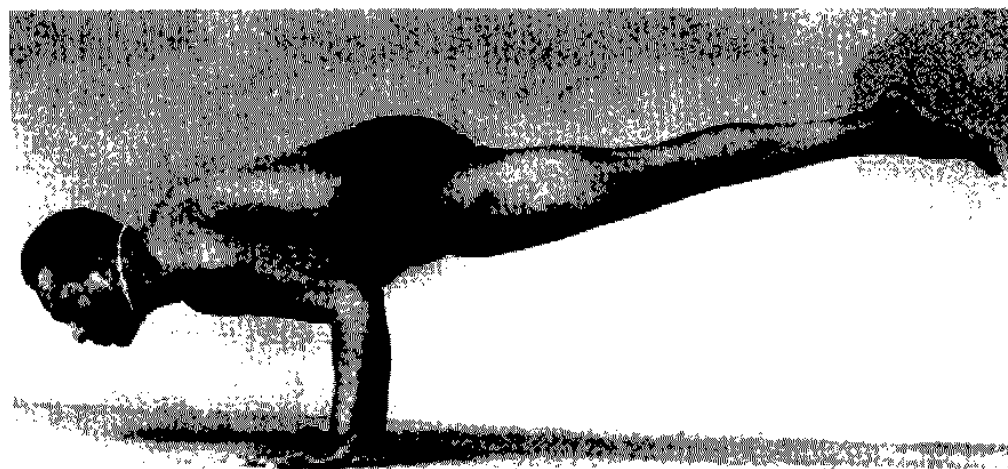


图 431

6. 颈部伸展，尽你所能把头抬高。保持这个体式几秒钟。由于横膈膜受到按压，因此呼吸会变得急促和吃力。



图 432

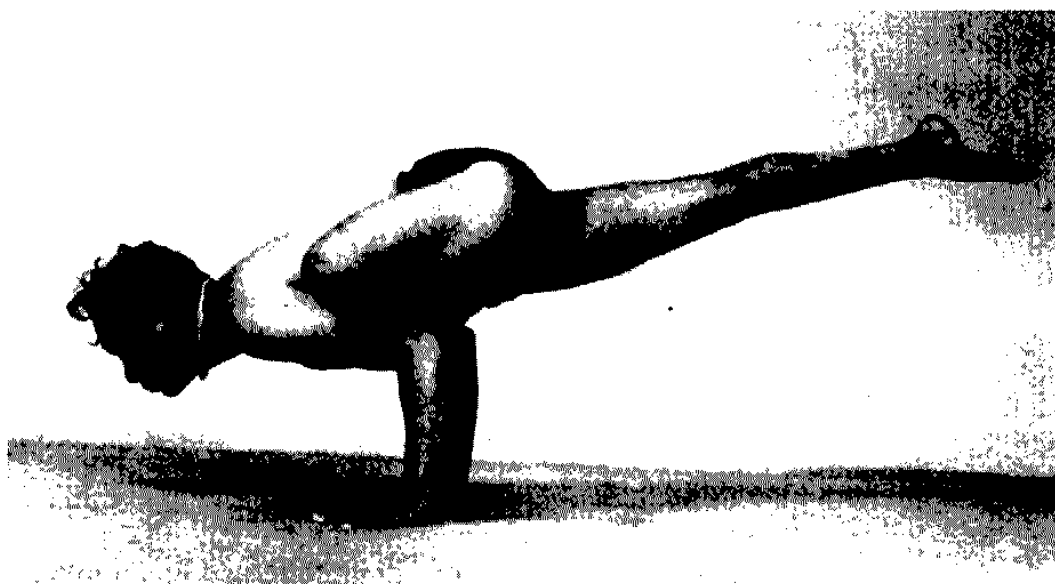


图 433

7、弯曲左膝，把头放到地面上，再次回到头倒立第二式。

8、深呼吸几次，重复这个体式。这次弯曲左腿成半莲花式，把左脚放在右上臂上，左膝放在左上臂上，然后头离开地面（图 432 和 433）。两侧保持体式的时间相同。再次回到头倒立式。

9、练习者可以以放低双腿回到地面完成这个体式，或者也可以继续练习轮式 *Urdhva Dhanurāsana*（图 486），然后以山式站立（图 1）。当练习者掌握了反转轮式 *Viparīta Chakrāsana*（图 488 到 499）后，这个练习就可以作为练习轮式后的悦性练习。

功效：

这个体式加强手腕，脚抵住腹部的压力使腹部器官也得到按摩。

158. Dwi Pāda Koundinyāsana 八字扭转式或双腿圣哲康迪亚式 (图 438)

难度系数 22

(dwi= 两个或者都; pada= 腿或脚。)

康迪亚 Koundinya 是一位圣哲，他属于婆吒 Vasistha 家族，创立了康迪亚种姓 Koundinya Gotra。这个体式就是献给他的。

功法：

1. 完成头倒立第二式 (图 192)。
2. 呼气，双腿挺直并一起，放低双腿直到它们与地面平行 (图 434)。停留在这，保持几个呼吸。
3. 呼气，躯干稍向右转，双腿移向右侧 (图 435)。双腿一起放低到右臂上，使膝上部左大腿外侧尽可能地靠在右臂后部近腋窝处 (图 436)。
4. 保持平衡，配合几次呼吸。然后呼气，双手手掌牢牢地按压地面，头抬离地面 (图 437)。然后躯干抬起，伸展颈部 (图 438)。这是最后的体式，此时双腿应该在半空中几乎与地面平行。由于躯干的扭转，呼吸会变得急促。尽你所能保持这个体式 10 到 20 秒。左肩和左臂会感到巨大的压力。
5. 弯曲膝盖，把头放到地面上，再次回到头倒立第二式。休息一会儿，然后在左侧重复这个体式。这次把右大腿放在左上臂上。两侧保持体式的时间相同，再次回到头倒立式。



图 434



图 435



图 436

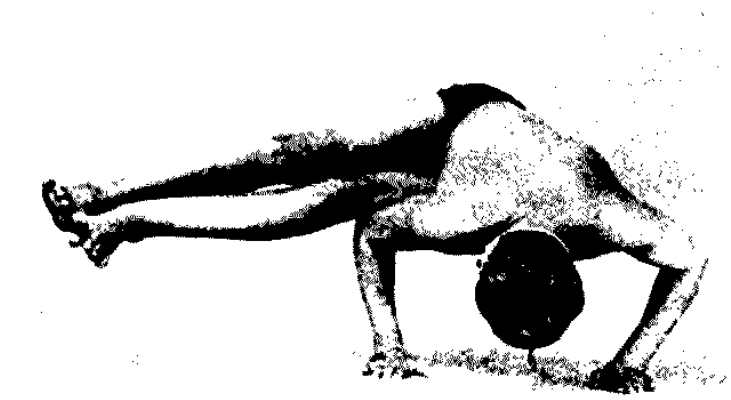


图 437



图 438

6. 有两种方式完成这个体式，可以放低双腿回到地面，然后放松。或者继续练习轮式 *Urdhva Dhanurāsana* (图 486)，然后以山式站立 (图 1)。当练习者掌握了反转轮式 *Viparita Chakrāsana* (图 488 到 499) 后，这个练习就可以作为练习轮式后的悦性练习。

功效：

这个体式加强腹部器官，肠得以很好地蠕动，从而排除体内毒素。要想在双腿完全伸展的情况下保持平衡，这需要一些经验。侧面的动作使脊柱变得更有弹性，颈部和手臂变得更为有力。

159. Eka Pāda Koundinyāsana I 单腿圣哲康迪亚第一式 (图 441)

难度系数 23

Eka 的意思是一。Pada 的意思是腿或脚。康迪亚 (Koundinya) 是一位圣哲的名字。

功法：

1. 完成头倒立第二式 (图 192)。
2. 呼气，双腿挺直一起放低，直到它们与地面平行 (图 434)。在这里停留一下，配合几次呼吸。
3. 呼气，弯曲双腿，把左腿朝右侧移。把左腿放在右上臂后部上，使膝盖以上左大腿外侧尽可能地靠近右腋窝 (图 439)。配合几次呼吸，保持平衡。
4. 左腿朝侧面伸直，右腿向后挺直 (图 440)。保持两个呼吸。

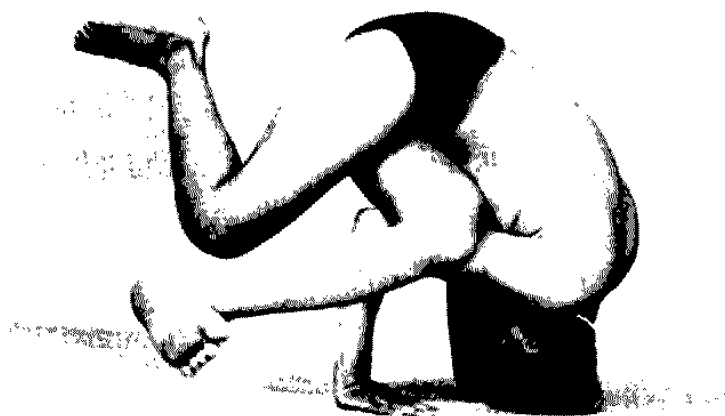


图 439

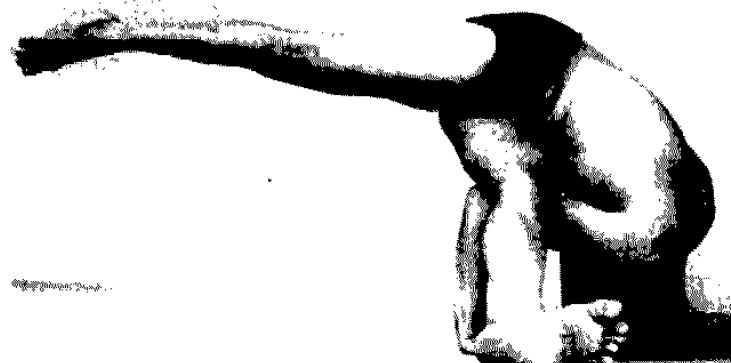


图 440

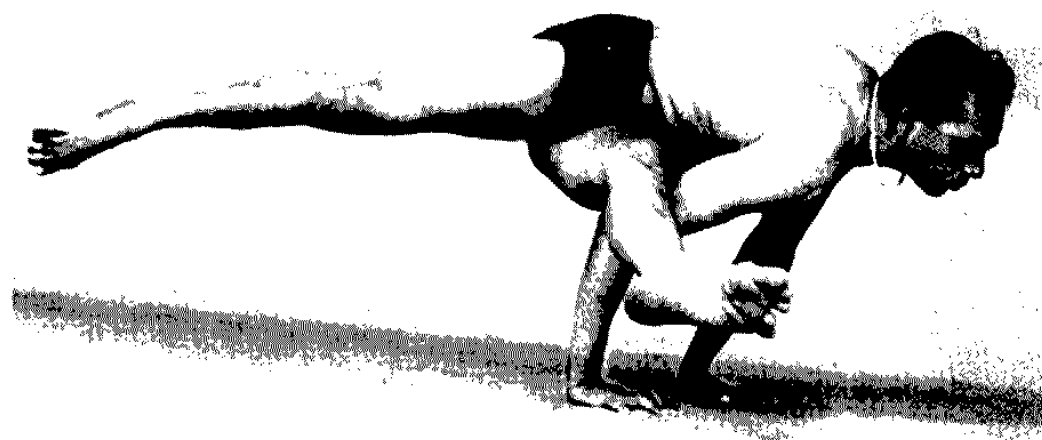


图 441

5. 呼气，头部从地面抬起，手臂伸展，靠双手保持平衡。保持双腿伸直，膝盖绷直 (图 441)。这是最终体位。尽你所能保持这个体式到 30 秒，正常地呼吸。

6. 弯曲双膝，呼气，把头放在地面上，再次回到头倒立式。休息一会儿，正常地呼吸。

7. 在另一侧重复这个体式，保持同样的时间。这次把右大腿放在左上臂上，左腿向后伸直。然后

再次回到第6步的头倒立式。

8、完成这个体式有两种方式，可以放低双腿回到地面，然后放松，也可以继续练习轮式 *Urdhva Dhanurāsana* (图 486)，然后以山式站立 (图 1)。当练习者掌握了反转轮式 *Viparīta Chakrāsana* (图 488 到 499) 后，这个练习就可以作为练习轮式后的悦性练习。

功效：

在这个体式中双腿对腹部的压力按摩腹部器官。脊柱的扭转则活跃和加强了脊柱。手臂和颈部也变得有力。

160. Eka Pāda Koundinyāsana II 单腿圣哲康迪亚第二式 (图 442、图 443)

难度系数 24

功法：

1. 完成毗奢蜜多罗式 Viśvamitrāsana (图 403)，右腿放在右上臂上。
2. 呼气，左手手掌放在地面上，头和躯干朝地面移动，弯曲双肘，使身体与地面平行，双腿伸直，脚趾离开地面，尽你所能靠双手保持平衡。左腿朝后伸直，右腿则向右挺直。右大腿的内侧放在右上臂后部上 (图 442 和 443)。
3. 这个体式非常强烈，需要坚持不懈的努力才能掌握。呼吸会变得急促和吃力。伸展颈部，保持头部抬起。

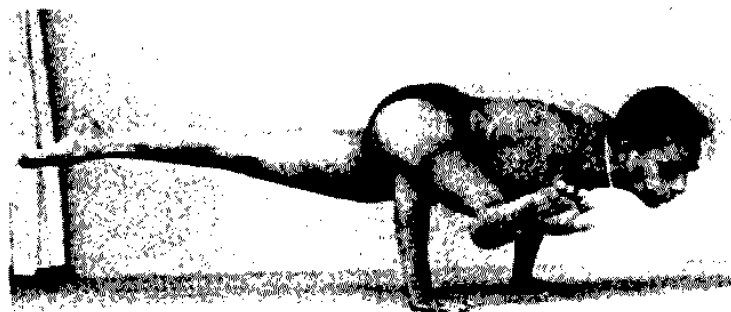


图 442

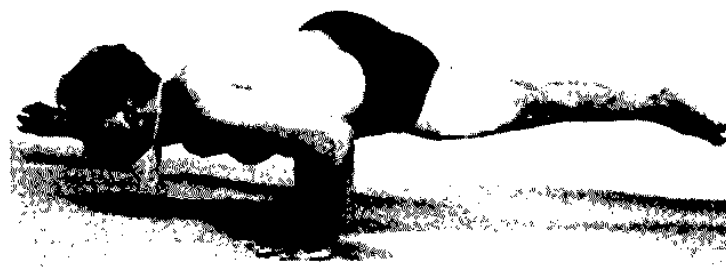


图 443

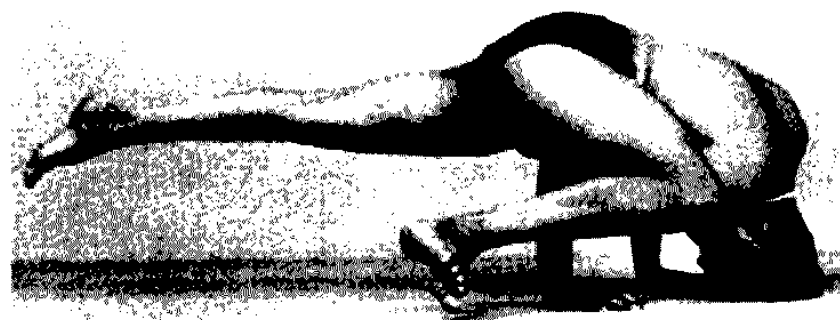


图 444

4. 把左腿放低回到地面上，右腿从右臂上移开，放松一会儿。
5. 在另一侧重复这个体式，这次把左腿放在左上臂后部上，右腿向后伸直。两侧保持体式的时间相同。
6. 高级练习者可以从头倒立第二式 (图 192) 开始，按照单腿圣哲康迪亚第一式 Eka Pāda Koundinyāsana I (图 441) 体式的技巧进行练习，把一条腿放在同一侧的手臂上，如图 444 所示，然后头离开地面，双腿伸直，与地面平行。
7. 在另一侧重复这个体式，然后回到头倒立第二式 Śīrṣāsana II (图 192)，继续练习轮式 Ūrdhva Dhanurāsana (图 486)，之后以山式站立，或者练习反转轮式 Viparita Chakrasana (图 488 到 499)。

功效：

这个体式强健手臂、腹部器官和大腿肌肉。

161. Eka Pāda Bakāsana I 单腿起重机第一式 (图 446, 图 447)

难度系数 26

Eka 的意思是一。Pada 的意思是腿或脚。Baka 的意思是起重机。

功法:

1. 完成头倒立第二式 (图 192)。
2. 呼气, 放低双腿直到它们与地面平行 (图 434)。弯曲右膝, 把右胫骨尽可能地放在右上臂靠近腋窝处。左腿在半空中与地面平行 (图 445)。稳固这个体式保持平衡, 均匀的呼吸。
3. 呼气, 躯干向上抬, 头部离地, 颈部向前伸展。试着保持身体与地面平行, 不要把身体任何部位放在左肘上 (图 446 和 447)。
4. 脊柱和左腿完全伸展, 保持这个体式 10 到 20 秒。试着正常地呼吸。这是一个很难的平衡体式。
5. 弯曲左腿, 把头放到地面上。呼气时, 回到头倒立第二式。
6. 在左侧重复这个体式, 保持同样的时间, 右腿在空中挺直与地面平行。
7. 回到头倒立第二式, 放低双腿回到地面, 然后休息。高级练习者可以继续练习轮式 Urdhva Dhanurāsana (图 486), 之后以山式站立。当练习者掌握了反转轮式 Viparita Chakrāsana (图 488 到 499) 后, 这个练习就可以作为练习轮式后的悦性练习。

功效:

在这个体式中, 腹部器官的一侧收缩, 而另一侧则伸展。在这个体式中保持平衡时, 腹部肌肉和器官得到的锻炼比手臂要大。

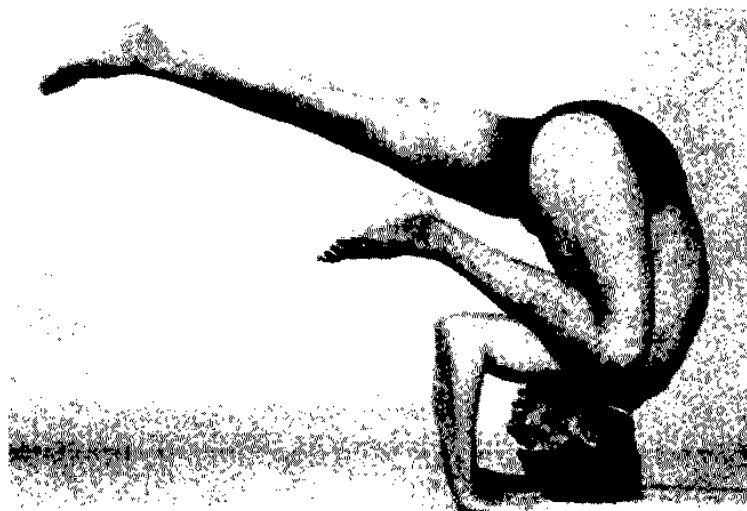


图 445



图 446

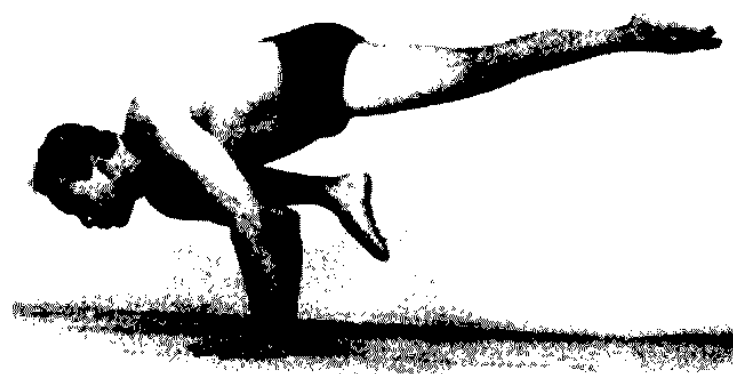


图 447

162. Eka Pāda Bakāsana II 单腿起重机第二式 (图 451、图 452)

难度系数 25

功法：

1. 完成头倒立第二式 (图 192)。
2. 呼气，放低双腿直到它们与地面平行 (图 434)。弯曲左膝，把左胫骨放在左上臂靠近腋窝处，尽可能和在鹤式 Bakāsana 中一样 (图 410)。把右腿向右移直到右腿伸展超过右臂，这样右大腿内侧贴近右上臂后部 (图 448)。
3. 呼气，躯干向上抬，头部离开地面，颈部向前伸展 (图 449 和 450)。现在右腿向前伸直，不要碰触地面，手臂伸直，保持平衡 (图 451)。
4. 保持这个体式 10 到 20 秒，脊柱和右腿要完全伸展。试着正常地呼吸。
5. 弯曲右膝，把头放在地面上，回到头倒立第二式 (图 192)。
6. 在另一侧重复这个体式，保持同样的时间，左腿向前挺直，弯曲的右腿放在右上臂上 (图 452)。
7. 完成这个体式有两种方式。你可以弯曲向前伸展腿，然后回到头倒立式，放低双腿。一旦你掌握了这个方式，你就可以试试另一种方式。这次你保持那条腿向前挺直，然后弯曲双肘，把弯曲的那条

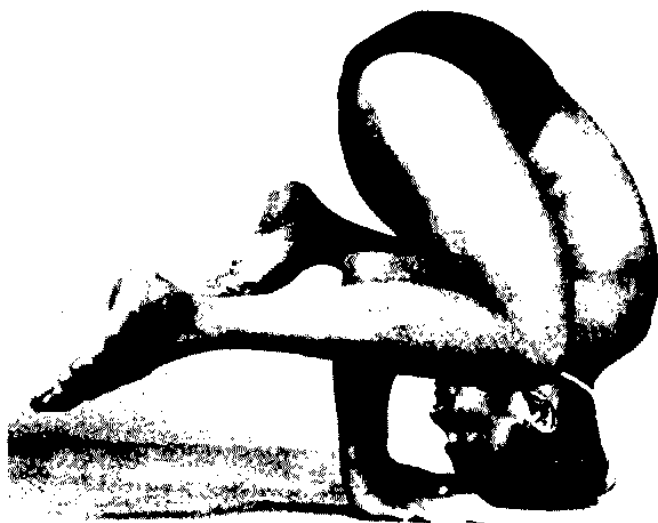


图 448



图 449



图 450



图 451



图 452

腿向后伸直，不要碰到地面而是与地面平行。保持整个身体和头部离开地面。你现在就是在单腿圣哲康迪亚第二式 Eka Pāda Koundinyāsana II 体式中了（图 442 和 443）。然后呼气，把头放到地面上，弯曲双腿，回到头倒立第二式 Śīrṣāsana II。然后继续依次练习轮式 Urdhva Dhanurāsana（图 486）和反转轮式 Viparīta Chakrāsana（图 488 和 499）。

功效：

腹部器官和肌肉，以及手部、胸部和背部变得更为强壮。在这个体式中，我们自己的身体就好像一架起重设备一样，当它朝不同方向移动时，身体的不同部位承受重量，因此这些部位变得更加有力。

163. Yogadāṇḍāsana 瑜伽拐杖式 (图 456)

难度系数 19

Yogadāṇḍa 的意思是瑜伽修行者的拐杖。在这个体式中，瑜伽修行者坐着，用一条腿放在腋下作为拐杖，因此而得名。

功法：

1. 坐在地面上，两腿向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲右膝，右脚放在右臀侧。右腿现在成英雄式 Virāsana (图 86)。
3. 左腿向左移，加宽两大腿间的距离，弯曲左腿使左脚贴近右膝 (图 453)。
4. 用右手抓左脚。躯干转向右侧，呼气，左脚朝胸部翻转向上，保持左膝着地。保持几次呼吸，呼气，左脚放在左腋下。现在左脚放在左腋下，脚底碰触左腋，如同一把拐杖 (图 454)。



图 453



图 454

5. 保持几次呼吸后，呼气，左臂绕着左脚摆到背后 (图 455)。右臂后摆，右手抓住左前臂，头转向左侧，抬下巴，双眼注视上方 (图 456)。
6. 保持这个体式 30 秒，深长地呼吸。
7. 松开双手，伸直双腿，放松。
8. 在另一侧重复这个体式，保持相同的时间。现在，弯曲左腿使左脚放在左臀侧，右脚放在右腋窝下如同一个拐杖，然后在背后用左手握住右前臂。
9. 需要一段时间的练习才能够在这个体式中感到舒适自如，但是一旦练习者达到，那么这个体式就非常有用。



图 455



图 456

功效：

在这个体式中，脊柱得到休息，身体也得到放松。它使膝盖和脚踝活动起来更为灵活。

164. Supta Bhekāsana 卧蛙式 (图 458)

难度系数 21

Supta 的意思是躺下，Bheka 的意思是青蛙。这个体式是蛙式 Bhekāsana (图 100) 的反向体式。

功法：

1. 以英雄式坐下 (图 86)。
2. 手掌朝上双手分别插入两脚下，向上推双脚离开地面，身体向后躺下。保持几次呼吸。
3. 呼气，臀部抬起离开地面 (图 457)，大腿向上拉伸，身体拱起，头顶抵在地面上 (图 458)。
4. 身体靠头顶和肘部，膝部支撑。前臂应该与地面垂直，双手抓住两脚外侧靠近小脚趾处。试着提脚趾与髌关节平。
5. 保持这个体式 20 到 30 秒，正常地呼吸。
6. 抬起头，双手从脚上移开，这样双腿落放下成卧英雄式 Supta Virāsana (图 96)。
7. 以英雄式坐起，伸直双腿，放松。

功效：

这个体式增强脊柱。在这个体式中，膝盖、脚踝、臀部以及颈部的血液得到了很好的循环，背疼减轻。它也解决了膝关节不完全脱位问题。双手对双脚形成的压力增强脚弓，对治疗平足很有益处。腿部肌肉萎缩以及其他腿部疾患都可以通过不断练习这个体式得到治愈。肺部得到完全的伸展，对腹部器官也很有好处。



图 457



图 458

165. Mūlabandhāsana 双脚并拢根式 (图 462、图 463)

难度系数 32

Mūla 的意思是脚、基础或根基。Bandha 的意思是脚镣、联结物或体式。

功法：

1. 以束角式 Baddhakonasana 坐下 (图 101)。
2. 把双手插入两大腿和小腿之间，分别抓住双脚。
3. 把双脚脚底和脚后跟相靠。抬起双脚脚后跟，脚趾仍然放在地面上，把双脚拉近会阴处 (图 459)。



图 459

4. 保持这个体式，拿开双手，把手掌放在臀后 (图 460)。
5. 在双手的帮助下使身体离开地面，臀部向前送 (图 461)。同时，翻转双脚和双膝，在不移动脚位置的情况下把脚跟向外压。
6. 把身体放在脚趾和两膝上，保持这个体式 30 到 60 秒，深长地呼吸。
7. 结束动作时，双手放到身前，把身体的重量移到手上。抬起躯干，脚后跟还原着地，接着伸直



图 460



图 461



图 462



图 463

双腿。在结束动作的过程中，不要把任何重量放在双腿上。

功效：

这个体式使背根轮 (Mūlādhāra Chakra)、前列腺和性腺都得到锻炼。它对控制过度的性欲、保存身体能量也有很好的效果。因此它非常有助于控制并平静内心。

“精神是感官 (Indriyas) 之王；生命之气 (prāṇa) 是精神之王；专注 (Laya) 是生命之气之王；而专注则有赖于“纳达” (Nāda)——内在神秘的声音。当精神专注时，这被称为灵魂的最终解脱 (Mokṣa)；当生命之气与精神都专注如一时，一种无法言表的快乐就出现了。”(《哈他瑜伽之光》第四章，第29和30节)

束角式 Baddhānāsana (图101) 和双脚并拢根式 Mūlabandhāsana 对于那些性欲过度旺盛的人来说很有好处。当性欲得到控制后，能量得以升华，练习者才能够体会到生命的真正快乐是无限的。

166. Vāmadevāsana I 圣哲涡摩提婆第一式 (图 465)

难度系数 15

涡摩提婆 Vāmadeva 是一位圣哲的名字，也是湿婆的名字，他是印度三位一体神的第三个神，他被委派摧毁世界。

功法：

1. 以束角式 Baddhakonasana 坐立 (图 101)。
2. 把右手插入到右大腿和小腿间。保持右脚趾触地，抬起脚后跟，把脚拉近会阴。移开右手，向前朝地面推脚后跟，身体抬起离开地面，右臀移向前，把右膝放在地面上。右脚现在成双脚并拢根式 Mulabandhāsana (图 464)。
3. 现在把左脚放在右大腿根部，成莲花式 (图 104)。
4. 左臂后摆，呼气，抓住左脚大脚趾。用右手抓住左脚脚背。
5. 脖子向右扭转 (图 465)，保持平衡 30 秒，深长地呼吸。
6. 从这个体式放松，回到束角式 Baddhakonasana。按照上述技巧在另一侧重复这个体式，保持同样的时间。

功效：

这个体式治疗腿部僵硬，缓解疼痛。它还能使生殖器官保持健康。同时这个体式增强脊柱，有助于消化。



图 464



图 465

167. Vāmadevāsana II 圣哲涡摩提婆第二式 (图 466)

难度系数 15

功法：

1. 坐在地面上，大腿向两侧分开。
2. 弯曲左膝使左小腿贴着左大腿背部。
3. 左手提左脚向上，直到左脚脚后跟碰到左髋关节。左手像在蛙式 Bhēkasana 中那样抓住左脚。
4. 右手抓右脚把它放到左大腿根部，如同在莲花式 (图 104) 中一样。
5. 用双手把双脚脚底朝一起压，直到两脚相碰 (图 466)。



图 466

6. 躯干如同在莲花式中一样会朝前倾斜。抓牢双手保持平衡，保持这个体式 30 秒，深长地呼吸。
7. 放松双手和双腿，在另一侧重复这个体式，把右脚成蛙式 Bhēkāsana，左脚成半莲花式。两侧保持体式的时间。

功效：

这个体式缓解疼痛，治疗腿部僵硬，使生殖器官保持健康。它也增强脊柱，改善消化功能。

168. Kandāsana 根茎式 (图 470、图 471、图 471a、图 471b)

难度系数 39

Kanda 的意思是球状根茎，树结。《哈他瑜伽之光》Hatha Yoga Pradipika 的第三章第 107 和 113 节中这样谈到康达 kanda：

107 节：昆达利尼 Kuṇḍalinī 睡在康达 Kanda（肚脐附近区域，nadīs 在这里分合）。它带给瑜伽修行者解脱，给愚昧者带来束缚。那些了解它的人才能了解瑜伽。

113 节：康达 kanda 位于肛门上方 12 英寸（约 30 厘米），并以此为原点向上下延伸各 4 英寸（约 10 厘米）的区域。它被描述为圆形，仿佛用一块白布盖着（文章中使用的词是 vitasti，意思是 12 指宽，相当于伸展的拇指与小指之间的距离）。

功法：

1、坐在地面上双腿向前伸直（图 77）。弯曲膝盖，分开两大腿，把两脚贴近躯干直到脚后跟贴近会阴处，保持两膝放在地面上。这个体式与束角式 Baddhakonasana 相似（图 101）。

2、右手掌抓住右脚，左手掌抓住左脚。

3、在双手的帮助下，把双脚朝躯干抬高，翻转脚踝（图 467），拉伸膝盖和大腿（图 468），把脚后



图 467



图 468



图 469



跟和双脚外侧分别抵着肚脐和胸部(图469)。一开始,双脚很容易下滑。练习这个体式几个星期,把双脚牢牢地抵住胸部。

4、松开双手,手臂伸展把手背分别放在双膝上(图470),或者双手在胸前合掌(图471),保持背部挺直,保持这个体式30秒,深长地呼吸。



图 470



图 471

5、高级练习者可以抬起双手,双手相合,举过头顶(图471a),然后试着在背后合掌,保持平衡(图471b所示)。这是这个体式中最困难的部分。

6、用双手抓住双脚,把它们放回到地面,休息。



图471a



图471b

7、由于骨盆和大腿的其他关节都是扭转的，因此需要长时间的练习才能掌握这个体式。

功效：

脐下的每块肌肉都得到了锻炼。这个体式治疗臀部、膝盖和踝关节的僵硬。它恢复性能量，控制性欲。这个体式也锻炼下腹轮 Svādhiṣṭhāna Chakra 和脐轮 Manipūraka Chakra，因此有助于消化。

169. Hanumānāsana 神猴哈努曼式 (图 475、图 476、图 476a)

难度系数 36

哈努曼(Hanumān)是一只拥有超凡力量的神猴。他是风神伐由(Vāyu)和安迦娜(Anjana)的儿子,也是毗湿奴的第七个化身——罗摩(Rāma)最忠实的仆人和朋友。有一次,罗摩和他的妻子希塔(Sītā)以及兄弟罗什曼那(Lakṣmaṇa)被放逐在丹达喀(Dandakā)森林隐居,楞伽城(现在的斯里兰卡)的恶毒之王罗瓦那(Ravana)假扮成苦行修道者来到他们隐居处,趁罗摩和兄弟罗什曼那外出打猎,罗瓦那抢走希塔,把她掠夺到了锡兰。两兄弟到处寻找希塔,最后向众猴之王苏奎瓦(Sugrīva)和他的将军哈努曼求助。于是哈努曼前去寻找希塔,他一步就跨过了海峡,在罗瓦那(Ravana)的宫殿找到了希塔。他马上把这个消息告诉了罗摩。在大批猴军和熊的帮助下,罗摩修建了一条穿越大海通往楞伽城的石道。经过一场激烈的战斗,罗瓦那被杀死了,罗摩救出了希塔。在战斗中,罗摩的兄弟罗什曼那(Lakṣmaṇa)中了一箭,倒在地上不省人事。据说只有喜马拉雅山上的一种药草的汁才能救活他。哈努曼只一大步就跨过了大海,到达喜马拉雅山。他从山顶摘回药草,终于救活了罗什曼那。这个体式就是献给哈努曼的,以纪念他那神奇的一跃。在这个体式中,练习者双腿着地,大大地劈开,与此同时双手在胸前合十。这个体式有点像西方芭蕾舞中的劈叉动作。

功法:

1. 跪在地面上 (图 40)。
2. 手掌分开一英尺 (约 30 厘米) 放在地面上于身体两侧。

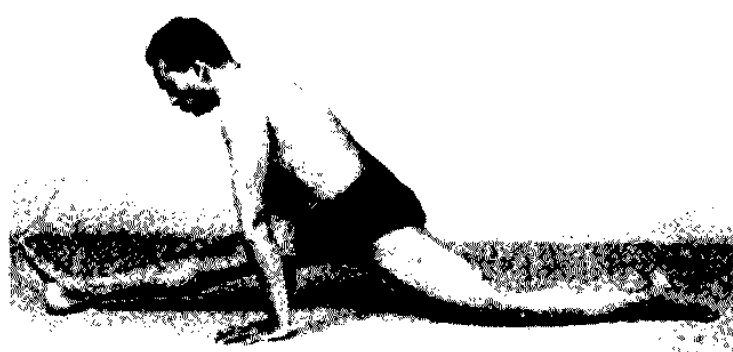


图 472



图 473



图 474

3. 膝盖提升，使右腿向前，左腿朝后（图472）。呼气，试着把双腿伸直，保持臀部上提（图473）。然后把双腿和臀部压向地面，把身体的重量放在双手上（图474）。

4. 掌握这个体式需要很长的时间，练习者必须每天做一些努力，臀部着地，双腿伸直放在地面上，前腿的后部和后腿的前部应该紧贴地面。

5. 一旦双腿可以伸直，坐在地面上，双手抬起，在胸前合掌，保持平衡（图475）。保持这个体式10到30秒，正常地呼吸。



图 475

6. 然后在双手的帮助下，抬起臀部，重复这个体式，保持相同的时间，保持左腿在前，右腿在后（图476）。



图 476

7. 记住前腿膝关节后部和后腿的膝盖应该贴在地面上。

8. 高级练习者可以把双手举过头顶，向上伸展，手掌相合，保持平衡（图476a）。这就使双腿获得额外的伸展，缓解背部张力。



图476a

功效：

这个优美的体式有助于治疗坐骨神经痛和其他腿部疾患。它也增强腿部肌肉，保持腿部健康，建议跑步者和赛跑运动员定期练习这个体式。它放松和强健了大腿的展肌。

170. Samakoṇāsana 直角式 (图 477)

难度系数 38

Sama的意思是同样，相像，甚至，或者笔直。Kona的意思是角，罗盘上的一点。在这个体式中，双腿朝两侧劈开，双手在胸前合掌。这个体式比神猴哈努曼式 Hanumānāsana 还要难 (图 475)。双腿和身体的骨盆区域成一条直线。

功法：

1. 以山式站立 (图 1)。把双手放在臀侧，双腿尽你所能朝两侧分开 (图 29)。
2. 把手掌放在地面上 (图 30)，呼气，尽可能伸展双腿，直到你坐在地面上，双腿向两侧打开成一条直线。整个腿的背部，尤其是膝盖背部应该放在地面上。
3. 双手在胸前合十 (图 477)。在这个体式上，保持几秒钟。
4. 把手掌放在地板上，抬臀部，尽量地两腿彼此拉近，直到你能用加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 477) 站起。然后以山式站立 (图 1)，放松。



图 477

功效：

这个体式使髋关节得到锻炼，双腿朝各个方向都可以活动自如。脊柱得到伸展，脊柱下部区域的疾患都可以得到治愈。这个体式，像神猴哈努曼式 (图 475) 一样，它加强腿部肌肉，使双腿更为匀称。它防止疝气，缓解坐骨神经痛。它还有助于骨盆区域和生殖器官的血液循环，使它们保持健康。

171. Supta Trivikramāsana 卧毗湿奴式 (图 478)

难度系数 39

Supta 的意思是后仰。帝利吠伽罗摩 (Trivikrama) (tri= 三; vikrama= 一步) 是毗湿奴 (Viṣṇu) 的名字。这个体式是献给毗湿奴的侏儒人形化身瓦曼那瓦塔尔 (Vāmanāvatār) 的。据说恶魔之王帕拉达 (Pahlāda) 的孙子巴里 (Bali) 掌控了世界。巴里苦修使他的力量增大以至于威胁到众神，使他们不得不向毗湿奴求救。于是毗湿奴下到人间托生于婆罗门圣哲卡西雅伯 (Kāśyapa) 和他妻子阿底提 (Aditi) 所生的侏儒儿子。在巴里举行的一次祭牲大会上，毗湿奴化身为侏儒瓦玛纳 (Vāmana) 出现在巴里面前，并向巴里要求，他跨三步，三步内的土地都归他所有。一向以慷慨著称的巴里听了这个要求毫不犹豫地答应了。于是侏儒变成高大强壮的身形，走了三大步。第一步覆盖了整个人间，第二步则覆盖了天堂。结果已经没有任何地方可以再迈出第三步了。于是，巴里让毗湿奴将迈出的脚踩在自己的头上。于是毗湿奴把他遣送到了地狱 (Pātāla)，让他做了地狱的统治者。这样整个宇宙再次归于众神。

这个体式比神猴哈努曼式 (Hanumānāsana) (图 475) 更难。在这个体式中，练习者仰卧在地面上，然后劈开双腿，握住一只脚的后跟放在头侧，而另一只脚的后跟仍旧放在地面上。

功法：

1. 仰卧在地面上，双腿伸直 (图 219)。
2. 右腿抬起。双手相锁成杯形，握住右脚后跟，手臂伸展。
3. 呼气，将右腿直接拉靠头后方，使右脚大脚趾触地，双手依旧握着脚后跟 (图 478)。右小腿内侧贴着右耳，双肘稍向两侧展开。左腿应该始终保持在地面上挺直。



图 478

4. 尽你所能保持这个体式，正常地呼吸。
5. 松开右脚后跟，右腿放回到左腿旁。
6. 重复这个体式，保持同样的时间。现在把握住左脚后跟，右腿在地面上挺直。
7. 在完成这个很强烈的体式后，放松休息一会儿。

功效：

在这个体式中，双腿完全伸展。它预防和治疗疝气。它也可以减少性欲，从而使精神保持平和宁静。

172. Ūrdhva Dhanurāsana I 轮式第一式 (图 482)

难度系数 7

Ūrdhva 的意思是向上。Dhanu 的意思是弓。在这个体式中，身体向后成拱形，靠手掌和脚掌支撑。

初学者功法：

- 1、背朝下身体平躺在地面上 (图 219)。
- 2、弯曲并抬双肘，把双手手掌放在两肩旁。双手之间的距离不应该超过肩宽，手指向后指向脚的方向。
- 3、弯曲双膝，把双脚贴近臀部 (图 479)。
- 4、呼气，躯干抬起，使头顶抵住地面 (图 480)。两次呼吸。
- 5、现在呼气，抬躯干和头，背部成拱形，身体的重量仅靠手掌和脚掌支撑 (图 481)。
- 6、双臂伸展直到双肘挺直，同时向上拉伸大腿肌 (图 482)。



图 479



图 480

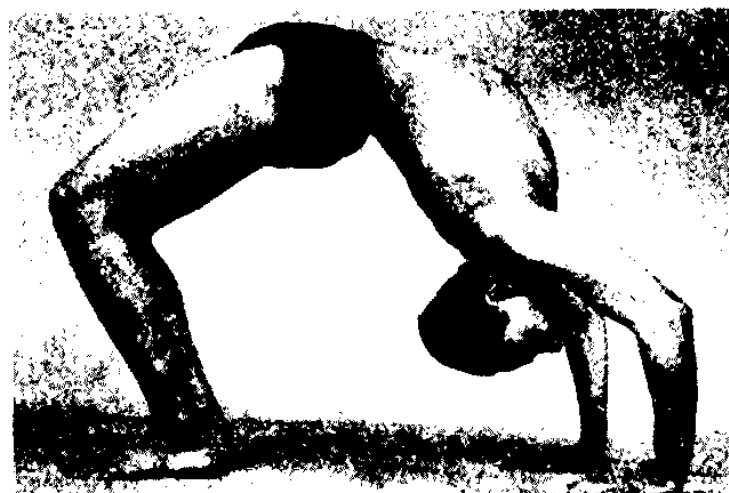


图 481

7、为了更好地伸展身体，呼气，提脚后跟离开地面，使大腿肌肉进一步拉伸。胸部伸展，脊柱荐骨区域伸展直到腹部肌肉如鼓一样收紧，然后脚后跟回到地面，保持脊柱的伸展感。



图 482

- 8、保持这个体式半分钟到一分钟，正常地呼吸。
- 9、呼气，弯曲两膝和双肘，身体放低回到地面上。

172a. Ūrdhva Dhanurāsana II 轮式第二式 (图 486)

难度系数 15

高级练习者功法：

1. 双脚分开一英尺（约 30 厘米）站立，手掌放在臀部上。
2. 骨盆稍向前推（图 483），呼气，躯干向后弯曲使大腿和脚趾感受到身体的重量（图 484）。
3. 抬起双臂过头，然后把双手够向地面（图 485）。马上伸直双臂，把手掌放在地面上（图 486）。假如手掌触地时，双肘不能马上挺直，那么练习者很可能会磕碰到头。
4. 在稳固这个体式之后，伸直双腿和双臂（图 487）。
5. 练习这个体式时，请朋友帮忙或者靠着墙练习会很有帮助。背靠墙站立，与墙之间保持三英尺（约



图 483



图 484



图 485



图 486



图 487

90厘米) 的距离。身体向后弯曲, 头部朝墙移动, 举起手臂过头, 手掌放在墙上。骨盆向前送使大腿感受到身体的重量, 放在墙壁上的手掌进一步向下移直到手掌触到地面。抬起身体时, 也可以用同样的方式靠着墙抬起。在掌握了这个体式后, 你可以在身体已经抬起一半后再依靠墙的帮助。最后试着在房屋中间不依靠墙练习这个体式。

173. Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana

反转轮式 (图 488—图 499)

难度系数 26

高级练习者功法：

- 1、身体直立。身体向前弯曲，把手掌放在地面上，呼气，双腿上摆仿佛你在做手臂倒立 (图 359)。双膝弯曲，背部成拱形，在头后方放下双腿 (图 486)。
- 2、当双腿从头前到头后逐渐放下时，收紧臀部，背部向上拱起，伸展肋骨和腹部，伸直双臂，除非你按照这样的方式练习，否则你就会跌坐地面上。
- 3、当你掌握了这些体式后，试着练习从图 488 到 499 所示的双腿反方向运动，这样练习者的双腿在做反向翻筋斗的动作。这个反向翻筋斗的动作就叫做反转轮式 Viparita Chakrasana (Viparita= 反向，反转；



图 488

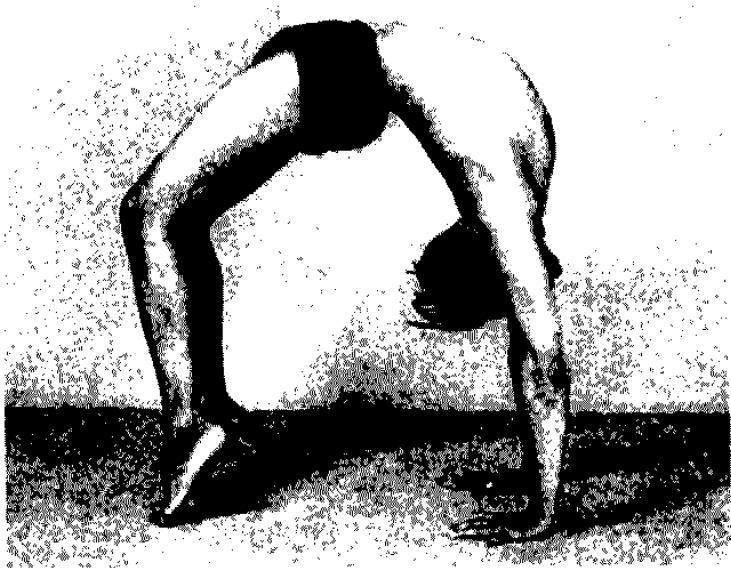


图 489

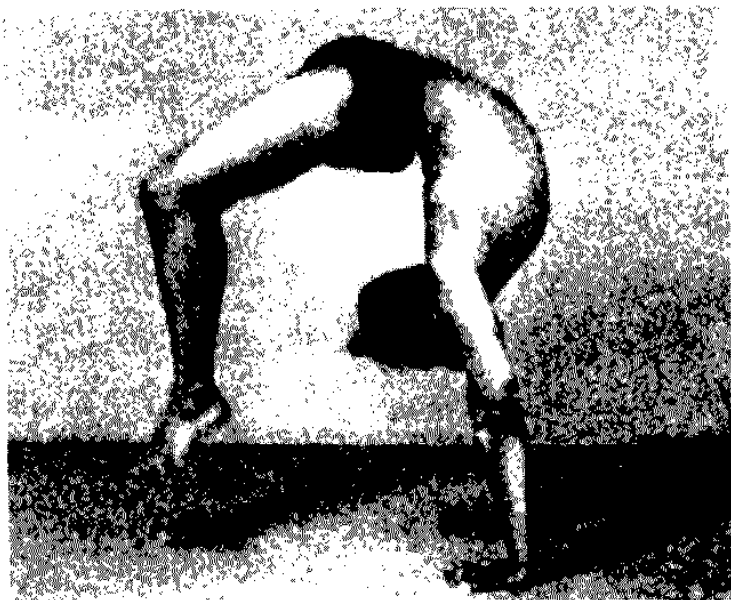


图 490



图 491



图 492



图 493



图 494



图 495

chakra= 轮子)。不过很多人只有在有经验的导师的帮助下才能够学会这个体式。

4. 假如没有导师可以请教，那么你要相信自己，你可以试着按下面的方式练习反向翻筋斗动作。靠着墙完成轮式，脚朝墙，距离大约一英尺（约30厘米）。呼气，把躯干朝肩部移动，使身体的重量放在腕部和两肩上。然后抬起一条腿，把脚放在墙上，离地两英尺（约60厘米）。用那只脚按压墙面，抬另一条腿。呼气，抬双腿过头，向后翻筋斗。在多次尝试后，你就会获得信心。你将学会把身体向前和向后翻转以及利用双腿向后的运动，即反向翻筋斗的方式，使躯干朝肩膀后摆。当掌握了这个体式后，就可以试着在房屋中间不靠墙练习反转轮式Viparita Chakrāsana。我就是这样学会反转轮式Viparita Chakrāsana中的反向翻筋斗动作的。



图 496



图 497



图 498



图 499

功效：

这个体式是高级而有难度的后弯体式的预备体式。脊柱获得完全的伸展，因而得到增强，这也使身体保持柔软和敏捷。背部会感觉强健有力，充满活力。该体式增强双臂和手腕，对于头部有很好的舒缓效果。一旦掌握了反转轮式 Viprita Chakrasana，练习者可以一天练习几次这个体式。它可以给人带来旺盛的精力和能量，身体也会感觉轻松舒畅。

174. Eka Pāda Ūrdhva Dhanurāsana 单腿轮式 (图 501、图 502)

难度系数 12

Eka 的意思是一。Pada 的意思是腿。Ūrdhva 的意思是向上，dhanu 的意思是弓。

功法：

- 1、完成轮式 Ūrdhva Dhanurāsana (图 486) 后，呼气，右腿从地面抬起。
- 2、右腿挺直，使它与地面成 45 度角 (图 500)。
- 3、然后右手离开地面，放在右大腿上 (图 501)，身体现在靠左手和左脚保持平衡，保持这个体式 10 到 15 秒，正常的呼吸。
- 4、呼气，放低右手和抬起的右腿，回到轮式。
- 5、重复这个体式，抬起左腿，把左手放在左大腿上，身体靠右手和右腿保持平衡 (图 502)。保持这个体式相同的时间。

功效：

除了可以获得和练习轮式 Ūrdhva Dhanurāsana (图 486) 的功效以外，这个优美的体式促进了平衡感，使体态更为优雅和均衡。



图 500



图 501



图 502

175. Kapotāsana 鸽子式 (图 507、图 512)

难度系数 21

Kapota 的意思是鸽子。在这个体式中，胸部挺起如同一只凸胸鸽，因此而得名。

功法：

1. 以英雄式坐在折叠的毯子上 (图 90)。
2. 身体后仰躺在毯子上，成卧英雄式 Supta Virāsana (图 95)。双臂伸展过头，弯曲双肘，把手掌放在双耳边，手指向后指向肩 (图 503)。

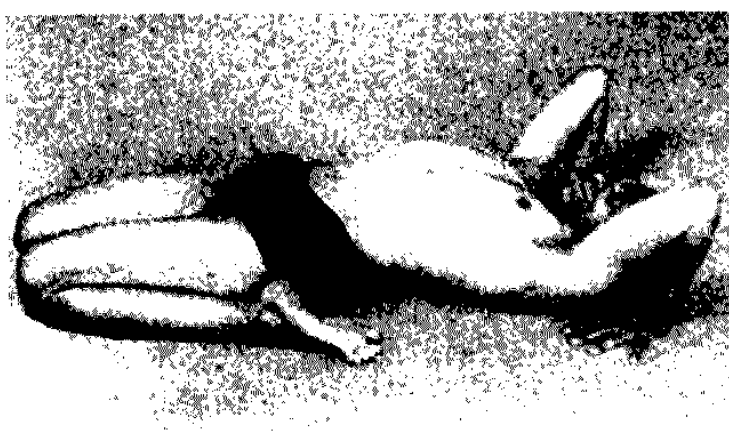


图 503



图 504



图 505



图 506

3. 把身体的重量放在手掌上，呼气，手臂伸展，伸展大腿，从膝部开始抬起整个身体，然后两膝并拢 (图 504)。

4. 收缩臀部，伸展整个脊柱，弯曲双肘，抓住脚趾 (图 505)。然后把双肘放到地面上 (图 506)。由于横膈膜完全收缩，呼吸会变得急促和吃力。

5. 保持几次快速的呼吸，呼气，绷紧大腿肌肉使骨盆区域抬起。逐渐地把双手贴近双脚脚后跟，头移向双脚，用双手抓住双脚。现在把头顶放在脚底上 (图 507)。

6. 保持这个体式几秒。逐渐地依你的能力增加保持体式的时间，直到 1 分钟。

7. 呼气，松开双脚，头部和身体放低，直到你再次回到躺卧英雄式 (图 95)。依次伸直双腿，在地面上放松。

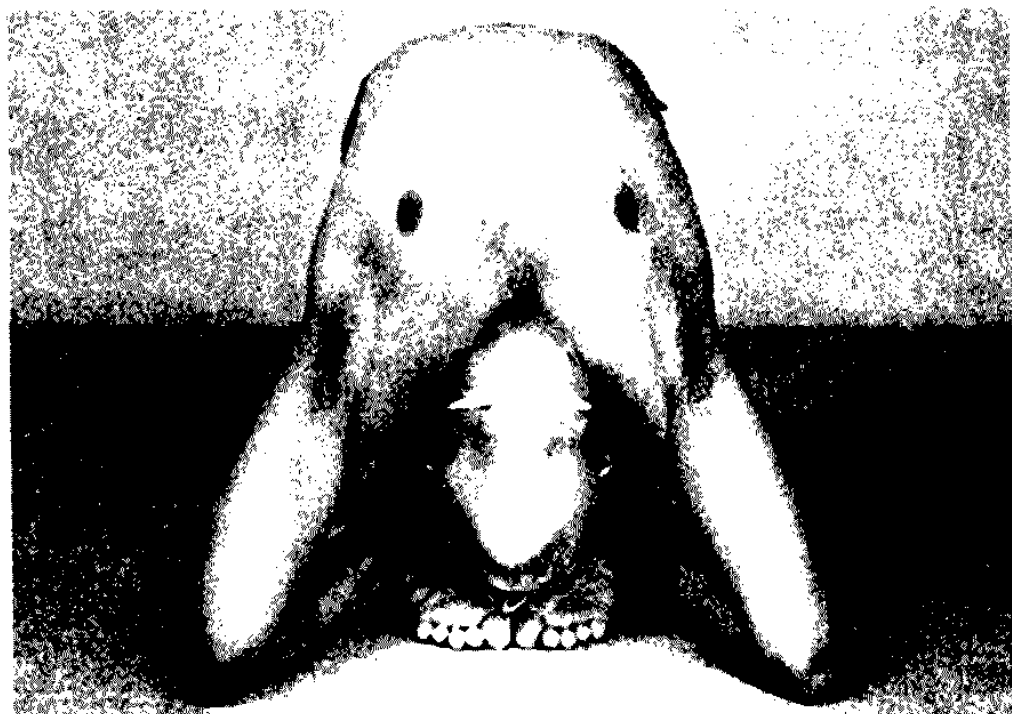


图 507

高级练习者功法：

- 1、双脚两膝并拢，跪在折叠的毯子上，把双手放在臀上，伸展大腿，使大腿与地面垂直（图40）。
- 2、呼气，伸展整个脊柱，如图508和509所示的那样把身体向后弯。双臂过头朝向脚的方向，把手掌放在脚后跟上，抓住它们（图510）。呼吸会变得急促和吃力，保持几次快速的呼吸。
- 3、呼气，脊柱进一步向后伸展，双肘弯曲放在地面上（图511）。



图 508



图 509

- 4、颈部向后伸展，头顶放在脚底上，收缩臀部，抬高骨盆，伸展大腿，抓住脚踝（图512）。
- 5、尽你所能保持这个体式约60秒，有节律地呼吸。
- 6、松开双脚，双臂伸展，身体向前直到再次回到膝盖跪地的姿势。然后在地面上休息，放松。



图 510



图 511



图 512

功效：

这个体式增强整个脊柱区域，血液在脊柱得到很好的循环。由于骨盆区域的伸展，因此生殖器官也得以保持健康。横膈膜得到提升，从而轻柔地按摩了心脏，有助于增强心脏功能。胸部也得到完全伸展。在练习更难的背部后弯体式前有必要先掌握鸽子式，这是因为如果你没有掌握鸽子式Kapotasana、内收直棍式 Viparita Dandasana（图 516）和环式 Mandalasana（图 525 和 535），那么那些更难的后弯动作就根本无法完成。

176. Laghu Vajrāsana 小雷电式 (图 513)

难度系数 23

Laghu 的意思是小、单纯可爱、优美、潇洒。Vajra 的意思是雷电，众神之王因陀罗 Indra 的武器。

功法：

1. 双脚双膝并拢跪在地面上，双手手掌放在腰两侧（图 40）。
2. 呼气，脊柱后弯成拱形，同时绷紧大腿肌肉（图 508 和 509）。
3. 臀部向前推，保持脊柱后弯直到头顶放在脚上。要想必要的脊柱灵活需要大量的练习，身体的重量仅靠膝部来支撑。
4. 上述体式达到后，双手从腰部拿开，双臂伸直，双手分别抓住两膝（图 513）。



图 513

5. 由于脊柱伸展和腹部的压力，呼吸会变得急促和吃力。试着保持这个体式 10 到 15 秒，正常地呼吸。
6. 呼气，保持双膝稳固，抬起头和躯干直到回到两膝跪立的姿势。然后坐在地面上，休息。

功效：

这个体式增强脊柱神经，锻炼尾骨。如果定期练习该体式可以缓解脊柱下部区域的疼痛和椎间盘错位。由于身体成拱形，腹部肌肉和胸部也得到完全的伸展。

177. Dwi Pāda Viparīta Dandāsana 双脚内收直棍式 (图 516)

难度系数 24

Dwi Pāda 的意思是双脚。Viparīta 的意思是翻转。Danda 的意思是棒子或拐杖，一种象征，权威或惩罚，以及身体和俯卧。印度教的信徒在真神面前脸朝下俯卧在地面上，双手向外伸展。瑜伽修行者则以下述优美的反转拱形的姿势致敬。

初学者功法：

1. 背朝下平躺在地面上 (图 219)。
2. 双臂伸展过头，双肘弯曲，把手掌放在肩膀下，手指向后指向脚。弯曲并抬起，把双脚贴近臀部。放在地面上 (图 479)。
3. 呼气，同时抬起头和躯干，把头顶抵在地面上 (图 480)。配合几次呼吸。
4. 呼气，双腿依次绷直，把重量放在双手、头部和颈部 (图 514)。
5. 左手离开地面放在脑后，把左肘放在地面上 (图 515)。保持两次呼吸。
6. 现在右手离开地面放在脑后，右肘放在地面上。双手手指相锁成杯形放在脑后。这是最终体位 (图 516)。在这个体式中，双手的体式与头倒立第一式 Salamba Śīrṣasana I (图 190) 中一样。
7. 由于横膈膜紧缩，因此呼吸会便得急促。配合几次呼吸，然后呼气，尽你所能抬高肩膀，同时也提升胸部、躯干、臀部、大腿和小腿。从盆骨到脚踝伸直双腿。脚后跟抵住地面，尽你所能保持这个体式 1 到 2 分钟。
8. 双脚朝头部贴近，弯曲膝盖，松开相锁的手指，头部从地面抬起，躯干放低回到地面，放松。



图 514



图 515



图 516

9、颈部、胸部和肩膀应该完全的伸展，骨盆区域尽可能地抬高。一开始，颈部无法像应该的那样保持与地面垂直，而且头和前额有容易滑动的倾向。因此把双脚抵着墙，并请你的朋友帮忙按压你的双肘，直到双脚与头之间的距离得到适当的调整，使脊柱和双腿完全伸展。

高级练习者功法：

- 1、完成头倒立第一式 *Salamba Śīrṣasana I* (图 190)，两膝弯曲，按照图 517、518 和 519 所示把双腿向后放低到地面上。
- 2、在做上述动作时，双肘不要离开地面，也不要移动头在地面上的位置。
- 3、现在，双腿依次挺直 (图 520 和 516)，同时抬起并伸展胸椎和腰椎，脚后跟稳固地按压地面。
- 4、收缩臀部，向上抬骨盆区域，绷紧两膝、大腿和小腿。
- 5、试着保持这个体式一到两分钟，正常地呼吸。
- 6、然后弯曲两膝，呼气，双腿上摆回到头倒立第一式 *Salamba Śīrṣasana I*。休息几秒钟，深长的呼吸，然后放低双腿回到地面。松开双手，头部从地面抬起，放松，或者练习轮式 *Urdhva Dhanurasana* (图 486)，并以山式站立 (图 1)，或者练习反转轮式 *Viparita Chakrasana* (图 488 到 499)。

功效：

这个愉悦的体式使脊柱保持健康，而且胸部完全伸展。练习者也会感受到头倒立式的功效。要想缓解尾骨区域的疼痛，建议练习这个体式。

这个体式对于精神有很好的舒缓作用，因此当人们受到情感的困扰时会发现它很有益处。



图 517



图 518



图 519



图 520

178. Eka Pāda Viparīta Dandāsana I 单脚内收直棍第一式 (图 521)

难度系数 26

Eka的意思是一，Pada的意思是一条腿或一只脚，Viparita是翻转的意思，Danda的意思是一根棍子或拐杖，一种权威或惩罚的象征。同时它也代表了身体。这个体式是双脚内收直棍式 Dwi Pāda Viparīta Dandāsana 的高级体式 (图 516)。

功法：

1. 完成双脚内收直棍式 Dwi Pāda Viparīta Dandāsana (图 516)。
2. 呼气，左腿垂直向上抬起，同时右腿放在地面上成内收直棍式 Viparīta Dandasana (图 521)。
3. 保持这个体式 10 秒钟，正常地呼吸。
4. 放低左腿，回到内收直棍式 Viparīta Dandāsana，然后呼气，重复这个体式，这次右腿与地面垂直，保持同样的时间。
5. 回到内收直棍式 Viparīta Dandāsana，然后在地面上放松。
6. 高级练习者可以在呼气时，把双腿上摆到头倒立第一式 Salamba Śīrṣāsana I (图 190)，然后放低双腿回到地面，放松，或者继续练习轮式 Urdhva Dhanurasana (图 486)，并以山式站立 (图 1)，继续练习反转轮式 Viparīta Chakrasana (图 488 到 499)。



图 521

功效：

这个体式增强脊柱，也使胸部获得完全伸展。它同样具有头倒立式 (图 190) 的功效。这个令人愉悦的体式也使精神得到舒缓。

179. Eka Pāda Viparīta Dandāsana II 单脚内收直棍第二式 (图 523)

难度系数 29

这是一个比前面的体式更为强烈的体式。

功法：

1. 完成双脚内收直棍式 Dwi Pāda Viparīta Dandāsana (图 516)。
2. 双脚贴近头部。
3. 松开双手，分开两手手腕，把双手手掌放在地面上。
4. 呼气时，头部离开地面，颈部朝脚的方向伸展，右腿进一步贴近双手。
5. 用双手抓住右脚脚踝，把整个脚都放在地面上 (图 522)。
6. 当双手牢牢地抓住脚踝后，呼气，向上展肩，伸展脊柱，把左腿垂直向上抬起。保持膝盖绷直 (图 523)。
7. 保持这个体式 10 到 15 秒。由于腹部肌肉的收缩，呼吸会变得急促和吃力。
8. 把左腿放回到地面。
9. 松开右脚脚踝，抓住左脚脚踝。像上面那样重复这个体式，把右腿垂直向上抬起。保持这个体式的时间与另一侧相同。然后放低右腿。
10. 松开左脚脚踝，呼气时，双腿上摆回到头倒立第一式 Salamba Śīrṣasana I (图 190)，然后双腿放低回到地面，放松。或者继续练习轮式 Ūrdhva Dhanurāsana (图 486)，并以山式站立 (图 1)。也可以再继续练习反转轮式 Viparīta Chakrāsana (图 488 到 499)。

功效：

在这个体式中，腹部肌肉得到锻炼，脊柱也得到加强。由于伸展更为强烈，因此功效也相应的更大。



图 522



图 523

180. Chakra Bandhāsana 飞轮式 (图 524)

难度系数 31

Chakra 是人体内瑜伽经络交汇点，也称为气轮。Bandha 的意思是脚镣或者束缚。这些气轮位于脊椎内经络通道(nāḍis)的交汇处。在人体内有七个主要的气轮，它们是：(1)脊根轮 Mūlādhāra Chakra(位于骨盆神经丛)，(2)力源轮 Svādhiṣṭhāna Chakra(位于下腹部神经丛)，(3)脐轮 Manipūraka Chakra(位于太阳神经丛)，(4)心轮 Anāhata Chakra(位于心脏神经丛)，(5)喉轮 Viśuddha Chakra(位于咽喉神经丛)，(6)眉心轮 Ājñā Chakra(位于两眉之间神经丛)，(7)顶轮 Sahasrāra Chakra(千瓣莲花，大脑顶部能量中心)。这些气轮非常精微，因此不容易被人们所意识到。尽管我在这里把这些气轮与不同的神经丛相对应，但是不应该简单地认为神经丛本身就是气轮。

功法：

1. 完成双脚内收直棍式 Dwi Pāda Viparīta Dandāsana(图 516)。
2. 呼气时，双脚向头部贴近。
3. 松开双手，手腕平展，把前臂放在地面上，手指朝向脚的方向。保持两个呼吸。
4. 呼气时，头部离开地面，颈部朝腿的方向伸展，把双脚进一步靠近双手。
5. 然后右手抓住右脚脚踝，左手抓住左脚脚踝，两脚都放在地面上。保持两个呼吸。
6. 牢牢地抓住两脚脚踝，呼气时，双脚和双肘向地面下压，伸展两肩和大腿，使躯干拱起(图 524)。
7. 保持这个体式 10 到 15 秒。呼吸会变得急促。
8. 双手松开脚踝，把头顶抵住地面，双手在脑后十指相交。呼气时，双腿向上摆至头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I(图 190)，然后双腿放低回到地面，并且放松身体；或者继续练习轮式 Ūrdhva Dhanurāsana(图 486)，以及反转轮式 Viparīta Chakrāsana 式(图 488 到 499)；或者以山式站立(图 1)。

功效：

所有的气轮都得到了刺激。这个体式有助于使肾上腺保持健康。直肠、肾脏、脖子和眼肌也得到了锻炼。



图 524

181. Maṇḍalāsana 环式 (图 525—图 535)
难度系数 27

Maṇḍala 的意思是轮子、圆环或轨道。头和双手成头倒立第一式 Salamba Śīrṣāsana I (图 190)，身体绕着头成顺时针，然后再成逆时针。在这个体式中，你的头保持不动，你的脚则绕着头形成一个圈或轮子。

功法：

1. 完成双脚内收直棍式 Dwi Pada Viparita Dāṇḍasana (图 525)。

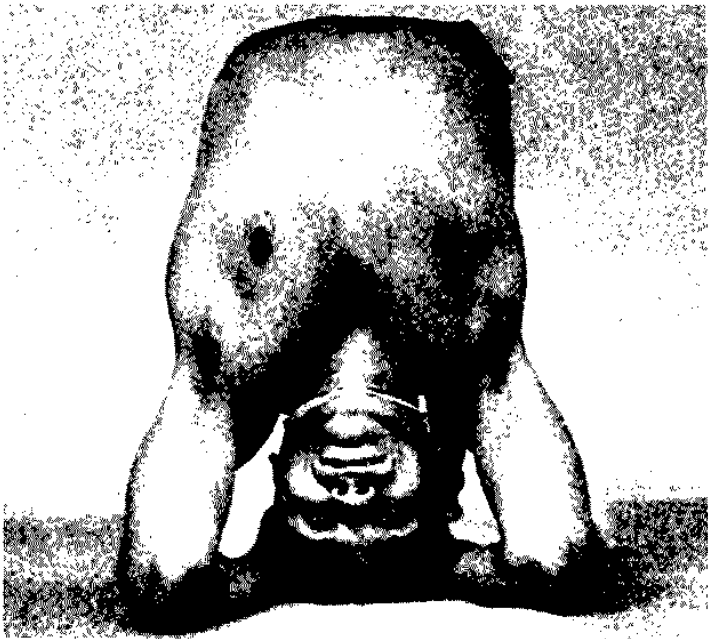


图 525

2. 保持头的位置不动的情况下，两肩和胸部尽量向上抬起。

3. 双腿依次地朝侧面移动，与头成顺时针的圈。当双腿到 3 点和 9 点的位置时，把相反的肩稍抬起，胸部向上向前挺起，把躯干如图 525 到 535 所示的那样翻转。脊柱获得 360 度的完全旋转。

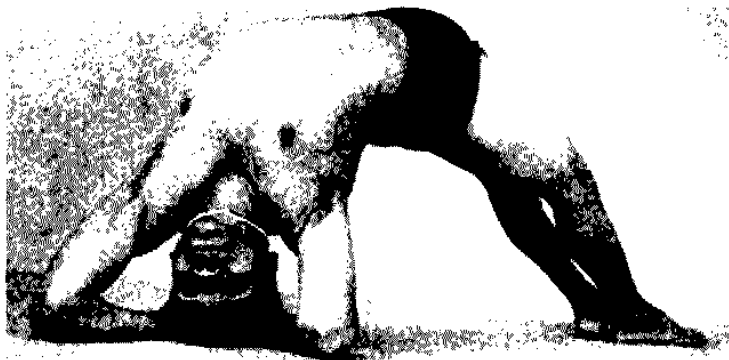


图 526



图 527

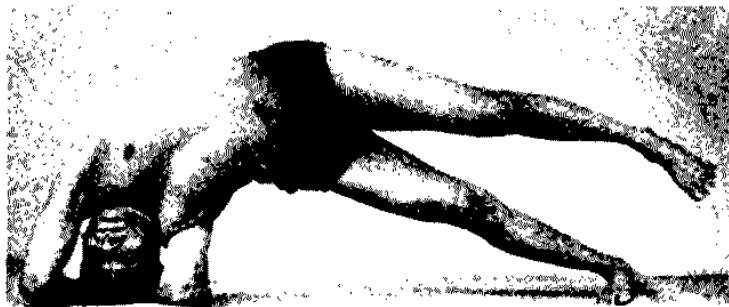


图 528

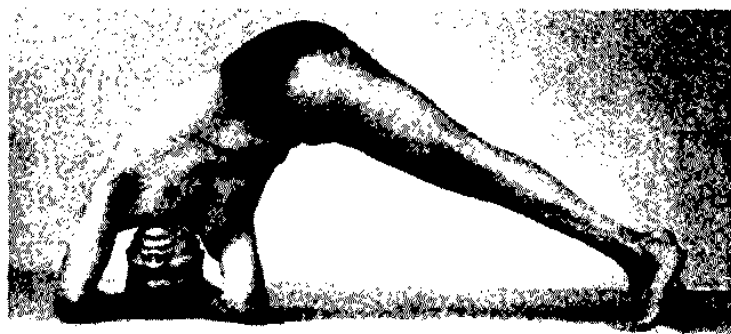


图 529

4、在完成一个整个顺时针环绕后，休息一会儿，配合几次深长的呼吸。然后按照图示完成逆时针环绕。

5、为了获得练习这个体式所需的足够的弹性，有必要先通过练习反转轮式 Viparita Chakrasana（图 488 到 499）和轮式 Urdhva Dhanurasana（图 486）使脊柱柔软。一开始，脖子和肩膀会朝地面往下垂。随着脖子和肩膀足够有力和背部更为有弹性后，这个体式就会变得很容易了。

功效：

在旋转过程中，躯干和腹部在一侧收缩，在另一侧则得到了伸展。这样，使脊柱和腹部器官保持健康，从而使人们长寿。



图 530



图 531



图 532

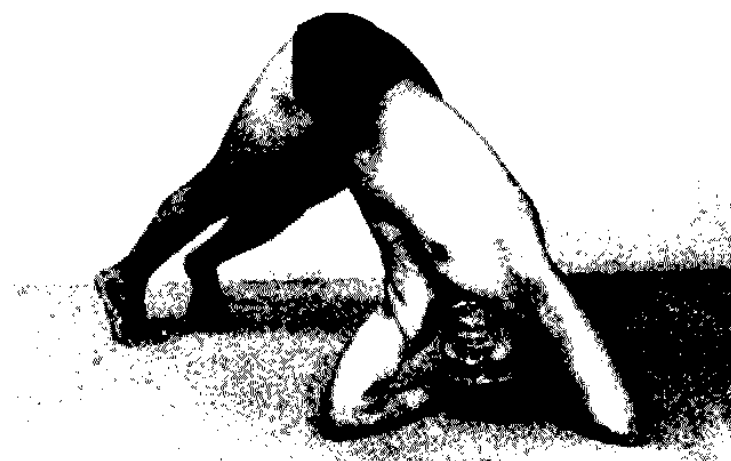


图 533



图 534



图 535

182. Vṛschikāsana I 蝎子第一式 (图 536, 图 537)

难度系数 32

Vṛschika的意思是蝎子。为了刺到的猎物，蝎子会把尾巴拱起高过背部，然后越过头部朝前猛击。这个体式就如同一只正在攻击猎物的蝎子，因此而得名。

功法：

1. 跪在地面上，身体前弯，把双肘、前臂和手掌放在地面上，相互平行。两前臂之间的距离不要超过肩宽。

2. 颈部伸展，尽你所能把头部抬高离开地面。

3. 呼气，双腿和躯干上摆，试着保持平衡，不要让双腿下落超过头部。胸部垂直向上伸展，上臂与地面垂直。垂直向上伸展双腿，并保持平衡。这是孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana (图 357)。

4. 靠前臂保持平衡后，呼气，弯曲两膝，尽你所能把颈部和头部抬高超过地面，从肩部脊柱伸展，放下双脚直到脚后跟放在头顶上 (前视图：图 536)。在你掌握了这个体式后，试着使两膝和两脚脚踝并拢，脚趾前指 (侧视图：图 537)。两腿，从脚后跟到膝盖，应该与头垂直。胫骨和上臂应该彼此平行。



图 536



图 537

5. 在这个体式中，由于脖子、两肩、胸部、脊柱和腹部都得到伸展，因此呼吸会变得非常急促和沉重。试着正常地呼吸，尽你所能保持这个体式约 30 秒。

6. 尽你所能保持之后，双腿越过头放下，回到地面，提双肘离开地面，伸直双臂成轮式 Urdhva Dhanurāsana (图 486)。

7. 然后以山式站立 (图 1)，或者练习反转轮式 Viparita Chakrāsana (图 488 到 499)。

8. 为了缓解由蝎子式 Vṛschikāsana 引起的背部紧张，身体向前弯曲，在不曲膝的情况下手掌触地，即成加强脊柱伸展式 Uttanāsana (图 48)。

183. Vṛschikāsana II 蝎子第二式 (图 538)

难度系数 33

这是一个比前面更难体式，因为这个体式是在进行完全手平衡即手倒立式 Adho Mukha Vrksāsana 的同时来完成的 (图 359)。

功法：

1. 以山式站立(图 1)，身体向前弯曲，把手掌放在地面上，两手之间的距离应与肩宽，保持两臂完全伸展。
2. 双腿抬起，弯曲两膝，呼气，躯干和双腿垂直上摆，身体靠双手保持平衡，尽你所能抬高脖子和头超过地面。这是手倒立式 Adho Mukha Vrksāsana (图 359)。
3. 在平衡稳固后，呼气，弯曲两膝，伸展脊柱和胸部，放低双脚直到脚后跟放在头顶上，保持双脚前指，保持平衡的同时，试着让两膝和脚踝并拢，胫骨应该与头垂直，两臂与地面垂直，胫骨和两臂彼此应该平行(图 538)。
4. 在这个体式上保持平衡非常困难，比在前面讲过的孔雀起舞式 Pincha Mayūrasana(图 357)更难。
5. 这个体式要求手腕非常的强而有力，同时要有坚决和持之以恒的努力才能掌握。呼吸会变得急促和吃力，这是由于脖子、肩膀、胸部和脊柱伸展，及腹部收缩造成的。试着正常地呼吸，尽你所能保持这个体式 10 到 15 秒。
6. 然后双腿越过头放下回到地面，完成轮式 Urdhva Dhanurāsana(图 486)，以山式站立(图 1)，或者进行反转轮式 Viparita Chakrāsana(图 488 到 499)。
7. 为了缓解由蝎子式 Vṛschikāsana 引起的背部紧张，身体前曲，在不曲膝的情况下手掌触地，即成加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48)。

功效：

肺部完全扩张，同时腹部肌肉则得到拉伸，整个脊柱得到加强，从而保持健康。这个体式也具有很好的心理功效，作为知识和力量发源地的头脑，也是我们骄傲自满、愤怒、仇恨、嫉妒、偏狭和怨恨的所在。这些情绪比蝎子毒刺里的毒还要致命。瑜伽修行者通过以双脚按压头部，试图根除这些自我毁灭的情绪和强烈的情感。通过踢打自己的头，瑜伽修行者寻求发展自己谦卑、平和和宽容的品性，从而得到自我的解脱，这种自我平息带来和谐与快乐。



图 538

184. Eka Pāda Rājapotaśana I 单腿鸽王第一式 (图 542)

难度系数 28

Eka 的意思是一，Pada 的意思是腿或脚，kapota 是鸽子的意思，Rajapota 的意思是鸽王。在这个体式，胸部前挺像一只凸胸鸽，因此而得名。

功法：

- 1、坐在地面上，双腿向前伸直 (图 77)。
- 2、弯曲右膝，把右脚放在地面上，使右脚脚后跟贴着左侧腹股沟，右膝保持在地面上。
- 3、把左腿向后，完全放在地面上伸直。左大腿前部、膝盖、胫骨和左脚脚趾上部应该贴在地面上。
- 4、把手掌放在腰上，胸部向前推，伸展颈部，把头尽可能地向后，保持平衡在这个预备体式上一段时间 (图 539)。
- 5、现在把双手放在前方的地面上，弯曲左膝，左脚向上抬贴近头部，左腿从膝盖到脚踝应该与地面保持垂直，为了达到这样，绷紧左大腿肌肉。
- 6、呼气时，举右臂过头顶，用右手抓住左脚 (图 540)，配合几个呼吸。然后再次呼气，左手抓住左脚，把头抵在左脚上 (图 541)。
- 7、向前推胸部，把双手进一步下移，抓住左脚脚踝，放低头部使上唇触碰到左脚脚后跟 (图 542)。



图 539



图 540



图 541



图 542

保持这个体式大约10秒钟。由于胸部完全扩张和腹部的收缩，因此呼吸会变得急促。试着正常地呼吸。

8、依次松开双手，手掌放回到地面上。伸直左腿回到身体前方，然后伸直右腿。

9、在另一侧重复这个体式，保持同样的时间。这次，左脚放在右侧腹股沟处，右大腿向后伸展，双臂伸展过头，抓住右脚。

185. Vālahilyāsana 瓦拉克利亚式 (图 544)

难度系数 45

瓦拉克利亚 Vālahilya 是一种神圣的精灵，有一个拇指大小，由万物创造者身体生成。据说，他们在太阳战车之前，数量达到 6 万，曾在印度诗人迦梨陀婆 Kalidasa 的史诗 Raghuvamśa 中被提到。这个较难的体式是单腿鸽王第一式 Eka Pada Rājapōtāsana I (图 542) 的继续 (不要尝试这个体式直到你已经掌握了单腿鸽王第一式，而且能够轻松而优美地做好它)。

功法：

1. 完成单腿鸽王第一式 Eka Pada Rājapōtāsana I (图 542)。在用双手牢牢地抓住左脚脚踝后，收缩臀部，提尾骨向上。不要松开脚踝，使左腿向后伸展 (图 543)。保持几个呼吸。
2. 呼气，双臂进一步伸展，把左腿下压直到左腿平放在地面上。整个左腿前部从大腿到脚趾都应该贴在地面上 (图 544)。
3. 保持这个体式几秒钟。由于胸部完全伸展和腹部器官收缩，因此呼吸会变得急促和吃力。
4. 松开脚踝，背部挺直，休息一会儿。
5. 在另一侧重复这个体式，保持同样的时间。

功效：

这个体式是头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Sīrśāsana (图 127) 的反向体式，它促进脊柱下部区域的活力。耻骨区域血液循环增加，使其保持健康状态。通过练习这个体式和其他鸽王式 Rājapōtāsana 体式系统，调理泌尿系统失调，颈部和肩膀的肌肉也得到完全的锻炼。甲状腺、副甲状腺、肾上腺和生殖腺都得到充足的血液供应，从而增强人体的活力。建议要控制性欲可以练习这个体式和鸽王式 Rājapōtāsana 体式系统中的其他体式。



图 543



图 544

186. Eka Pāda Rājapotaśana II 单腿鸽王第二式 (图 545)

难度系数 29

功法:

1. 坐在地面上，两腿向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲右膝，把右脚脚底和脚后跟平放在地面上，右腿胫骨几乎与地面垂直，小腿贴着大腿后部，把右脚脚后跟贴近会阴处。右大腿现在成圣哲玛里琪第一式 Marīchyāsana I (图 144)。
3. 把左腿向后伸展，整个腿部紧贴在地面上。
4. 弯曲左膝直到左腿胫骨与地面垂直，靠右脚和左膝平衡身体。为了保持身体的平衡，把右膝向前推直到右大腿与地面平行，右腿胫骨几乎与地面成 40 度。
5. 呼气时，抬右臂过头顶，用右手牢牢地抓住左脚。配合几次呼吸，然后再次呼气后，抬左臂过头顶，用左手也抓住左脚。把头放在左脚上 (图 545)。



图 545

6. 胸部向前推，保持体式 15 秒。
7. 由于胸部的伸展和腹部的收缩，呼吸会变得急促，试着保持正常的呼吸。
8. 松开脚踝，伸直双腿。
9. 在另一侧重复这个体式。这次左腿成圣哲玛里琪第一式 Marīchyāsana I，双手抓住右脚，头放在右脚上，保持平衡一会儿。两侧保持体式的时间相同。
10. 这个体式比前面的体式要容易，一旦掌握平衡，这个体式也就掌握了。

187. Eka Pāda Rājapotasana III 单腿鸽王第三式 (图 546)

难度系数 30

功法:

1. 坐在地面上，两腿向前伸直 (图 77)。
2. 弯曲左膝使脚趾向后指，左臀着地。左小腿内侧应该贴着左大腿外侧，左膝保持在地面上。左腿成英雄式 Virāsana (图 89)。
3. 右腿向后伸展，整条腿伸直放在地面上。
4. 把手掌放在地面上，呼气，弯曲右膝，右脚上抬贴近头部。右腿胫骨应该与地面垂直，为了达到这一点，绷紧右大腿肌。配合几次呼吸。
5. 呼气，伸展脊柱和颈部，头向后仰，双手依次举过头抓住右脚，把头放在右脚上 (图 546)。保持平衡约 15 秒，试着正常地呼吸。



图 546

6. 松开双手，伸直双腿。
7. 在另一侧重复这个体式。现在右腿成英雄式，双手举过头抓住左脚，把头放在左脚上。

188. Eka Pāda Rājapotaśana IV 单腿鸽王第四式 (图 547)

难度系数 40

功法:

1. 跪在地面上, 把手掌放在身体两侧。双膝抬起, 右腿向前, 左腿向后, 呼气时双腿一起伸直。后腿的前部和前腿的后部应该贴在地面上。双腿现在成神猴哈努曼式 Hanumānāsana (图 475), 这个动作如同西方芭蕾中的劈叉。

2. 胸部向前挺, 颈部伸展, 把头尽你所能后仰。弯曲左膝, 把向上抬左脚贴近头部。左腿胫骨应该与地面垂直。

3. 呼气时, 把左臂举过头顶, 然后用左手抓住左脚。配合几次呼吸后, 再次呼气, 右臂举过头顶, 右手也抓住左脚, 把头靠在左脚上 (图 547)。



图 547

4. 保持这个体式大约 10 秒。松开双手, 回到神猴哈努曼式 (图 475)。手掌放在地面上, 把臀部从地面抬起。

5. 现在回到神猴哈努曼式, 这次左腿保持在地面上朝前伸展。弯曲右膝, 右脚上抬贴近头部。

6. 双手依次抓住右脚, 把头放在右脚上。保持体式的时间与另一侧相同。

单腿鸽王式 Eka Pāda Rājapotaśana 体式系统的功效:

这些体式增加脊柱的腰椎和胸椎的活力。颈部和肩膀的肌肉得到完全的锻炼, 各种腿的位置则强健大腿和脚踝。甲状腺、副甲状腺、肾上腺和生殖腺都得到充足的血液供应, 从而增强活力。在这些体式中, 耻骨区域的血液循环增加, 从而保持健康。建议那些小便紊乱以及需要控制性欲的人练习这些体式。

189. Bhujangāsana II 眼镜蛇第二式 (图 550)

难度系数 37

Bhujanga 的意思是毒蛇。这个体式是鸽王式 Rājapotasana (图 551) 的预备式，它像是一条毒蛇正准备攻击。

功法：

- 1、腹部贴地平躺在地面上，弯曲双肘，把手掌放在腰两侧的地面上。
- 2、呼气，头和躯干抬起向后仰，把双臂伸直，不要移动耻骨和双腿(图 73)。
- 3、保持这个体式几秒，正常地呼吸。
- 4、呼气，弯曲两膝，双脚抬起，骨盆、大腿和双手可以感受到身体的重量。保持几次呼吸。
- 5、进一步加大右手的压力，左手从地面抬起，深呼气，把从肩部左臂后摆，用左手抓住左膝盖骨(图 548)。配合几次呼吸后，深呼气，然后把右臂向后摆，用右手抓住右膝盖骨(图 549)。



图 548



图 549



图 550

6、两手不要松开双膝，把两腿再次伸直。颈部伸展，头部尽你所能向后仰（图 550）。逐渐地试着尽可能地把两膝相互贴近。

7、肛门收缩，绷紧大腿，保持体式约 15 到 20 秒。由于脊柱、胸部和两肩完全的伸展，以及腹部收缩，因此呼吸会变得急促而困难。

8、弯曲双膝，依次松开双手，在地面上休息。

功效：

由于这个体式是眼镜蛇一式 Bhujangāsana I（图 73）更为强烈的版本，因此功效也更大。这样，骶椎、腰椎和胸椎都得到锻炼，同时颈部和肩部肌肉也得到完全伸展。在这个体式中，耻骨区域血液循环增加，因此可以保持健康。甲状腺、副甲状腺、肾上腺和生殖腺都得到了充足的血液供应，从而增强身体活力。胸部也得到完全扩张。

190. Rājapotaśana 鸽王式 (图 551)

难度系数 38

Rājapota的意思是鸽王。这是一个非常有吸引力，但也是非常难的体式。胸部向前挺起如同一只凸胸鸽，因此而得名。

功法：

1. 腹部朝下，平躺在地面上，弯曲两肘，把手掌放在腰两侧。
2. 呼气，两臂完全伸直使头和躯干抬起向后仰，不要移动耻骨和双腿。保持这个体式几秒，正常地呼吸。
3. 呼气，弯曲两膝，抬起双脚，骨盆和大腿可以感受到身体的重量，配合几次呼吸。
4. 压力放在右手上，左手离地，快速而深长地呼气后，把左臂后摆，左手抓住左膝盖骨(图 548)，配合几次呼吸，快速而深长地呼气后，把右臂后摆，用右手抓住右膝盖骨(图 549)。
5. 胸部抬起，利用双手抓住膝盖作为杠杆，使脊柱和颈部进一步后仰直到把头放在脚底和脚后跟上，双脚并拢，两膝尽可能地贴近(图 551)。



图 551

6. 尽你所能保持这个体式大约 15 秒。由于脊柱和胸部完全伸展，以及腹部向地面按压，因此呼吸会变得急促和困难，在这个体式上保持 15 秒感觉就像过了一个世纪。这个体式很像小雷电式 Laghu Vajrāsana (图 513)，两个体式的区别是，身体现在的重量放在骨盆区域和大腿上，而不是放在从脚趾到膝盖的腿上。

7. 双腿再次伸直，松开两膝，把双手手掌依次放回身体前方。假如双手同时松开，由于脊柱的紧张，练习者很容易脸朝下摔在地面上，并伤到自己。在依次把双手放在身体前方，把胸部放回到地面，放松。



图 552

8. 如果这样做很困难的话，那么就把双手手掌放在地面上，然后把头顶放在脚上（图 532）。

功效：

鸽子式 Kapotāsana（图 512）中，腰椎感觉到伸展。而在鸽王式 Rājapotaśana 中，腰椎和胸椎都得到了伸展。颈部和肩部肌肉得到完全伸展和锻炼。由于身体的重量放在骨盆区域，因此增加了骨盆区域的血液循环，使其保持健康。腹部器官向地面按压，因此得到按摩。甲状腺、副甲状腺、肾上腺和生殖腺都得到充足的血液供应，增强身体活力。建议那些泌尿系统失调的人练习这个体式。与鸽子式 Kandāsana（图 471）和卧毗湿奴式 Supta Trivikramāsana（图 478）一样，建议那些需要控制性欲的人练习鸽王式 Rājapotaśana。

191. Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana 双脚碰头弓式 (图 555)

难度系数 43

Pada的意思是双脚，Anguṣṭha的意思是大脚趾，Dhanu的意思是弓。这是弓式Dhanurāsana更强烈的一个版本(图 63)。

身体在这个体式中，从肩膀到膝部像一张拉紧的弓，双腿从两膝到脚趾和过头伸展的两臂如同绷紧的弓弦。

这个体式包括以下三个动作。

功法：

1. 脸朝下平躺在地面上。
2. 把双手手掌放在胸部两侧，按压双手手掌，伸直两臂，头和躯干离开地面抬起，像在眼镜蛇第一式Bhujangāsana I(图 73)中一样，弯曲双膝，向上抬双脚，呼气，使双脚和头相互贴近，试着用脚碰触头部(图 552)。
3. 把一只脚放在另一只脚上，然后，把更多的重量放在一侧的手上，从地面上抬起另一只手，快速而



图 553



图 554



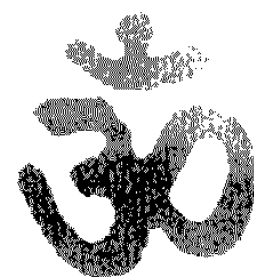
图 555



图 556



图 557



深长地呼气后，把抬起的那只手臂举过头顶，抓住脚趾（图 553）。现在呼气，从地面上抬起另一只手，也抓住脚趾。保持牢牢地抓住脚趾，用右手紧抓住右脚大脚趾，用左手抓住左脚大脚趾（图 554）。配合几次呼吸。

4、必须牢牢地抓住脚趾，否则它们就会从手中滑下。然后呼气的同时，尽你所能把两臂和两腿尽量向上伸展过头顶。试着伸直两臂，这是第一个动作（图 555）。保持这个体式 15 秒。

5、继续抓着脚趾，现在弯曲双肘，把双脚下拉直到脚后跟放在头上。逐步增加幅度使脚后跟先放在前额上，然后放在眼睛上，最后放在嘴唇上（图 556）。这是第二个动作。保持这个体式几秒钟。

6、仍然继续用双手牢牢地抓住脚趾，放低双脚直到它们分别碰到双肩（图 557）。这是第三个动作。保持这个体式几秒。

7、在完成了第三个动作后，呼气，双腿和双臂向上伸展，依次松开双腿，迅速把双手放下，否则由于脊柱的反作用力，练习者很容易磕碰到脸部。然后在地面上放松。

8、由于颈部、肩膀、胸部和脊柱的伸展，以及腹部抵住地面，因此呼吸会变得非常急促而吃力。试着在这三个动作中保持正常的呼吸。

功效：

在这个体式中，所有的椎骨伸展。整个身体受力而变得更有弹性。整个身体的重量放在腹部靠近肚脐的区域，由于对腹部大动脉形成的压力，血液在腹部器官周围完全循环。这使它们保持健康和改善消化功能。在这个体式中，肩胛骨也得到很好的伸展，从而减轻肩部僵硬。然而这个体式最引人注目的功效是，在整个体式中，精神保持被动和宁静。该体式也有助于使人保持体型年轻健美，精神警醒和充满活力。

192. Gheraṇḍāsana I 圣哲格拉达第一式 (图 561, 图 562)

难度系数 44

格拉达 Gheraṇḍa 是一位圣哲的名字，他是《格拉达本集》Gheraṇḍa Samhita 一书的作者，这个体式就是献给他的。这个体式是蛙式 Bhekaṣana (图 100) 和双脚碰头弓式 Padāṅguṣṭha Dhanurāsana (图 555) 的结合，一侧的手臂和腿保持在前面体式中的位置，另一侧的手臂和腿则成后面的体式。

功法：

1. 脸朝下平躺在地面上。
2. 呼气，曲左膝，把左脚贴近左臀。
3. 用左手抓住左脚脚底，配合几次呼吸，现在左手翻转使手掌贴着左脚上部，脚趾和手指都向头的方向指。
4. 呼气，用左手把左脚向下压，使左脚脚底和脚后跟贴近地面，头和胸部离开地面抬起，左手臂和左腿现在成蛙式 Bhekaṣana (图 100) 配合几次呼吸。



图 558



图 559



图 560



图 561



图 562



图 563

5、曲右膝，用右手抓住右脚大脚趾(图558)。旋转右肘和右肩，右臂伸直和右腿向上伸展(图560)。配合几次呼吸。

6、呼气，右臂和右腿垂直向上抬起，不要松开右脚大脚趾(图561和562)。右臂和右腿现在成双脚碰头弓式 Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana (图555)。

7、保持这个体式15到20秒。由于腹部抵住地面的压力，因此呼吸会加快。

8、然后呼气，伸展颈部，头部向后仰。曲右肘和右膝，把右腿拉近地面直到右脚触到左肩(图563)。

9、保持这个体式几秒钟。

10、呼气时，回到第6步(图561)。

11、现在松开双脚，双腿在地面伸展。放低头部和胸部回到地面，放松一会儿。

12、重复这个体式，这次把右臂和右腿成蛙式 Bhekāsana，左臂和左腿成双脚碰头弓式 Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana。保持这个体式相同的时间。

193. Gheraṇḍāsana II 圣哲格拉达第二式 (图 564、图 565)

难度系数 46

在这个体式中，一侧的手臂和腿成控制莲花式 Baddha Padmāsana (图 118)，而另一侧的手臂和腿成双脚碰头弓式 Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana (图 555)。

功法：

1. 坐在地面上，双腿向前伸展(图 77)，把右脚放在左大腿的根部，然后背朝下平躺在地面上。
2. 现在在不改变右脚位置的情况下，滚翻身以腹部着地。呼气，把右臂向后，用右手抓住右脚大脚趾。右臂和右腿现在成控制莲花式 Baddha Padmāsana(图 118)配合几次呼吸，然后把头和胸部离开地面。
3. 呼气，曲左膝，用左手抓住左脚大脚趾。旋转左臂和左肩，不要松开左脚大脚趾，同时左臂和左腿抬起直到它们成双脚碰头弓式 Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana (图 564 和 565)。



图 564



图 565

4. 保持这个体式 15 秒。由于腹部抵住地面的压力，因此呼吸会变得急促和吃力。
5. 然后呼气，伸展颈部，把头部后仰，弯曲左肘和左膝，把左腿下拉直到左脚碰到右肩(图 566)。
6. 保持这个体式几秒。由于腹部收缩，因此呼吸会吃力。
7. 呼气时，回到第 3 步 (图 564)。
8. 松开双脚，双腿伸直放低，胸部和头回到地面，放松一会儿。
9. 在另一侧重复这个体式，保持同样的时间。这次左臂和左腿成控制莲花式 Baddha Padmāsana，而右臂和右腿成双脚碰头弓式 Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana。

功效：

整个脊柱受益于强烈的伸展，整个身体变得更为柔软。腹部靠近肚脐区域承受了身体的重量，因此对



图 566

腹部大动脉形成压力，使血液在这个区域完全循环，这样保持腹部器官健康。同时改善消化功能。肩胛骨得到完全的伸展，因此肩关节僵硬得以消除。这个体式加强膝部，缓解由于风湿和痛风引起的膝关节疼痛。双手对两脚形成的压力矫正脚弓，有助于治疗平足。这个体式增强脚踝，缓解脚后跟的疼痛，有助于那些长有跟骨刺的患者。

194. Kapinjalāsana 山鹑式 (图 567)

难度系数 43

Kapinjala 的意思是山鹑，查塔卡 Chataka 鸟据称只能依靠雨水和露珠而存活。

这个体式是侧板式 Vasisthāsana (图 398) 和双脚碰头弓式 Padāṅguṣṭha Dhanurasana (图 555) 的结合，因此对于练习者来说难以掌握。

功法：

1. 以山式站立(图 1)。身体向前弯曲，把手掌放在地面上，把双腿向后移 4 到 5 英尺(约 120 到 150 厘米)，就像你在做下犬式 Adho Mukha Śvanāsana 一样(图 75)。

2. 把整个身体朝右侧转，靠右手手掌和右脚保持平衡。右脚外侧应该牢牢地放在地面上。

3. 把左脚放在右脚上，左手手掌放在左臀上，并保持平衡，不要移动身体(图 396)。身体右侧现在成侧板式 Vasisthāsana。

4. 呼气，曲左腿，用左手大拇指、食指和中指牢牢地勾住左脚大脚趾。

5. 转左肘和左肩，在背后伸展左臂和左腿形成一个弓形，不要松开左脚大脚趾(图 567)。左臂和左腿现在成双脚碰头弓式 Padāṅguṣṭha Dhanurasana。

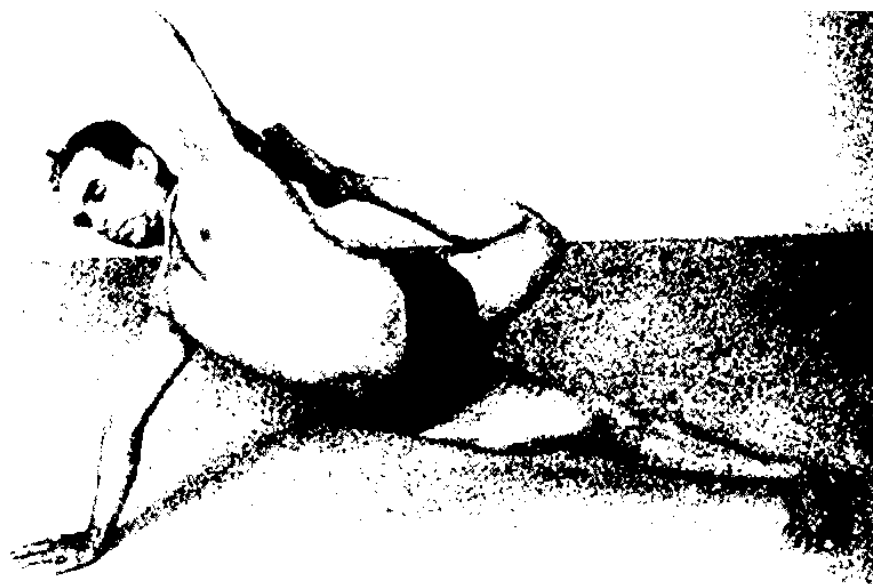


图 567

6. 保持身体平衡几秒钟，使右臂和右腿绷直，始终让左手牢牢地抓住左脚大脚趾。由于脊柱、胸部、脖子和两肩得到完全的伸展，以及腹部紧缩，因此呼吸会变得吃力。

7. 松开左脚大脚趾，伸直左腿，把左脚放在右脚上，左手放在左臀上。双手手掌和双脚像第 1 步那样都放在地面上。然后在另一侧重复这个体式，保持同样的时间。这次身体左侧成侧板式 Vasisthāsana (图 398)，而右侧则成双脚碰头弓式 Padāṅguṣṭha Dhanurasana (图 555)。

功效：

在这个体式中，手腕得到增强，肩胛骨也获得完全的锻炼，因此肩关节僵硬得到缓解。双腿更为强健，脊柱受益。胸部完全扩张，腹部肌肉变得有力。这个体式有助于整个身体保持良好状态。

195. Śīrṣa Pādāsana 脚到头式 (图 570)

难度系数 52

Śīrṣa 的意思是头，pāda 是脚的意思。这是所有后弯体式中最难的一种，在以头倒立(图 190)保持平衡的同时练习这个体式。在这个体式中，头倒立后背部成拱形，双脚放下直到两脚脚后跟放在颈后，双手抓住大脚趾放在头后。

功法：

1. 把毯子铺在地面上，双腿跪在毯子上，完成头倒立第一式 Salamba Śīrṣāsana I (图 190)。
2. 曲两膝，把双腿在背后放低(图 517 和 518)。呼气，伸展脊柱，收缩臀部，放低大腿(图 568)，双脚直到脚趾碰到脑后(图 569)。不要移动双肘，手腕稍离开地面，用双手抓住两脚大脚趾，不要松开(图 570)。胸部向前挺，尽你所能保持这个体式几秒钟。



图 568



图 569



图 570

3. 在其他后弯体式中，练习者可以借助于其他外力伸展脊柱。但是在这个体式中，为了获得必要的脊柱弯曲，整个脊柱完全不依靠任何外力而伸展。

4. 由于脊柱、胸部、两肩和颈部完全的伸展，以及腹部收缩，因此很难正常地呼吸。回到头倒立第一式 Śīrṣāsana I (图 190)，双腿回到地面，放松，或者继续练习轮式 Urdhva Dhanurāsana (图 486)，并山式站立(图 1)，或者还可以继续练习反转轮式 Viparita Chakrasana(图 488 到 499)。

功效：

除了可以获得头倒立第一式 Śīrṣāsana I (图 190) 的功效外，脊柱在这个体式中得到很好的锻炼。由于脊柱供血增加，因此神经就不会退化萎缩。腹部器官也通过伸展得到加强。

196. Gaṇḍa Bheruṇḍāsana 脸颊敬畏式 (图 580, 图 581)

难度系数 56

Gaṇḍa 的意思是面颊，包括太阳穴在内的整个脸部。Bheruṇḍa 的意思是可怕的、令人敬畏的，它也是一种鸟。这是一个有难度的后弯体式，下面将分两个阶段叙述。

功法：

1. 把毯子折叠后铺在地面上。脸朝下平躺在地面上，双手向后伸展，颈部伸展，把下巴牢牢地放在毯子上，否则它很容易滑脱。
2. 弯曲双肘，把双手放在胸旁，手指向头的方向指，曲膝，把双脚贴近胸部，胸部稍离开地面 (图 571)。
3. 呼气，手掌按压地面，踢双腿并伸直 (图 572)。身体只有下巴、脖子、手臂和肋骨上方碰触毯子上。
4. 把身体的重量移向颈部和下巴，弯曲双膝 (图 573)，放低双脚直到把它们放在头上 (图 574)。配合几次呼吸。

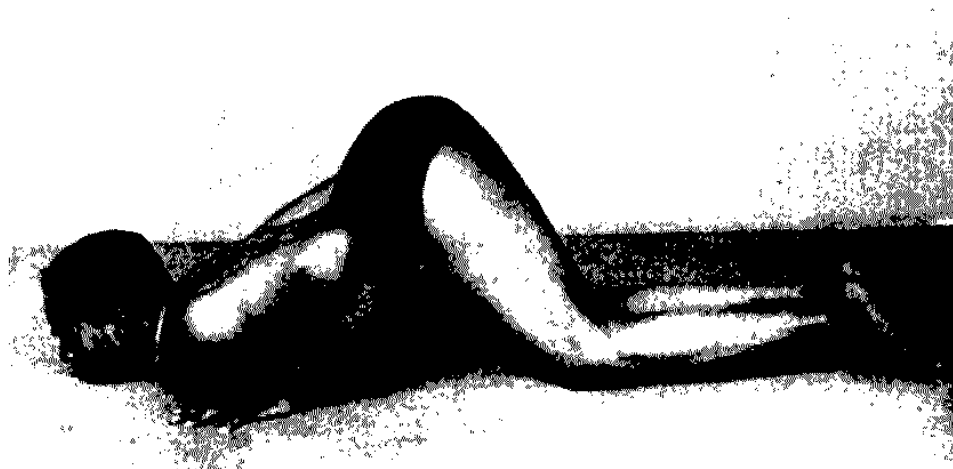


图 571



图 572



图 573



图 574



图 575

5. 呼气, 进一步放低双腿, 把双脚放在头前(图 575)。



图 576



图 577



图 578



图 579



图 580



图 581

6、把手掌离开地面，双臂从肩部撑开，依次把双手放在头前并用双手分别握住双脚(图576和577)，配合两次呼吸。

7、呼气，把双脚拉近地面贴近脸颊和太阳穴(图578)。脚后跟应该碰到肩膀。现在用手腕和前臂下压脚趾(图579)。

8、手指相锁，用手腕按压双脚上部，把双手手掌放在地面上(图580)。这是第一阶段。

9、保持这个体式几秒钟。由于脊柱的强烈伸展和腹部的收缩，呼吸会变得急促和吃力。不要屏住呼吸。

10、双臂向两侧伸直如同一只滑行的鸟的翅膀一样，保持平衡几秒钟(图581)。这是比第一阶段更难的第二阶段。

11、把双手手掌放在地面上，身体绕着下巴翻转(图582和583)，进入轮式 *Ūrdhva Dhanurasana* (图486)，然后以山式站立(图1)，放松，或者继续练习反转轮式 *Viparita Chakrasana* (图488到499)。

功效：

除了加强整个脊柱和腹部器官以外，这个体式刺激根轮 *Mūlādhāra Chakra*、下腹轮 *Svādhiṣṭhāna Chakra*



图 582

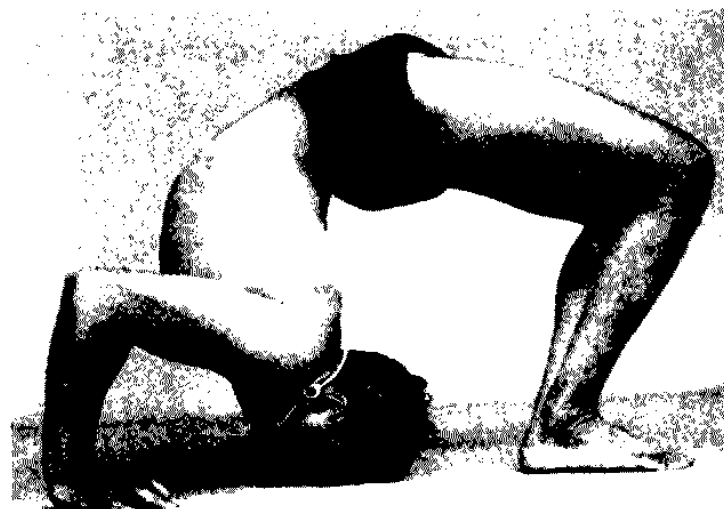


图 583

和喉轮 Visuddhi Chakra 的神经中枢，以及这些区域的腺体。由于这些腺体得到充足的血液供应，因此也就增强了它们的功能，使其更富有活力。

197. Viparīta Śalabhāsana 反转蝗虫式 (图 584)

难度系数 58

Viparīta的意思是反转,相反或对面。Śalabha的意思是蝗虫。在这个体式中的伸展比脸颊敬畏式Ganda Bherundāsana(图 580 和 581)还要强烈,动作与犁式Halāsana(图 241)相反。

功法:

1. 把毯子折叠后铺在地面上,然后脸朝下平躺在毯子上。颈部伸展,把下巴牢牢地放在毯子上,否则下巴会滑脱。
2. 弯曲双肘,把手掌放在胸部两侧,手指指向头的方向。
3. 呼气,曲膝,双脚贴近胸部,胸部稍微离地(图 571)。
4. 配合几次呼吸,然后呼气时,双腿在半空中上踢,身体向上拉伸,保持平衡(图 572)。把身体的重量放在下巴、脖子、两肩、双肘和手腕上。试着正常地呼吸。
5. 呼气,曲膝(图 573),放低双腿,移动双脚越过头部直到脚趾放在地面上(图 582)。双脚尽量远离头部,试着尽可能地把双腿向远处伸展,手臂向后,手掌朝下(图 584)。



图 584

6. 保持这个体式几秒,现在身体看上去成反向犁式Halāsana(图 241)。由于脊柱完全的伸展和腹部的压力,呼吸会变得急促和吃力。不要屏住呼吸。

7. 弯曲双肘,撑开双臂。把双手贴近两肩,手掌放在地面上。曲膝,把双脚贴近头部(图 582)。身体绕着下巴翻滚(图 583),练习轮式Urdhva Dhanurāsana(图 486),然后以山式站立(图 1),放松,或者呼气时练习反转轮式Viparīta Chakrāsana(图 488 到 499),然后放松。

功效:

这个体式的功效和脸颊敬畏式Ganda Bherundāsana(图 580 和 581)相同。这两个体式的目的都是唤醒昆达里尼Kundalinī,即我们身体内部神圣的宇宙能量。它的象征是一条蜷曲着沉睡的毒蛇,潜伏在位于脊柱底部的最低神经中心。瑜伽修行者有意识地唤醒这种潜在的能量,并引导它沿脊柱上行到大脑(顶轮Sahasrāra或位于大脑顶部中心的千瓣莲花),然后他通过专注于所有能量的神圣之源而把自我完全沉浸其中,以便从世俗的束缚中解脱出来。如同河流汇入大海会失去名字和形状,虽然如此,智慧的人摆脱名与形的束缚,达到了梵天、自我觉知和无限的境界。

198. Tirieng Mukhottānāsana 手抓脚腕轮式 (图 586)

难度系数 60

Tirieng的意思是倾斜的, 横向的, 水平的或者颠倒的。Mukha的意思是脸, 也有最主要的意思。Uttāna是故意或者强烈的伸展。在这个后弯体式中, 头部颠倒, 手臂、双腿和整个躯干都获得了强烈的伸展。

功法:

- 1、以山式站立(图1)。双腿分开一英尺(约30厘米), 把手掌放在臀部上。
- 2、骨盆稍向前推(图483), 呼气, 躯干向后弯曲使身体的重量转移到大腿和双脚上(图484)。
- 3、双臂举过头顶, 然后双手向地面伸展(图485)。马上把双臂伸直, 双手手掌放在地面上。这是轮式 Urdhva Dhanurāsana(图486)。
- 4、脚后跟不要动, 脚趾向两侧分开, 使双脚成一个角度而不是彼此平行。
- 5、呼气, 躯干尽可能地向上伸展, 把双手逐步贴近双脚。头部和颈部尽可能地向后仰, 用双手触碰双脚(图585)。配合几次呼吸, 由于腹部、胸部和背部的强烈伸展, 因此呼吸会变得急促和吃力。



图 585



图 586

6、深长地呼气后, 双手依次离开地面, 分别抓住脚踝上方的胫骨(图586)。脚趾向内移动, 保持平衡。这是最终体位。在依自己所能保持几秒钟之后, 把双手依次放在地面上, 回到轮式 Urdhva Dhanurāsana(图486), 然后以山式站立(图1)。在掌握了这个体式的技巧后, 练习者可以松开双手, 不回到轮式, 而是直接站立成山式。

功效:

这个有难度的体式强健双腿, 加强和活跃脊柱和腹部器官。胸部和肩关节得到完全的伸展, 同时骨盆区域获得充足的血液供应, 变得更为健康。

199. Natarājāsana 舞王式 (图 580、图 590、图 590a)

难度系数 58

Natarāja(nata=舞者; rāja=王)是舞王湿婆的名字。湿婆不仅是神秘静止之神、死亡和毁灭之神而且也是舞蹈之王。在他位于喜马拉雅山脉的凯拉萨山(Mount Kailāsa)居所,以及在他南部的家奇丹巴拉姆(Chidambaram)神庙中,湿婆都在起舞。神创造出了一百多个舞蹈,有些沉静而温和,有些则激烈而恐怖。最著名的一个恐怖舞蹈是宇宙毁灭之舞(Tāṇḍava),在这个舞蹈中,湿婆充满了对他的岳父达刹(Dakṣa)杀死自己深爱的妻子萨蒂(Satī)的愤怒,他被侍从们簇拥着,以一种狂野的节奏击打,摧毁达刹(Dakṣa),并威胁整个世界。舞王湿婆的舞蹈成为很多印度最精美的雕塑和印度南部铜像灵感的源泉。

这个优美而充满活力的体式就是献给湿婆——这位舞蹈之王,他也是瑜伽之源。

功法:

1. 以山式站立(图1)。左臂朝前伸展,保持与地面平行。
2. 曲右膝,抬起右脚。用右手大拇指、食指和中指勾住右脚大脚趾。弯曲抬起的右膝,把右腿向上向后拉伸(图587)。
3. 右手大拇指和其他手指绕着右脚大脚趾翻转。同时右肘和右肩也随之翻转,右臂在脑后向上伸展,不要松开大脚趾(图588)。再次把右臂和右腿向上拉伸上使它们在背后形成一个弓形(图589)。使右大腿与地面平行,右腿胫骨与地面垂直(图590和图591)。
4. 左臂向前伸展与肩平,手指指向前。
5. 提升膝盖,使左腿挺直,与地面垂直。
6. 保持稳固的平衡10到15分钟,深长而均匀地呼吸。
7. 松开右脚,放低双臂,重新以山式站立(图1)。在另一侧重复这个体式,保持同样的时间。这次,以右腿保持平衡,在背后用左手抓住左脚大脚趾,右臂向前伸展。
8. 高级练习者可以用双手抓住脚,把它放在头上,并保持平衡(图591a)。



图 587



图 588



图 589



图 590



图 591



图 591a

功效:

这个有难度平衡的体式发展均衡和优雅姿态。它加强和强健腿部肌肉。肩胛骨也得到完全的运动，胸部得以完全扩张，所有的脊椎从这个体式中获得益处。

200. Śavāsana 挺尸式 (图 592)

Śava 或 Mṛta 的意思是尸体。在这个体式中，目标就是模拟一具尸体，一旦生命离去，身体保持静止，不再有任何运动。通过在完全知觉的情况下保持不动一段时间，并使大脑停止思考，你就学会了如何放松。这种有知觉的放松使身心活力倍增，但是心静比身静更加难以掌握，因此，这个看上去很简单的体式也是最难掌握的体式之一。

功法：

1. 完全平躺在地面上，像一具尸体。双手离开大腿一段距离，手掌向上。
2. 闭上双眼。如果可能的话，把一块黑布折叠四次后盖在眼睛上。脚后跟并拢，脚趾分开。
3. 一开始深长地呼吸，随后呼吸应该放慢，不要有任何猛烈的呼吸动作干扰脊柱或身体。
4. 专注于深长的呼气，鼻孔不应该感受到呼吸的温热。
5. 下颚应该放松而不是收紧，舌头不应该受干扰，即使是双眼瞳孔也应该完全静止不动。
6. 完全地放松，缓慢地呼气。
7. 如果思想在漫游，那么就在每次缓慢的呼气后无需费力地停顿片刻。
8. 保持这个体式 15 到 20 分钟。
9. 一开始练习者很容易睡着，逐渐地当练习者神经处于静止状态时，就会感到完全的放松和精力恢复。

在完全放松的过程中，练习者会感觉到能量从脑后朝着脚后跟流动，而不是由脚后跟向脑后流动。练习者也会感到身体仿佛被拉长了。



图 592

功效：

《哈他瑜伽之光》(Hatha Yoga Pradīpikā) 一书的第一章第 32 节中这样写道：“如同一具尸体仰卧在地面上，这就叫做挺尸式(Śavāsana)。它消除了由其他体式引起的疲劳，带来了内心的平静。”

对于挺尸式 Mṛtāsana，在《格拉达本集》(Gheraṇḍa Samhitā) 一书的第二章第 11 节中是这样描述的：“像一具尸体一样平躺在地面上，就叫做挺尸式 Mṛtāsana。这个体式消除疲劳，平静了躁动的心。”

“精神是感官(Indriyas)之王；生命之气(prāṇa)是精神之王，当精神专注时，这被称为灵魂的最终解脱(Mokṣa)；当生命之气与精神都专注如一时，一种无法言表的快乐就出现了。”《哈他瑜伽之光》(Hatha Yoga Pradīpikā) 一书中的第四章第 29 和 30 节中这样写道。

驯服生命之气需要依赖神经。在身体没有任何猛烈动作的情况下，稳定、流畅、精妙、深长的呼吸可以舒缓神经，平和精神。现代文明对于人类的神经造成很大的压力，挺尸式 Śavāsana 正是最好的解药。

201. Uddīyāna Bandha 收腹收束法 (图 593, 图 594)

难度系数 12

Uddīyāna的意思是飞起来。严格地说,这并不是一个体式,而是一种收束法(bandha)。正如电容器、保险丝和开关控制电流,收束法则控制生命能量(prāna)的运行。在这个收束法中,生命能量从下腹部朝着头部方向移动。收束法和生命能量的详细阐述参见第三部分“呼吸控制”。

功法:

1. 以山式站立(图1)。
2. 双腿分开一英尺(约30厘米)。
3. 稍向前弯腰,膝盖微曲,把双手分别放在两大腿上,五指尽量分开。
4. 低头直到下巴顶在锁骨中间凹陷处。
5. 深深地吸气,然后快速呼气,迫使所有的空气从肺部迅速喷出。
6. 外屏息(此时,肺部完全排空)。把整个腹部区域朝脊柱方向内收,并朝胸骨方向提拉,与此同时双手按压大腿(图593)。
7. 保持腹部紧收的情况下,双手从大腿抬起并放在两髋上。
8. 伸直双腿,挺直背部,不要放松收紧的腹部,也不要将下巴从锁骨处抬起(图594)。



图 593



图 594

9. 放松腹部肌肉,但是下巴和头的位置保持不动。如果头移动了,那么心脏马上就会感受到压力。
10. 缓慢深长地吸气。
11. 上述从第6到第9步的练习中,不要吸气(外屏息)。屏息的过程不要超过5到10秒,按你个人的能力而定。
12. 做几次自然呼吸,然后按照从1到10的步骤重复上述动作。但是在24小时内不要连续练习这个动作超过6到8次。只有在有经验的瑜伽导师亲自指导下,才可以增加保持的时间或者练习的次数。
13. 每天只能练习一组收腹收束法(即6到8次)。

14. 在大小便排清后，空腹练习这一收束法。
15. 先以站姿练习，然后再以坐姿练习，这为呼吸控制的练习做好准备。
16. 各种呼吸控制法中只在呼气 and 屏息的时候才进行收腹收束法。具体的呼吸控制技巧将在本书第三部分阐述。

功效：

它强健腹部器官，增加胃火，消除消化道的有毒物质。

202. Nauli 瑙利 (图 595、图 596)

难度系数 16

Nauli 这个词在一般的字典中是找不到的。Ullola 的意思是巨大的波浪，这个词形象表现了“瑙利”的过程：以滚动的方式使腹部肌肉和器官向两侧和垂直上下地运动。Nau 的意思是一条船，li 的意思是紧抓不放，依赖，躲藏或覆盖。一条在波涛汹涌的海上颠簸的小船，是对“瑙利”过程的形象描述。

瑙利(又称“腹部滚动按摩”)是一种清洁法 (kriyā)，并非一种体式。练习时应该小心谨慎，否则这种活动会导致很多疾病。因此，建议一般的瑜伽练习者不要练习。尝试练习瑙利(Nauli)之前，先要掌握收腹收束法(Uddiyāna Bandha)，瑙利(Nauli)功法在《格鲁伦达本集》(Gheruṇḍa Saṃhita) 中有详细的描述，在其中瑙利被称为“Lauliki”。

功法：

- 1、以山式站立(图 1)。
- 2、两腿分开一英尺(约 30 厘米)，两膝稍弯曲，身体稍微向前弯曲。
- 3、把双手放在两腿膝盖上方，五指尽量分开。
- 4、低头直到下巴抵在锁骨中间凹陷处。
- 5、深深吸气，然后快速呼气，迫使所有的空气从肺部迅速喷出。
- 6、屏住呼吸(此时，肺部完全排空)。整个腹部区域朝脊柱方向内收。
- 7、腹部两侧肋骨与骨盆之间的区域应该自然而然地内凹并形成窝洞。与此同时，把腹部直肌向前推(前视图：图 595，侧视图：图 596)。
- 8、依你所能保持这个体式 5 到 10 秒。
- 9、放松直肌，回到上面的第 6 步。
- 10、放松腹部，缓缓地吸气。
- 11、做几次深呼吸。重复上面从第 1 到第 10 步的循环，以 6 至 8 次“瑙利”为一组，每 24 小时只做一组。
- 12、在大、小便清空后，空腹练习“瑙利”。

功效：

强健腹部直肌。瑙利的其他功效同收腹收束法。



图 595



图 596



第三部分

呼吸控制

提示与注意事项

在练习呼吸控制之前仔细阅读，完全理解并消化下面的提示和注意事项：

练习呼吸控制的先决条件

1. 研究生要想学习研究生课程，就必须具备完成本科课程后所获得的能力和素养。同样，呼吸控制前必须掌握体式，并且具备从体式中收获的力量和素质。
2. 练习者是否适合练习呼吸控制和进入呼吸控制的高级阶段，都需要一位有经验的瑜伽导师或教师来确定，他的亲自监督至关重要。
3. 气动工具可以切穿最坚硬的岩石。在呼吸控制法中，瑜伽修行者把肺当作气动工具。如果无法正确地使用，那么不仅会摧毁工具本身而且也会毁掉使用工具的人。

洁净和食物

4. 练习者不会带着不洁的身心进入神庙。在进入他自身的神庙(即身体)前，瑜伽修行者应该遵守洁净的准则。
5. 在开始呼吸控制练习前，大肠应该排净，膀胱应该清空。这样，做收束法时会感觉舒适。
6. 呼吸控制练习最好在空腹的情况下练习，但是如果难以办到，那么喝一小杯牛奶、茶、咖啡或可可。呼吸控制练习应该在饭后至少六小时后进行。
7. 在完成呼吸控制练习后半小时，练习者可以进食一些清淡的食物。

时间和地点

8. 练习的最佳时间是清晨(最好在太阳升起之前)和日落后。根据《哈他瑜伽之光》(Haṭha Yoga Pradīpikā)所述，呼吸控制法应该每天练习四次，在清晨、中午、晚上和半夜，一次八十个循环(参见第二章，第11节)。在快节奏的当代，这几乎是不可能的。因此建议每天至少练习十五分钟，每天八十个循环是针对那些完全投身于瑜伽的练习者的，而对于普通人则不适合。
9. 开始练习呼吸控制的季节是气候变化小的春季和秋季。
10. 呼吸控制应该选择在一个干净通风，也没有任何虫子的地方进行练习。由于噪音会使人不得安宁，因此应该在安静的时间练习。
11. 呼吸控制练习应该有决心、有规律，应该坚持在同一时间，同一地点，以相同的姿态进行练习。不同的只能是所练习的呼吸控制法的种类，也就是说，如果有一天练习太阳呼吸控制法(Sūrya Bhedana Prāṇāyāma)，那么另一天就可以练习卷舌清凉呼吸控制法(Śitalī Prāṇāyāma)，第三天则可以练习风箱式呼吸控制法(Bhastrikā Prāṇāyāma)，但经络清洁呼吸控制法(Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma)则应该每天都练习。

姿势

12. 在进行呼吸控制练习时，除了卷舌清凉呼吸控制法和嘶式清凉呼吸控制法以外，呼吸都是只通过鼻子进行。
13. 呼吸控制最好是坐在地面上，一块折叠的毯子上练习。适合呼吸控制练习的姿势包括至善式(Siddhāsana)、英雄式(Vīśāsana)、莲花式(Padmāsana)和束角式(Baddhakoṇāsana)。也可以采用其他坐姿，如

果其他姿势能让背部保持完全挺直的话。有些呼吸控制练习则需要躺下练习，后面会详细叙述。

14、在练习时，面部肌肉、眼睛和耳朵、或颈部肌肉、肩膀、手臂、大腿和双脚不应该感到任何压力。大腿和双臂应该有意识地放松，因为在呼吸控制时它们处于无意识的紧张状态。

15、让舌头保持被动状态，否则口腔内会积聚唾液。如果发生这种情况，在呼气前咽下唾液，不要屏息。

16、在吸气和屏息时，胸腔应该朝前和朝两侧扩张，但是肩胛骨和腋窝以下的区域则只应该朝前扩展。

17、一开始，会出现排汗和颤抖，但是练习一段时间后，这些状况就会消失。

18、在所有以坐姿进行的呼吸控制练习中，头部应该从项背开始低下，下巴放在胸骨上方锁骨之间的凹陷处。除非给出特别的技巧，否则都应该采用这种下巴锁定的姿势，即收颌收束法(Jalandhara Bandha)。

19、整个呼吸控制练习过程中，都要保持双眼闭上，否则精神会受到外部事物的干扰而注意力分散。如果睁开的话，双眼会有灼热感，练习者会变得易怒。

20、在练习呼吸控制过程中，耳朵内部不应该感到任何压力。

21、左臂保持伸直，手腕背部放在左膝上，食指朝拇指靠拢，两个手指的指尖相碰。这就是后面会叙述的智慧手印(Jhāna Mudrā)。

22、右臂弯曲，右手放在鼻子上以控制呼吸时气流均匀，并对呼吸进行微调。通过控制左鼻孔的无名指和小指指尖，以及控制右鼻孔的拇指指尖，可以感受到这种气流。右手位置的细节会在技巧中详细叙述。在一些呼吸控制方式中，双手都成智慧手印放在膝上。

23、当婴儿自己学习走路时，母亲在身体上保持着被动，但是精神上却非常警觉。在紧急情况下，当婴儿摔倒时，她的身体马上就会扑上去扶自己的孩子。同样的，在呼吸控制练习时，大脑始终保持被动却警觉。只要身体有任何器官无法正常工作，监控的大脑就会发出警告。耳朵被指示去倾听呼吸的声音（下面会详述）。手和鼻子则被指示去观察和感受呼吸时气流通过鼻道的感觉。

24、也许有人会问，如果大脑需要对这些感觉发出警告，那么练习者如何专注于呼吸控制呢？一个画家在专注于自己的作品时，可以同时观察到各种细节，比如透视和构图，色调以及明暗，前景和背景，画笔的画法等。一个音乐家在演奏旋律时，会注意他手指的动作以及音调、乐器的调音等。尽管画家和音乐家都对细节进行观察和调整，但是他们同样也关注于自己的工作。因此，瑜伽练习者也应该观察一些细节，比如时间、状态和均匀的呼吸节律，同时对于体内的气息流动始终保持警醒和敏感。

25、正如一位谨慎的母亲教她的孩子轻松地走路一样，一位谨慎的瑜伽修行者教他的感觉保持放松。通过不断的呼吸控制练习，感觉会从那些曾经沉溺的欲望对象中解脱出来。

26、每个练习者应该在练习呼吸控制时量力而行，适可而止。可以通过以下方式判断自己是否过度：在一个既定的时间内（比如5分钟内），假设练习者可以畅通无阻地吸气和呼气各10秒为一个循环，并且始终保持这个节律的呼吸循环。如果练习者的呼吸节律发生了变化，比如说吸气或呼气时间减少了，只剩7或8秒，那么此时练习者就已经达到限度了。如果超过这个限度，就会使肺部过度疲劳，从而成为各种呼吸道传染病的滋生地。

27、错误的练习会给肺部和横膈膜带来过度的压力，呼吸系统会受损，神经系统也会受到不利的影响。健康的身体和良好的心理基础会被错误的呼吸控制练习所伤害。除了风箱式呼吸控制法(Bhastrikā prāṇāyāma)以外，在其他呼吸控制练习中被迫地、过分用力地吸气和呼气都是错误的。

28、呼吸均衡促成神经系统的健康，精神与性情也随之变得平和。

29、呼吸控制练习后绝不要马上进行体式练习。如果先前已经练习过呼吸控制，那么就过一个小时

后再练习体式，这是因为在呼吸控制时得到舒缓的神经，很容易被体式练习中身体的移动所扰乱。

30、温和的体式练习后，至少等15分钟才安排呼吸控制练习。

31、费力的体式会导致身体的疲劳。当身体感到疲劳时，不要以坐姿练习呼吸控制，因为由于疲劳造成背部无法挺直，身体会抖动，精神也受到了扰乱。像乌加依呼吸控制法(Ujjāyī Prāṇāyāma)那样躺下深呼吸可以缓解疲劳。

32、当无法保持深长、稳定、有节奏的呼吸时，应该停止练习。不要继续。可以通过吸气时鼻子发出的齿擦声“ssssa”(像车胎撒气时的声音一样)和呼气时发出的送气声“hooooooooooooom”来判断这个节奏。如果音量减弱了，那么就要停下来。

33、试着在吸气和呼气时保持一个相等的比率。比如，在一个连续的呼吸循环中，吸气的时间是5秒，那么呼气也应该是同样的时间。

34、呼吸控制中的乌加依呼吸控制法(Ujjāyī Prāṇāyāma)和经络清洁呼吸控制法(Nāḍī Śodhana)是最有益处的两种，孕妇也可以练习，最好是以束角式Baddhakonāsana进行。孕妇，除非有经验丰富的瑜伽导师的指导，否则一定不要尝试屏息。

35、在完成任何呼吸控制练习后，都应该背部朝下，以挺尸式Śavāsana(图592)安静地躺下，放松5或10分钟。大脑不再思考，五官和四肢也停止了活动，如同死去一般。呼吸控制法后练习挺尸式，可令身心焕然一新。

屏息(Kumbakas)

36、所有三种收束法(Bandhas)，也就是收颌收束法(Jālandhara Bandha)、收束法(Uddīyāna Bandha)和会阴收束法(Mūla Bandha)，都应该在屏息时进行(在完全吸气或呼气后屏息)。收束的部位就像安全阀，在屏息时应该关闭。

37、在尝试任何内屏息(Antara Kumbhaka)之前，完全掌握吸气(Puraka)和呼气(Rechaka)的技巧至关重要。

38、直到内屏息非常自然后，才能尝试外屏息(Bandha Kumbhaka)练习。

39、在屏息练习时，练习者会为了增加屏息时间用力吸气以及绷紧或放松横膈膜和腹部器官。这些都是无意识的行为，因此要注意避免。

40、假如发现在每次吸气或呼气后屏息很难，那么就先进行几个深长的呼吸循环，然后再练习屏息。例如，做三个深长的呼吸循环，再做一个屏息。然后接着再做三个深长的呼吸循环，随后是第二个屏息练习，如此继续。

41、假如吸气或呼气的节奏被屏息扰乱，那么就减少屏息的时间。

42、那些患有眼疾或耳疾的人(比如青光眼或耳朵化脓等)不应该尝试屏息。

43、在最初的阶段，屏息练习后有时候会出现便秘。这是暂时现象，随着练习的继续，就会消失。

44、正常的呼吸频率是一分钟15次。当身体由于消化不良、发烧、感冒、咳嗽或情绪波动(如：恐惧、生气或贪婪)而感到不适时，呼吸频率会加快。正常的呼吸节奏是每24小时21,600次吸气和呼气。瑜伽修行者不是以天数而是以呼吸的次数来计算寿命的。在呼吸控制中呼吸被延长了，因此呼吸控制练习可以促进长寿。

45、持续的练习呼吸控制可以改变练习者的精神面貌，大大减少他对一些世俗享乐(比如吸烟、饮酒以及性欲)的渴望。

46、在练习呼吸控制时，感觉向内收，在屏息的静默瞬间修行者会听到他自己内心的声音在呼唤：

“向内看！所有快乐的源泉都在内里。”这也让他为下个阶段的瑜伽练习，即制感(pratyahāra)做好准备，制感可以使修行者从受感官的控制和奴役中最终解脱出来。

47. 眼睛在呼吸控制练习中始终闭着，因此，时间的流逝就要靠不断默念(japa)神咒或圣名来感知。通过对神咒和圣名的重复默颂，在修行者心中播下了一颗种子(bīja)。这颗种子不断成长，为修行者进入瑜伽第六阶段——专注(dhāraṇā)做好准备。最终，种下的“种子”结出了入定(samādhi，又称“三摩地”)这一“果实”。在入定阶段，修行者体验到完全的觉悟与至高的快乐，并且达至梵我合一。此时，他感受到一种既无法表达又溢于言表的体验。言辞不足以传达这种体验，因为内心找不到合适的词语去描述它——一种超越所有理解之上的平和感。

收束法、经络和气轮

Bandhas、Nāḍīs and Chakras

为了练习呼吸控制，有必要了解一些有关收束法 Bandhas、经络 Nāḍīs 和气轮 Chakras 的知识。

Bandhas 的意思是束缚、连结或抓住。它也指收束法，即收缩和控制身体的特定器官和部位。

Nāḍī 的意思是，体内能量运行所通过的管状通道，又译为“经络”。

Chakras 的意思是车轮或圆圈。这里是指体内的气轮。

当电力产生出来时，我们需要变压器、导体、保险丝、开关和绝缘电线来把电力传导到需要它的目的地。如果没有这些，所产生的电力会造成致命的伤害。同样，当气息通过呼吸控制的练习在瑜伽修行者体内运行时，他有必要运用收束法(Bandhas)来防止能量的分散，并在确保不危及其他的情况下，将气息送至适当的区域。如果不运用收束法(Bandhas)，那么气息将带来致命的伤害。

对于呼吸控制法练习者来说，这三个主要收束法是非常重要的：(1)收颌收束法(Jalandhara Bandha)，(2)收腹收束法(Uddiyāna Bandha)和(3)会阴收束法(Mūla Bandha)。

瑜伽修行者首先需要掌握的收束法是收颌收束法。Jāla的意思是网、网格或网眼。在收颌收束法中，脖子和喉咙收缩，下巴放在胸骨上方锁骨之间的凹陷处。在做肩倒立式(Sarvāṅgāsana)和其系列体式(参见体式87-92)时曾经提到过这个体式。在这里，下巴也要抵住胸骨。收颌收束法控制了通往心脏、颈部腺体以及头部的血液和气息的流动。假如在练习呼吸控制时，不配合练习收颌收束法，那么练习者马上就会感到心脏、眼球后部、耳洞内的压力，也会眩晕。收颌收束法在呼吸控制的三个过程中都至关重要，这三个过程是吸气(pūraka)、呼气(rechaka)和屏息(kumbhaka)。

Uddiyāna的意思是飞起。收腹收束法(Uddiyāna Bandha)的过程就是提升横膈膜和胸腔，把腹部器官向后朝脊柱方向紧缩。据说通过收腹收束法练习，伟大的气息之鸟，不得不从脊柱内的神经能量运行主要通道中脉(suṣumnā nāḍī)中飞出。收腹束法被称作最好的收束法，在有经验的瑜伽大师指导下，不断练习并掌握这种收束法的修行者，可以变得年轻。据说，乌迪雅那是一头狮子，他杀死了名为“死亡”的大象。收腹收束法应该仅在外屏息(bahya kumbhaka)时练习，也就是在完全呼气 and 再次吸气之间屏息时练习。它锻炼了横膈膜和腹部器官。横膈膜提升后形成的空腔，给予心脏肌肉轻柔的按摩，因此也就加强了心脏。收腹收束法不应该在内屏息(antara kumbhaka)时练习，否则它会对心脏和横膈膜造成压力，眼球也会突出来。

Mūla的意思是根、源头、来源或原因、根基。会阴收束(Mūla Bandha)的区域在肛门和阴囊之间。通过收缩这个区域，使朝下运行的位于下腹区域的“阿帕那”息风(Apāna Vāyu)朝上运行，并与位于胸部区域的“普拉那”息风(Prāṇa Vāyu)汇合。

会阴收束法应该先在内屏息(antara kumbhaka)时练习。下腹部肚脐和肛门之间的区域朝脊柱收缩，并朝横膈膜方向向上提拉。在乌迪雅那中，整个从肛门到横膈膜再到胸骨的区域都向后朝脊柱收缩和提拉。但是在会阴收束法中，整个从肛门到肚脐的下腹部则向后朝脊柱收缩，并向横膈膜方向提拉。

提肛契合法(Aśvini Mudrā)的练习有助于练习者掌握会阴收束法。Aśva的意思是马，而这种契合法让人联想起马的排便，因此又称为“马式契合法”。练习者应该在练习各种体式时学着掌握这种方法，尤其是在山式、头倒立式、肩倒立式、轮式、骆驼式和背部伸展式的练习中。

据说通过练习这些收束法(Bandhas)，体内16个ādhāras会被封闭。Ādhāras(来自于词根dhr=支持)意思是支持或重要部位。这16个重要部位是：拇指、脚踝、膝盖、大腿、阴茎包皮、生殖器官、肚脐、心脏、脖子、喉咙、上颚、鼻子、眉心、前额、头和头顶穴(Brahmarandhra，据说灵魂从这里离开身体)。

若非有经验的瑜伽大师或导师的指导，私自尝试练习收腹收束法和会阴收束法，会有很大的危险。不正确地练习收腹收束法，会导致精液无意间流出并丧失生命力，而不正确地练习会阴收束法，将会使练习者生命力减弱。即使是正确地练习会阴收束法也存在着危险。它增加了性保持能力，因此会诱惑练习者滥用所获得的这个能力。假如他屈从于这些诱惑，就会迷失方向。潜伏在他体内的所有欲望会被激活，如同用棍棒击打沉睡的毒蛇一样致命。随着掌握这三种收束法，瑜伽修行者处在命运的十字路口。一条路通向世俗的享乐(bhoga)；另一条路则通向瑜伽的境界与圣灵相合。世俗享乐的诱惑非常大。然而瑜伽修行者更被创造真神所吸引。当感官向外时，修行者受欲望对象的牵引，追随享乐之道(the path of bhoga)。当感官转内时，修行者则遵循了瑜伽之道(the path of yoga)。修行者转内的感官将与万物之源的创造真神相会。修行者一旦掌握了这三个收束法，古鲁(Guru)的灵性指导就显得至关重要。因为只有在正确的引导下，这种提升了的能力才会再度升华，为更崇高的灵性追求所运用。修行者成为一名禁欲者(ūrdhvaretus，其中ūrdhva=向上；retus=精液)过着独身生活，不去挥霍自己的生命。他会获得道德和精神上的力量，这种内在的力量将像太阳一样光芒四射。

在练习会阴收束法时，瑜伽修行者试图追溯万物的本源(mūla)。他的目标是完全控制和束缚“契塔”(Chitta)，即大脑(manas)、智力(buddhi)和自我(ahamkāra)。

人类的躯体就是一个小宇宙。哈他(Haṭha)的音节由代表着太阳的ha和代表月亮的tha所组成。据说太阳和月亮能量是通过两个主要的能量通道(nāḍis)——阳脉(Piṅgala)和阴脉(Idā)运行，分别从右面和左面的鼻孔开始，朝下运行到脊柱底部。阳脉是太阳的能量通道，而阴脉(Idā)则是月亮的能量通道。处于两者之间则是中脉(Suṣumṇā)，即火的能量通道。正如前面所述，中脉是神经能量的主通道，它位于脊椎(meru-danda)之内。阳脉和阴脉相互交叉，与中脉在很多地方也有交叉。这些交叉点就叫做气轮(chakras)，这些气轮如同控制机器的飞轮一样控制了身体的机能。

主要的气轮有：位于肛门上方骨盆区域的根轮(Mūlādhāra Chakra，其中mūla=根、本源，ādhāra=支持或重要部位)；位于生殖器官之上的下腹轮(Svādhiṣṭhāna Chakra，其中sva=生命力，adhiṣṭhāna=处所、座位)；脐轮(Manipūraka Chakra，其中manipūra=肚脐)；意轮(Manas)和太阳轮(Sūrya Chakras)位于肚脐和心脏之间(Manas=大脑；Sūrya=太阳)；心轮(Anāhata Chakra)位于心脏区域(anāhata=心脏)；喉轮(Viśuddha Chakra)位于咽部(viśuddha=纯净)；眉心轮(Ājñā Chakra)位于眉毛之间(ājñā=命令)；顶轮

(Sahasrāra Chakra) 也叫做千瓣莲花，位于脑腔内；前额轮 (Lalāṭa Chakra) 位于前额顶端 (lalāṭa= 前额)。

这些气轮很可能与人体的各内分泌腺体(这些腺体为身体提供荷尔蒙以及其他内分泌物)相互呼应。脊根轮 (Mūlādhara) 和下腹轮 (Svādhiṣṭhāna Chakras) 可能与性腺(男性的睾丸、阴茎和前列腺以及女性的卵巢、子宫和阴道)相呼应。在这两个气轮之间是生殖器所在的位置，这一位置被称为“卡玛茹帕”(Kāmarūpa)，由爱神“卡玛”(Kāma)而得名。像胃、脾、肝脏以及胰腺这些腹部器官也许与脐轮互为联系。两个肾上腺也许与太阳轮 (Sūrya) 和意轮 (Manas Chakras)。心轮 (Anāhata Chakra) 与心脏以及围绕心脏的主要血管相通。喉轮 (Viśuddha Chakra) 可能与甲状腺、副甲状腺和胸腺有关。眉心轮 (Ājñā)、顶轮 (Sahasrāra) 和前额轮 (Lalāṭa Chakras) 则与大脑、脑下垂体以及松果体相对应。

根据《密经》(Tantric texts) 的记载，呼吸控制的目的是唤醒昆达里尼 (Kundalinī)——我们体内的神圣宇宙能量。昆达里尼像一条蜷曲着沉睡的毒蛇，它潜伏在人体的尾椎部，即脊根轮——人体最底部神经中心处。这种潜在的能量必须被激起，并通过脊柱上行，穿越所谓气轮到达顶轮 Sahasrāra (头部的千瓣莲花，大脑的神经网络)，在那里与圣灵相合。这也许只是对通过收腹收束法和会阴收束法而获得的那股巨大的生命力(特别是性活力)的一种比喻性描述。而唤醒昆达里尼蛇并促使它向上运行则可能是对性能量升华的一种形象化叙述。

203. Ujjāyī Prāṇāyāma 乌加依呼吸控制法 (图 597)

前缀ud加在动词和名词前，意思是向上或至高无上。它也有风吹或扩张的意思。它传达了一种卓越和强大的感觉。

Jaya 的意思是征服、胜利或成功。从另一个角度来看，它意味着控制或限制。

Ujjāyī 是肺部完全扩张，胸部鼓起(如同一名骄傲的征服者)的过程。

功法：

1. 以任何身体感到舒适的姿势坐下，比如莲花式(Padmāsana)(图 104)，至善式(Siddhāsana)(图 84)或英雄式(Vīrāsana)(图 89)。

2. 保持后背挺直，头部向躯干放低，把下巴放在锁骨之间凹陷处，锁定下巴，即收颌收束法。

3. 双臂伸展，手腕背部分别放在两膝上，拇指和食指指尖相靠，其他手指保持伸展。

(手部这个体式就叫做智慧手印Jñāna Mudrā，是学问和知识的象征。食指象征着个体的精神和灵魂，而大拇指则代表了宇宙的灵魂。两者合在一起则是智慧的象征。)

4. 闭上双眼，向内看(图 597)。



图 597

5. 完全地呼气。

6. 现在开始练习乌加依呼吸控制法。

7. 通过两鼻孔缓慢而深长稳定地呼吸。练习者的上颚应该感觉到空气的吸入，发出齿擦音“Sa”。

8. 充盈肺部。应该注意在吸气时不要鼓胀腹部(任何类型的呼吸控制都应该遵守这一点)。这种充盈的过程就叫做吸气(pūraka)。

9. 从会阴到胸骨的整个腹部区域应该向后拉靠向脊柱。

10. 屏息一两秒。这种内在的保持就叫做内屏息。按照第 353 页所述的技巧练习会阴收束法(Mūla Bandha)。

11、缓慢、深长而稳定地呼气直到肺部完全排空。当你开始呼气时，腹部有控制地向内收。在呼气两秒后，横膈膜缓慢地放松。呼气时上颚应该感受到气体向外流出。气流通过上颚时应该发出吸气声“Ha”。这种排空的过程被称作呼气(rechaka)。

12、停留1秒后再开始新的呼吸。这个停留的时间叫做外屏息。

13、从第7步到第12步的过程就完成了—个乌加依呼吸控制(Ujjāyī Prāṇāyāma)的循环。

14、重复这个循环5到10分钟，整个过程中两眼闭合。

15、以挺尸式(Śavāsana)(图592)躺在地面上。

16、乌加依呼吸控制法(Ujjāyī Prāṇāyāma)可以在没有收颌收束的情况下练习，即使在走路或者躺下也可以练习。这是所有呼吸控制法中唯一—种无论昼夜随时可以练习的呼吸控制法。

功效：

这种呼吸控制法充盈肺部，消除粘液和痰，使练习者有持久力，舒缓神经，加强整个系统。那些患有高血压或冠心病的人，练习无收颌收束的乌加依呼吸，躺下练习更为理想。

204. Sūrya Bhedama Prāṇāyāma 太阳呼吸控制法 (图 599)

Sūrya 的意思是太阳。Bhedana 来自于词根 bhid，意思是穿透，穿过。

在太阳呼吸控制法(Sūrya Bhedama Prāṇāyāma)中，吸气时通过右鼻孔。换句话说，气息(prāṇa)通过阳脉(Sūrya nāḍī)进入。这样就完成了一个屏息(Kumbhaka)，然后气息从左鼻孔即阴脉(Idā nāḍī)呼出。

功法：

- 1、以任何你感到舒适的体式坐下，比如以莲花式(图 104)、至善式(图 84)或英雄式(图 89)坐下。
- 2、保持后背挺直。头部向躯干放低，把下巴放在锁骨之间凹陷处。这叫做下巴锁定或收颌收束法 Jālandhara Bandha。
- 3、左臂伸展。把左手手腕背部放在左膝上。以左手成智慧手印 Jñāna Mudrā (同乌加依呼吸控制法 Ujjāyī 中的第三步)。
- 4、弯曲右臂，食指和中指向掌心弯曲，保持此姿势不动。无名指和小指朝向大拇指靠拢(图 598)。
- 5、把右手大拇指放在鼻骨下方的右鼻翼上，无名指和小指放在鼻骨下方的左鼻翼上，正好在上颌以上鼻翼脂肪组织上。
- 6、用无名指和小指按压左鼻孔，完全封住左鼻孔。
- 7、用右手大拇指按压右鼻翼的脂肪组织，使右鼻孔的外缘与鼻中隔软骨下缘平行。



图 598



图 599

- 8、右手大拇指最上方关节处弯曲，指尖与鼻中隔成直角(图 599)。
- 9、现在缓慢深长地吸气，用右手拇指控制右鼻孔，使肺部充盈(Puraka)。
- 10、然后封住右鼻孔，这样，现在两个鼻孔都被封住了。
- 11、保持大约 5 秒(内屏息)，同时练习会阴收束法(Mūla Bandha)(参见第 353 页)。
- 12、右鼻孔仍然封住，部分打开左鼻孔，通过它缓慢而深长地呼气排空肺部(rechaka)。
- 13、在呼气时，通过调整无名指和小指按压的力度控制气流，使其有节奏地从左鼻孔的呼出，从而

左鼻孔外缘与鼻中隔保持平行。压力应该来自于指尖的内侧（远离指甲）。

14、这就完成了太阳呼吸控制法(Sūrya Bhedana Prāṇāyāma)的一个循环。继续依自己所能重复这个循环5到10分钟。

15、所有太阳呼吸控制法吸气都是从右鼻孔吸入，所有的呼气都是从左鼻孔呼出。

16、整个过程中，指尖和鼻内膜都可以感觉到气流的通过。气流应该发出类似空气从一根细管中泄漏的声音。通过改变对鼻孔的压力，始终保持这个声音。

17、眼睛、太阳穴、眉毛和前额的肌肤应该保持完全放松，不要有任何紧张。

18、精神应该完全专注于倾听气流通过时的正确声音，保持正确的呼吸节奏。

19、每次吸气和呼气应该保持相同的时间。

20、吸气和呼气不应该用力。整个过程中呼吸都应该保持均匀缓慢的节奏。

21、完成呼吸控制后以挺尸式 Śavāsana 躺下(图 592)。

功效：

由于对鼻孔的施压，在这个呼吸控制法中，肺活量要比在乌加依呼吸控制法 Ujjāyī 中更大。肺部也被更为缓慢、稳定和完全地充盈。太阳呼吸控制法(Sūrya Bhedana)增强消化功能，舒缓和活跃神经，以及清洁鼻窦。

提示：

很多情况下，鼻孔可能不一样大小，一个比另一个要大一些。在这种情况下，手指的压力就需要调整。有些情况下，右鼻孔完全堵塞了而左鼻孔则畅通无阻。在这种情况下，吸气可以只从左鼻孔，呼气则只用右鼻孔。一段时间后，通过手指的掌控，右鼻孔传动变得畅通无阻，也就可以从右鼻孔吸气了。

注意事项：

那些患有低血压的人可以从中获得益处，但是那些患有高血压或心脏病的人在练习时不要做内屏息。

205. Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma 经络清洁呼吸控制法

Nāḍī(又称“瑜伽经络”)是指身体中类似器官的管状物,像动脉和静脉一样,用于输送气息或能量。如同绝缘电线一样,Nāḍī包括三层。最里面的一层叫做 sirā,中间的一层叫做 damanī,最外面的一层以及整个管状器官均称为 nāḍī。

Śodhana的意思是净化或清除,因此经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma就是对经络进行净化的呼吸控制法。水管中的一点阻塞就可以导致供水完全中断。经络的一点阻塞则会使身体非常不适,甚至导致肢体或器官瘫痪。

功法:

1. 按照太阳呼吸控制法 Sūrya Bhedana Prāṇāyāma (图 599) 第 1 到第 8 步的技巧进行练习。
2. 通过右鼻孔完全排空肺部。用右手拇指肚远离指甲的部位控制右鼻孔。
3. 现在缓慢、深长而稳定地通过右鼻孔吸气,用右手拇指指尖控制右鼻孔。使肺部充盈。在用右鼻孔吸气时,用右手无名指和小指完全堵住左鼻孔。
4. 完全地吸气后,通过拇指的按压完全封住右鼻孔,松开无名指和小指对左鼻孔的按压。重新调整无名指和小指在左鼻孔外缘的位置,使它们与鼻中隔平行。然后通过左鼻孔缓慢、稳定和深长地呼气。把整个肺部完全排空。压力应该来自于无名指和小指指尖的内侧远离指甲的部位。
5. 通过左鼻孔完全地呼气后,调整手指改变对鼻孔的压力。现在改为右无名指和小指靠近指甲的部位施加压力。
6. 现在通过左鼻孔缓慢、稳定和深长地吸气,使肺部充盈。
7. 在通过左鼻孔完全地吸气后,封住左鼻孔,然后通过右鼻孔呼气,按照第 2 步所述的技巧调整右手拇指按压右鼻孔的压力。
8. 这就完成了经络清洁呼吸控制法的一个循环。这里呼吸的节奏是这样的:
 - (a)通过右鼻孔呼气
 - (b)通过右鼻孔吸气
 - (c)通过左鼻孔呼气
 - (d)通过左鼻孔吸气
 - (e)通过右鼻孔呼气
 - (f)通过右鼻孔吸气
 - (g)通过左鼻孔呼气
 - (h)通过左鼻孔吸气
 - (i)通过右鼻孔呼气
 - (j)通过右鼻孔吸气……
- 上面的(a)是准备阶段。第一个真正的经络清洁呼吸控制法循环开始于(b),而结束于(e)。第二个经络清洁呼吸控制法循环开始于(f),结束于(i)。(j)阶段是在完成循环后的一个安全措施,防止气喘、窒息和对心脏的压力。
9. 按照上述技巧完成 8 到 10 次循环。这大概需要 6 或 8 分钟。
10. 每一侧的吸气和呼气的时间应该相同。一开始,时间会不同,但是坚持练习就可以达到。



图 600

11. 在掌握了每一侧的吸气和呼气的保持时间相同后，可以尝试着做内屏息。
12. 这种保持相同时间的精确只有通过长期练习才能掌握。
13. 屏息不应该扰乱吸气和呼气的节奏和均衡。假如被扰乱了，那么就减少屏息的时间或者在下一次循环时再屏息。
14. 在内屏息时练习会阴收束法 *mūla Bandha* (参见第 353 页)。
15. 当你已经完全掌握了内屏息后，才去尝试外屏息。在进行外屏息的同时，一并练习收腹收束法 (图 593, 图 594) 和会阴收束法 (参见图 345)。
16. 只有在有经验的瑜伽导师的指导和帮助下，才能去尝试屏息以及延长呼气和吸气的保持时间。
17. 每次完成后都要以挺尸式结束 (图 592)。

功效：

在经络清洁呼吸控制法中，血液的携氧量比正常呼吸时大，因此练习者会感到神清气爽，经络也得到了镇静和净化。内心更为宁静明晰。

提示：

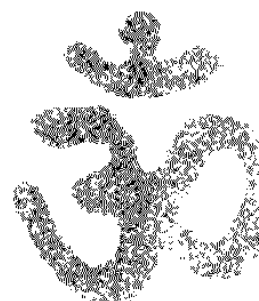
一开始身体会出汗和颤抖，大腿和双臂的肌肉变得紧张。应该避免这些紧张。

注意事项：

1. 那些患有高血压或心脏病的人绝对不要试着去屏息，可以练习经络清洁呼吸控制法 (*Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma*) 但不要屏息，这样会获得很好的功效。
2. 那些患有低血压的人在练习这种呼吸控制法时，只做内屏息，这样很有好处。

206. Bhastrikā Prāṇāyāma 风箱式呼吸控制法

Bhastrikā 的意思是生炉子时用的风箱。在这个体式中，空气被用力地呼出和吸入如同铁匠的风箱一样，因此而得名。在这里以两个阶段分述该呼吸控制法的技巧：



功法：第 1 阶段

1. 按照乌加依呼吸控制法 (Ujjāyi Prāṇāyāma) 的第 1 步和第 2 步练习。
2. 快速活跃地吸气，然后快速有力地呼气。吸气再呼气就完成了—个风箱式呼吸控制法循环。呼吸的声音就如同气流通过风箱的声音。
3. 一次完成 10 到 12 个循环。然后缓慢深长地像在乌加依呼吸控制法中那样吸气。然后屏息的同时练习 2 到 3 秒的会阴收束法 (Mūla Bandha)，然后再缓慢而深长地像在乌加依呼吸控制法 (Ujjāyi) 中那样呼气。
4. 这种乌加依 (Ujjāyi) 的呼吸方式使肺和横膈膜都得到休息，使它们为新一轮风箱式呼吸作好准备。
5. 重复 3 到 4 次风箱式呼吸控制法 (Bhastrikā) 循环，每个循环之间采用乌加依呼吸控制法。
6. 如果气流的声音降低，力量减弱，那么就减少循环的次数。
7. 完成后，以挺尸式躺下 (图 592)。

第 2 阶段：

1. 按照乌加依呼吸控制法 (Ujjāyi) 的第 1 步和第 2 步的技巧练习。
2. 按照在太阳呼吸控制法 (Sūrya Bhedana) 中所述的技巧那样调整拇指和其他手指对鼻孔的压力。
3. 完全封住左鼻孔，保持右鼻孔半敞开。
4. 通过右鼻孔有力地吸气和呼气完成 10 到 12 个风箱式呼吸控制法的循环，练习方法与上述第 1 阶段相同。
5. 封上右鼻孔，部分打开左鼻孔，然后重复 10 到 12 次风箱式呼吸控制法 (Bhastrikā) 的循环。
6. 手指从鼻孔处拿开。
7. 像在乌加依呼吸控制法 (Ujjāyi) 中一样保持几个深呼吸。
8. 左右两侧各做 3 或 4 个循环，在各循环之间以乌加依呼吸控制法 (Ujjāyi) 进行呼吸。
9. 在完成后，以挺尸式躺下 (图 592)。

207. Kapālabhāti Prāṇāyāma 圣光呼吸控制法

Kapālabhāti 由两个词根组成，其中 kapāla 的意思是头骨，bhāti 是光亮的样子。圣光呼吸控制法是风箱式呼吸控制法 Bhastrikā Prāṇāyāma 更为温和的方式。在圣光呼吸控制法 (Kapālabhāti) 中，吸气很缓慢但呼气很有力，在每次呼气后都有几秒钟的屏息。如果风箱式呼吸控制法 (Bhastrikā) 对你来说过于吃力，那么就练习几个圣光呼吸控制法 (Kapālabhāti) 循环来代替风箱式呼吸控制法 (Bhastrikā)，完成圣光呼吸控制法 (Kapālabhāti) 后以挺尸式躺下 (图 592)。

功效：

风箱式呼吸控制法和圣光呼吸控制法都刺激并活跃肝脏、脾脏、胰脏和腹部肌肉，消化功能得到改善，鼻塞变得通畅，眼睛感觉清凉，练习者体会到精神振奋。

注意事项：

1. 如同机车发动机填满煤产生蒸汽来推动火车一样，风箱式呼吸控制法 (Bhastrikā) 则产生气息活跃整个身体。添过多的煤会使锅炉过热，因此长时间练习风箱式呼吸控制法也会由于呼吸过程激烈而让身体吃不消。
2. 体质较弱、肺活量不大的人不应该尝试风箱式呼吸控制法或圣光呼吸控制法。
3. 那些患有耳疾或眼疾（耳朵发炎化脓，视网膜脱落或者青光眼）的人也不应该尝试风箱式呼吸控制法或圣光呼吸控制法。
4. 患有高血压或低血压的人也不应该练习。
5. 如果鼻子开始流血或者耳膜开始颤动和疼痛，应该立刻停止风箱式呼吸控制法 Bhastrikā 或圣光呼吸控制法。
6. 在一段时间内，停止练习风箱式呼吸控制法或圣光呼吸控制法。

208. Bhamarī Prāṇāyāma 蜂式呼吸控制法

Bhamarī 的意思是大黑蜂。

功法：

蜂式呼吸控制法的技巧和乌加依呼吸控制法 (Ujjāyi Prāṇāyāma) 一样，区别仅在于蜂式呼吸控制法中，呼气时，会发出微弱的类似蜜蜂的嗡嗡声。完成后以挺尸式躺下 (图 592)。

功效：

蜂式呼吸控制法练习中的嗡嗡声有助于改善失眠。

209. Śitalī Prāṇāyāma 卷舌清凉呼吸控制法 (图 601)

Śitala 的意思是清凉。这种呼吸控制法能清凉整个身体系统，因此而得名。

功法：

1. 以莲花式(图 104)、至善式(图 84)或英雄式(图 89)坐下。
2. 保持背部挺直，头部水平。练习智慧手印 Jñāna Mudrā，双手动作参见呼吸控制法提示与注意事项第 21 条。现在，吸气时不要做收颌收束，稍后才会做。
3. 张开嘴成 O 形。
4. 舌的边缘和舌尖触碰从臼齿到前齿的整个牙齿，并抬起向上卷曲。舌头的形状如同一个即将舒展的卷曲新叶一样(图 601)。



图 601

5. 把卷曲的舌头伸出到嘴唇以外。通过卷曲的舌头吸入空气并发出齿擦音“ssssssa”，使肺部充盈。气流如同通过吸管吸入体内一样。完全地吸气后，舌头收回，闭上嘴巴。
6. 完全地吸气后，放低头部。下巴应该放在胸骨上方锁骨之间的凹陷处，此时，头处于下巴锁定位置(收颌收束法)。
7. 现在屏息约 5 秒钟，同时练习会阴收束法(Mūla Bandha 参见第 353 页)。
8. 缓缓地呼气，和乌加依呼吸控制法一样通过鼻子发出送气音“hhuuuuum”。
9. 这就完成了一个清凉呼吸控制法循环。
10. 抬头，重复这个循环 5 到 10 分钟。
11. 完成后以挺尸式躺下(图 592)。

功效：

这种呼吸控制法清凉整个身体系统，舒缓眼睛和耳朵。对于那些患有低烧、脾气暴躁的人很有益处。它活跃肝脏和脾脏，改善消化功能，缓解口渴。

注意事项：

1. 那些患有高血压的人应该把内屏息(antara kumbhaka)的步骤省略。
2. 那些患有心脏病的人开始时不应该尝试卷舌清凉呼吸控制法。

210. Śitakārī Prāṇāyāma 嘶式清凉呼吸控制法

Śitakārī 是使人清凉、凉爽的意思。这是卷舌清凉呼吸控制法 Śitalī Prāṇāyāma 的变体。

功法：

在这种呼吸控制法中，舌头不要卷曲。嘴唇稍张开，只有舌尖伸出放在上下牙齿之间。舌头和平常一样保持平放。按照卷舌清凉呼吸控制法 Śitalī Prāṇāyāma 相同的技巧进行练习。

功效：

与卷舌清凉呼吸控制法 Śitalī Prāṇāyāma 功效相同。

注意事项：

那些患有高血压的人可能感到练习嘶式清凉呼吸控制法 Śitakārī 比卷舌清凉呼吸控制法 Śitalī Prāṇāyāma 有更大的压力。

211. Sama Vṛtti Prāṇāyāma 统一呼吸控制法

1、Sama 的意思是相同的、一致的、直的、完整的、全部的、整齐的；另一层意思为相似的、以同一方式。

2、Vṛtti 的意思是行动、运动、功能、或运行，是行为过程与方式。

3、因此在统一呼吸控制法中，练习者尝试在任何一种呼吸控制法中让吸气、呼气 and 屏息三者保持时间一致。如果一者保持5秒，那么其他两者一样保持5秒。

4、这种5秒时间的一致性应该贯穿到所有的呼吸控制法中，即乌加依呼吸控制法(Ujjāyi Prāṇāyāma)、太阳呼吸控制法(Sūrya Bhedana Prāṇāyāma)、经络清洁呼吸控制法(Nādi Śodhana Prāṇāyāma)、卷舌清凉呼吸控制法(Śitali Prāṇāyāma)等。

注意事项：

5、一开始，统一呼吸控制法应该只是限于吸气和呼气。

6、起初，先在呼气 and 吸气时保持时间的一致性，而后再尝试内屏息时保持一致（在完全的吸气后屏息）。

7、尝试逐步处长内屏息。起初，吸气、内屏息和呼气三者之间的时间比例应该保持在 $1:\frac{1}{4}:1$ 。然后逐渐慢慢地变为 $1:\frac{1}{2}:1$ 。然后再尝试 $1:\frac{3}{4}:1$ 。只有在所有这些都稳固地掌握后，才把内屏息的比例进一步增加从而达到 $1:1:1$ 。

8、只有当你已经掌握了吸气、内屏息和呼气三者之间的时间比例保持在 $1:1:1$ 后，再去尝试外屏息。

9、假如所有空气都从肺部排出后，肺部成真空，而身体外部的空气将对肺部形成非常大的压力。因此，一开始，不要尝试把内屏息和外屏息一同练习。

10、分开或交替练习内、外屏息。一开始时，最好在做完两三个深长的呼与吸后才加入屏息练习。例如，先做两三个深长的呼与吸，接着做一个加入了内屏息的呼吸循环；然后再做两三个深长的呼与吸，接着做一个加入了外屏息的呼吸循环；随后做三个含有内、外屏息的呼吸循环，由此逐渐增加屏息的次数。

212. Viṣama Vṛtti Prāṇāyāma 变换呼吸控制法

1. Viṣama 的意思是在其他不规律和困难的事物中。
2. 之所以称作为变换呼吸控制法就是因为在这个呼吸控制法中，吸气、屏息和呼气三者之间的时间比例不同。这会打断呼吸节律，这种时间比率的不同也给练习者造成了困难和危险。
3. 在这种呼吸控制法中，假如完全的吸气需要5秒，那么内屏息就是20秒，呼气则为10秒，因此三者比例为1:4:2。一开始，练习者会感到在呼气时保持节奏很困难，但是随着练习的增加，就可以轻松掌握了。
4. 同样，假如吸气需要10秒，那么吸气后的屏息就是20秒，呼气则为5秒，三者比例为2:4:1。
5. 三者的时间比率还有其他的变化，假如吸气需要20秒，那么吸气后的屏息就是10秒，呼气则为5秒，三者比例为4:2:1。
6. 在一次呼吸控制循环中，练习者可以采用1:2:4，2:4:1和4:1:2进行练习。
7. 假如再加上外屏息的变化，那么四者的变化就更多了。
8. 假如在随后即将叙述的间断呼吸控制法(Viloma Prāṇāyāma)，自然顺序呼吸控制法(Anuloma Prāṇāyāma)中采用不规则的呼吸方式，而在前面叙述的包括乌加依呼吸控制法(Ujjāyi Prāṇāyāma)，太阳呼吸控制法(Sūrya Bhedana Prāṇāyāma)，经络清洁呼吸控制法(Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma)，蜂式呼吸控制法(Bhramari Prāṇāyāma)，卷舌清凉呼吸控制法(Śitalī Prāṇāyāma)以及嘶式清凉呼吸控制法(Śitakāri Prāṇāyāma)在内的基本呼吸控制法中采用反自然顺序呼吸控制法(Pratiloma Prāṇāyāma)的话，那么这些组合变化的形式几乎是天文数字。
9. 没有人可以在有生之年练习完所有这些不同的组合。
10. 在通往变换呼吸控制法的路上充满了危险，因此在没有经验丰富的瑜伽老师亲自指导下不要试图自行练习。
11. 由于吸气、屏息和呼气的不同时间比率所造成的不和谐，尤其会对呼吸系统和神经系统造成过度的负担和紧张。
12. 以前所给出的针对统一呼吸控制法(Sama Vṛtti Prāṇāyāma，参见第365页)的注意事项第5到第10条中与练习屏息有关的注意事项也适用于变换呼吸控制法。
13. 练习者现在开始意识到湿瓦玛罗摩(Svātmārāma)在《哈他瑜伽之光》(Haṭha Yoga Pradīpikā)第二章中所述的真谛：“气息应该比驯服狮子、大象和老虎还要慢的，逐渐去驯服。要根据个人自身的情况和身体条件而定；否则这些练习就会伤害练习者自身。”



间断呼吸控制法，自然顺序呼吸控制法和反自然顺序呼吸控制法

统一呼吸控制法 Sama Vṛtti 和变换呼吸控制法 Viśama Vṛtti Prāṇāyāma 关注的是保持吸气、屏息和呼气的不同时间比率。

间断呼吸控制法 Viloma，自然顺序呼吸控制法 Anuloma 和反自然顺序呼吸控制法 Pratiloma Prāṇāyāma 关注的则是吸气和呼气的方法和技巧。在间断呼吸控制法中，吸气或呼气不是一个连续的过程，而是在中间有几个停顿。在自然顺序呼吸控制法 Anuloma 中，吸气像乌加依呼吸控制法 Ujjāyi 中一样通过两个鼻孔，呼气则像经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana 中一样由左右鼻孔交替。在反自然顺序呼吸控制法 Pratiloma 中，所有的吸气通过左右鼻孔交替，呼气则像乌加依呼吸控制法 Ujjāyi 中一样通过两个鼻孔。

213. Viloma Prāṇāyāma 间断呼吸控制法

Viloma 的意思是头发。小品词 vi 被用来表示否定或丧失。因此 Viloma 的意思就是逆着头发，与天性相反，与天性相反，与自然顺序相反。

在间断呼吸控制法中，吸气或呼气是一个被打断、不连续的过程，而且当中有几个停顿。例如，如果连续的吸气充盈肺部或不断的呼气排空肺部均需要 15 秒，那么在间断呼吸控制法 Viloma 中就会每隔 3 秒的吸气或呼气有一个 2 秒的停顿，因此吸气或呼气的过程就被延长到了 25 秒。下面分两个阶段叙述这个呼吸控制法的技巧，两者是有区别的。

技巧：第一阶段

1. 间断呼吸控制法可以以坐姿练习，也可以躺下练习。
2. 如果坐着练习，那么背部要挺直，把头部放低使下巴放在胸骨上方锁骨中间的凹陷处，这是收颌收束。双手成智慧手印 Jñāna Mudrā(参见第 357 页)。
3. 吸气 2 秒，停顿 2 秒屏息，再吸气 2 秒，再停顿 2 秒屏息，继续这样直到肺部充盈。
4. 现在依你所能屏息 5 到 10 秒内屏息，同时练习会阴收束法 Mūla Bandha(参见第 353 页)。
5. 在吸气过程中停顿屏息时也要练习会阴收束法。
6. 和在乌加依呼吸控制法(Ujjāyi Prāṇāyāma)中一样缓慢深长地呼气，并发出送气音“hvvvvv”，在呼气时，松开会阴收束。
7. 这就完成了一个间断呼吸控制法第一阶段的循环。
8. 重复第一阶段的循环，10 到 15 次为一组。

第二阶段

9. 休息 1 或 2 分钟。
10. 然后深吸气不要有任何停顿，和在乌加依呼吸控制法中一样发出齿擦音“ssssssa”，始终保持下巴锁定在胸骨以上，肺部完全充盈。
11. 屏息 5 到 10 秒，并进行会阴收束。
12. 呼气 2 秒，然后停顿 2 秒。再呼气 2 秒，停顿 2 秒，然后继续这样直到肺部完全排空。
13. 在停顿时仍然保持会阴收束。
14. 这就完成了一个间断呼吸控制法第二阶段的循环。
15. 重复第二阶段的循环，10 到 15 次为一组。
16. 这就完成了间断呼吸控制法。
17. 然后以挺尸式躺下(图 592)。

功效：

第一阶段的间断呼吸控制法有助于那些患有低血压的人，第二阶段的间断呼吸控制法则对那些患有高血压的人有益处。

注意事项：

1. 患有高血压的人应该躺下练习间断呼吸控制法第二阶段的呼吸控制。
2. 那些患有心脏病的人只有在掌握了经络清洁呼吸控制法(Nāḍī Śodhana)和乌加依呼吸控制法后才能尝试这种呼吸控制方法。

214. Anuloma Prāṇāyāma 自然顺序呼吸控制法

Anu 的意思是一起，一道或相连。因此 Anuloma 的意思就是按部就班地，顺着头发，按照天性，或按照自然顺序。在自然顺序呼吸控制法中，吸气通过两个鼻孔，呼气则通过左右鼻孔交替。

功法：

- 1、以一种你感到舒适的姿势坐下，比如莲花式(图 104)、至善式(图 84)或英雄式(图 89)。
- 2、保持后背挺直，放低头部使下巴放在胸骨上方锁骨中间的凹陷处(收颌收束法 Jalandhara Bandha)。
- 3、像在乌加依呼吸控制法 Ujjāyi 那样通过两个鼻孔深深地吸气，直到肺部充盈。
- 4、吸气后依你所能进行内屏息 5 到 10 秒，同时进行会阴收束 Mūla Bandha(参见第 353 页)。
- 5、把右手像太阳呼吸控制法(Sūrya Bhedana Prāṇāyāma)所述的那样放在鼻子上，松开会阴收束，通过部分打开的右鼻孔缓缓地呼气，左鼻孔则完全封住。肺部完全排空后放下右手。
- 6、通过两鼻孔吸气，直到肺部充盈，同第 3 步。
- 7、吸气后依你所能进行内屏息 5 到 10 秒，同时进行会阴收束。第 4 步与第 7 步的屏息时间必须相同。
- 8、再次把右手放在鼻子上，松开会阴收束，右鼻孔完全封住，左鼻孔部分打开，然后缓缓深长地呼气，直到肺部完全排空。
- 9、这就完成了自然顺序呼吸控制法的一个循环。
- 10、一次做 5 到 8 个循环。
- 11、然后以挺尸式躺下(图 592)。

功效：

这个呼吸控制法的功效与乌加依呼吸控制法 Ujjāyi、经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana 和太阳呼吸控制法 Sūrya Bhedana 一样。

注意事项：

- 1、在自然顺序呼吸控制法 Anuloma Prāṇāyāma 中，呼气的时间比吸气更长。这就导致了呼吸节奏的变化。这是有难度的，因此只有高级习练者可以尝试着练习。
- 2、那些患有高血压、低血压或心脏病和神经紊乱的人不应该尝试这种呼吸控制法，否则其后果将是灾难性的。

215. Pratiloma Prāṇāyāma 反自然顺序呼吸控制法

Prati的意思是相反。这种呼吸控制法与自然顺序呼吸控制法(Anuloma Prāṇāyāma)相反。吸气时交替使用左右鼻孔，呼气时则像乌加依呼吸控制法 Ujjāyi 一样通过两个鼻孔进行。

功法：

- 1、以一种你感到舒适的姿势坐下，比如莲花式（图 104）、至善式（图 84）或英雄式（图 89）。
- 2、保持后背挺直，放低头部使下巴放在胸骨上方锁骨中间的凹陷处（收颌收束法 Jalandhara Bandha）。
- 3、伸直左臂，把左手手腕背部放在左膝上，左手成智慧手印 Jñāna Mudra（参见图 599）。
- 4、弯曲右臂，食指和中指朝掌心弯曲，无名指和小指朝拇指靠（图 598）。
- 5、把右手拇指放在鼻骨下方的右鼻翼处，无名指和小指放在鼻骨下方的左鼻翼处，正在鼻孔侧面脂肪组织处上方。
- 6、无名指和小指按压左鼻翼，完全封住左鼻孔。
- 7、用右手大拇指按压右鼻翼的脂肪组织使鼻孔外缘与鼻中隔软骨的下缘平行。
- 8、右手大拇指在最上面的关节处弯曲，拇指指尖与鼻中隔成直角。
- 9、现在缓缓深长地吸气，用右手拇指指尖靠近指甲处控制右鼻孔，使肺部充盈。
- 10、然后封住右鼻孔，现在两个鼻孔都被封住了。
- 11、内屏息 5 到 10 秒，并进行会阴收束（参见第 353 页）。
- 12、放低右手，松开会阴收束。如在乌加依呼吸控制法(Ujjāyi Prāṇāyāma)那样缓慢深长地呼气直到肺部完全排空。
- 13、再次抬起右手放在鼻子上，通过部分打开的左鼻孔缓慢深长地吸气，保持右鼻孔完全封住。
- 14、使肺部充盈。
- 15、内屏息 5 到 10 秒，同时会阴收束。通过任何一个鼻孔进行吸气后屏息（内屏息）时应该保持同样的时间。
- 16、放低右手，松开会阴收束，缓慢而深长地呼气，像乌加依呼吸控制法那样完全排空肺部。
- 17、这就完成了反自然顺序呼吸控制法的一个循环。
- 18、一次做 5 到 8 个循环。
- 19、然后以挺尸式躺下（图 592）。

功效：

这个呼吸控制法的功效与乌加依呼吸控制法 Ujjāyi，经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana 和太阳呼吸控制法 Sūrya Bhedana prāṇāyāma 一样。

注意事项：

- 1、和自然顺序呼吸控制法 Anuloma 一样，由于吸气比呼气长，因此呼吸的节奏也有变化。这种有难度的呼吸控制方式，因此只有高级习练者才可以尝试。
- 2、那些患有高血压、低血压或心脏病和神经紊乱的人不应该尝试这种呼吸控制方式，否则其后果将是灾难性的。

216. Sahita and Kevala Kumbhaka Prāṇāyāma

和谐屏息呼吸控制法与和谐完美屏息呼吸控制法

Sahita 的意思是陪伴，一起或相连。

在外屏息 bāhya Kumbhaka 和内屏息 antara kumbhaka 有意地协助和陪伴下的呼吸控制练习，就叫做和谐屏息呼吸控制法 (Sahita kumbhaka prāṇāyāmas)。

Kevala 的意思是独立的、纯净的、绝对的和完美的。当屏息本能地出现时，就叫做和谐完美屏息呼吸控制法 (Kevala Kumbhaka prāṇāyāma)。

当练习者掌握了完美屏息呼吸控制法后，他就使自己与外界隔绝，而与无限的宇宙意识 (the Infinite) 相和谐。他已经获得对一种最为微妙与强大的元素进行控制的方法，而这种元素既渗透于最细小的缝隙，又弥漫于最广阔的天空中。他的精神完全专注于气息，变得像气息一样自由。

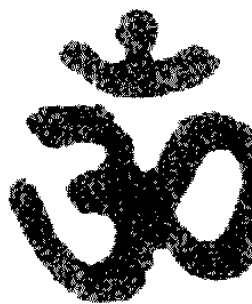
正如风从大气中带走了烟雾与杂质，呼吸控制练习也驱赶了身心的杂质。帕坦伽利 (Patañjali) 曾说过，到那时内在的神性火焰 (the Divine Fire) 将熊熊燃烧，内心也为专注 (Dhāraṇā) 和思想 (Dhyāna) 练习做好了准备。



体式课程

我把体式分为三组：初级、中级和高级课程。按照次序给出了一系列体式以供练习，另外，也给出了掌握所有这些课程中体式所需的时间。

(体式名称后括号内的数字代表示意图的序列号)



课程一

第1和第2周

山式 Tādāsana(图1)；树式第一式 Vṛkṣāsana 1(图2)；三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana(图4和5)；三角侧伸展式 Utthita Pārśvakoṇāsana(图8和9)；战士第一式和第二式 Virābhadrasana I&II(图14和15)；加强侧伸展式 Pārśvottānāsana(图26)；肩倒立第一式 Salamba Sarvāṅgāsana I(图223)；犁式 Halāsana(图244)；挺尸式 Śavāsana(图592)。

第3和第4周

三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana(图4和5)；三角侧伸展式 Utthita Pārśvakoṇāsana(图8和9)；战士第一式和第二式 Virābhadrasana I&II(图14和15)；三角扭转伸展式 parivṛtta Trikoṇāsana(图6和7)；加强侧伸展式 Pārśvottānāsana(图26)；双角第一式 Prasārita Pādottānāsana I(图33和34)；肩倒立第一式 Salamba Sarvāṅgāsana I(图223)；犁式 Halāsana(图244)；挺尸式 Śavāsana(图592)。

第5和第6周

三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana(图4和5)；三角侧伸展式 Utthita Pārśvakoṇāsana(图8和9)；战士第一式和第二式 Virābhadrasana I&II(图14和15)；三角扭转伸展式 parivṛtta Trikoṇāsana(图6和7)；加强侧伸展式 Pārśvottānāsana(图26)；双角第一式 Prasārita Pādottānāsana I(图33和34)；上伸腿式 Ūrdhva Prasārita Pādāsana(图276到279)；完全船式 Paripurna Nāvāsana(图78)；半船式 Ardha Nāvāsana(图79)；肩倒立第一式 Salamba Sarvāṅgāsana I(图223)；犁式 Halāsana(图244)；乌加依头呼吸法 Ujjāyī Prāṇāyāma(部分203)；挺尸式 Śavāsana(图592) 5分钟。

第7周

巩固上述体式，增加保持体式的时间。

第8周

三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana(图4和5)；三角侧伸展式 Utthita Pārśvakoṇāsana(图8和9)；战士第一式、第二式和第三式 Virābhadrasana I, II&III(图14、15和17)；半月式 Ardha Chandrāsana(图19)；三角扭转伸展式 parivṛtta Trikoṇāsana(图6和7)；加强侧伸展式 Pārśvottānāsana(图26)；双角第一式和第二式 Prasārita Pādottānāsana I&II(图33和34、图35和36)；上伸腿式 Ūrdhva Prasārita Pādāsana(图276到279)；完全船式 Paripurna Nāvāsana(图78)；半船式 Ardha Nāvāsana(图79)；肩倒立第一式 Salamba Sarvāṅgāsana I(图223)；犁式 Halāsana(图244)；乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma(部分203)；挺尸式 Śavāsana(图592) 5分钟。

第9和第10周

三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana (图4和5); 三角侧伸展式 Utthita Pārśvakoṇāsana (图8和9); 战士第一式、第二式和第三式 Virābhadraśana I, II&III (图14、15和17); 半月式 Ardha Chandrāsana (图19); 三角扭转伸展式 parivṛtta Trikoṇāsana (图6和7); 三角扭转侧伸展式 Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (图10和11); 加强侧伸展式 Pārśvottānāsana (图26); 双角第一式和第二式 Prasārita Pādottānāsana I&II (图33和34、图35和36); 门闩式 Parighāsana (图39); 上伸腿式 Ūrdhva Prasārita Pādāsana (图276到279); 完全船式 Paripoorna Nāvāsana (图78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图79); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图223); 犁式 Halāsana (图244); 膝碰耳犁式 Karṇapīdāsana (图246); 单腿肩倒立式 Ekapāda Sarvāṅgāsana (图250); 卧扭转放松式 Jathara Parivartanāsana (图274和275); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma (部分203); 挺尸式 Śavāsana (图592) 5分钟。

第11和第12周

三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana (图4和5); 三角扭转伸展式 parivṛtta Trikoṇāsana (图6和7); 三角侧伸展式 Utthita Pārśvakoṇāsana (图8和9); 三角扭转侧伸展式 Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (图10和11); 战士第一式、第二式和第三式 Virābhadraśana I, II&III (图14、15和17); 半月式 Ardha Chandrāsana (图19); 加强侧伸展式 Pārśvottānāsana (图26); 双角第一式和第二式 Prasārita Pādottānāsana I&II (图33和34、图35和36); 手抓脚趾站立伸展式 Pādāṅguṣṭhāsana (图44); 手碰脚前曲伸展式 Pādahastāsana (图46); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图48); 门闩式 Parighāsana (图39); 上伸腿式 Ūrdhva Prasārita Pādāsana (图276到279); 完全船式 Paripoorna Nāvāsana (图78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图79); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图223); 犁式 Halāsana (图244); 膝碰耳犁式 Karṇapīdāsana (图246); 单腿肩倒立式 Ekapāda Sarvāṅgāsana (图250); 卧扭转放松式 Jathara Parivartanāsana (图274和275); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma (部分203); 挺尸式 Śavāsana (图592)。

第13周

重复和巩固这些体式。在这段时间内掌握所有这些体式有困难的练习者,可以继续练习这些体式几周。

第14和第15周

头倒立第一式 Sālamba Śirṣāsana I (图184); 三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana (图4和5); 三角扭转伸展式 Parivṛtta Trikoṇāsana (图6和7); 三角侧伸展式 Utthita Pārśvakoṇāsana (图8和9); 三角扭转侧伸展式 Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (图10和11); 战士第一式、第二式和第三式 Virābhadraśana I, II&III (图14、15和17); 半月式 Ardha Chandrāsana (图19); 加强侧伸展式 Pārśvottānāsana (图26); 双角第一式和第二式 Prasārita Pādottānāsana I&II (图33和34、图35和36); 手抓脚趾站立伸展式 Pādāṅguṣṭhāsana (图44); 手碰脚前曲伸展式 Pādahastāsana (图46); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图48); 门闩式 Parighāsana (图39); 蝗虫式 Śalabhāsana (图60); 或蝗虫式变体鳄鱼式 Makarāsana (图62); 弓式 Dhanurāsana (图63); 眼镜蛇第一式 Bhujangāsana I (图73); 上伸腿式 Ūrdhva Prasārita Pādāsana (图276到279); 完全船式 Paripoorna Nāvāsana (图78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图79); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图223); 犁式 Halāsana (图244); 膝碰耳犁式 Karṇapīdāsana (图246); 双角犁式 Supta Koṇāsana (图247); 侧犁式 Pārśva Halāsana (图249); 单腿肩倒立式 Ekapāda Sarvāṅgāsana (图250); 卧扭转放松式 Jathara Parivartanāsana (图274和275); 内女式

Mahāmudra(图125); 头碰膝前曲伸展坐式 Janu Śīrṣāsana (图127); 手杖式 Daṇḍāsana (图77); 背部伸展式 Paschimottānāsana(图160); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma (部分203); 挺尸式 Śavāsana (图592)。

第16和第17周 (遵从体式循序的变化)

头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图184); 三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana (图4和5); 三角扭转伸展式 Parivṛtta Trikoṇāsana(图6和图7); 三角侧伸展式 Utthita Pāśvakoṇāsana (图8和9); 三角扭转侧伸展式 Parivṛtta Pāśvakoṇāsana (图10和11); 战士第一式、第二式和第三式 Virābhadrāsana I, II&III (图14、15和17); 半月式 Ardha Chandrāsana (图19); 加强侧伸展式 Pāśvottānāsana (图26); 双角第一式和第二式 Prasārita Pādottānāsana I&II (图33和34、图35和36); 手抓脚趾站立伸展式 Pādāṅguṣṭhāsana (图44); 手碰脚前曲伸展式 Pādahastāsana (图46); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图48); 单腿脊柱前曲伸展式 Ūrdhva Prasārita Ekapādāsana(图49); 幻椅式 Utkatāsana (图42); 门闩式 Parighāsana (图39); 骆驼式 Uṣṭrāsana (图41); 蝗虫式 Śalabhāsana (图60)或蝗虫式变体鳄鱼式 Makarāsana (图62); 弓式 Dhanurāsana (图63); 四肢支撑式 Chaturanga Daṇḍāsana (图67); 眼镜蛇第一式 Bhujangāsana I (图73); 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana(图74); 下犬式 Adho Mukha Śvānāsana (图75); 英雄式 Virāsana (图86); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图223); 犁式 Halāsana (图244); 膝碰耳犁式 Karṇapīdāsana (图246); 双角犁式 Supta Koṇāsana (图247); 侧犁式 Pāśva Halāsana (图249); 单腿肩倒立式 Ekapāda Sarvāṅgāsana (图250); 单腿侧着地肩倒立式 Pāśvaikapāda Sarvāṅgāsana(图251); 卧扭转放松式 Jathara Parivartanāsana (图274和275); 上伸腿式 Ūrdhva Prasārita Pādāsana (图276到279); 完全船式 Paripūrṇa Nāvāsana (图78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图79); 内女式 Mahāmudrā (图125); 头碰膝前曲伸展坐式 Janu Śīrṣāsana (图127); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 后仰支架式 Poorvottānāsana (图171); 挺尸式 Śavāsana (图592); 至善式 Siddhāsana (图84)。以至善式练习乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma(部分203)(不要做吸气后屏息)。

第18周

重复上述体式。

如果你发现所有这些站立的体式很容易，那么你可以隔一天做一次，或一周两次。

第19到第21周

头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图184); 扭转侧倒立式 Pāśva Śīrṣāsana (图202和203); 单腿倒立式 Ekapāda Śīrṣāsana (图208和209); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图223); 肩倒立第二式 Sālamba Sarvāṅgāsana II (图235); 无支撑肩倒立第一式 Nirālamba Sarvāṅgāsana I (图236); 无支撑肩倒立第二式 Nirālamba Sarvāṅgāsana II (图237); 犁式 Halāsana (图244); 膝碰耳犁式 Karṇapīdāsana (图246); 双角犁式 Supta Koṇāsana (图247); 侧犁式 Pāśva Halāsana (图249); 单腿肩倒立式 Ekapāda Sarvāṅgāsana (图250); 单腿侧着地肩倒立式 Pāśvaikapāda Sarvāṅgāsana(图251); 上伸腿式 Ūrdhva Prasārita Pādāsana (图276到279); 卧扭转放松式 Jathara Parivartanāsana (图275); 车轮式 Chakrāsana (图280和283); Paripūrṇa Nāvāsana (图78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图79); 幻椅式 Utkatāsana (图42); 骆驼式 Uṣṭrāsana (图41); 英雄式 Virāsana (图89); 蝗虫式 Śalabhāsana (图60); 弓式 Dhanurāsana (图63); 四肢支撑式 Chaturanga Daṇḍāsana (图67); 眼镜蛇第一式 Bhujangāsana I (图73); 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana(图74); 下犬式 Adho Mukha Śvānāsana (图75); 内女式 Mahāmudra (图125); 头碰膝前曲伸展坐式 Janu Śīrṣāsana (图127);

Triangmukhaikapāda Paschimottānāsana (图 139); 半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (图 135); 圣哲玛里琪第一式、第二式和第三式 Marichyāsana I, II & III (图 144、146 和 147); 直立手抓脚伸展式 Ubhaya Pādāṅguṣṭhāsana (图 167); 脸朝上背部伸展第一式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I (图 168); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); Purvottānāsana (图 171); 巴拉瓦伽第一式和第二式 Bharadvājāsana I & II (图 297 和 298、图 299 和 300); 花环第二式 Mālāsana II (图 322); 束角式 Baddha Koṇāsana (图 102); 挺尸式 Śavāsana (图 592); 以至善式 (图 84) 练习乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyama (部分 203) (不要屏息)。

第 22 到 25 周

按照第 19 周体式练习的顺序,一直到车轮式 Chakrāsana (图 280 和 283),然后再练习蝗虫式 Śalabhāsana (图 60); 弓式 Dhanurāsana (图 63); 四肢支撑式 Chaturanga Dandāsana (图 67); 眼镜蛇第一式 Bhujangāsana I (图 73); 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana (图 74); 下犬式 Adho Mukha Śvānāsana (图 75); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图 127); 半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (图 135); Triangmukhaikapāda Paschimottānāsana (图 139); 圣哲玛里琪第一式、第二式和第三式 Marichyāsana I, II & III (图 144、146 和 147); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 直立手抓脚伸展式 Ubhaya Pādāṅguṣṭhāsana (图 167); 脸朝上背部伸展第一式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I (图 168); 支撑摇摆式 Lolāsana (图 83); 牛面式 Gomukhāsana (图 80); 狮子第一式 Simhāsana I (图 109); 莲花式 Padmāsana (图 104); 坐山式 Parvatāsana (图 107); 莲花支撑式 Tolāsana (图 108); 英雄式 Virāsana (图 89); 卧英雄式 Supta Virāsana (图 96); 榻式 Paryankāsana (图 97); 骆驼式 Uṣṭrāsana (图 41); 幻椅式 Utkatāsana (图 42); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 巴拉瓦伽第一式和第二式 Bharadvājāsana I & II (图 297 和 298、图 299 和 300); 圣哲玛里琪第三式 Marichyāsana III (图 303 和 304); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311 和 312); 花环第二式 Mālāsana II (图 322); 束角式 Baddha Koṇāsana (图 102); 挺尸式 Śavāsana (图 592); 以至善式 Siddhāsana (图 84) 练习乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyama (部分 203) (不要屏息)。

第 26 到 30 周

头倒立第一式 Salamba Śīrṣāsana I (图 184); 扭转侧倒立式 Pārśva Śīrṣāsana (图 202 和 203); 单腿倒立式 Ekapāda Śīrṣāsana (图 208 和 209); 上莲花倒立式 Ūrdhva Padmāsana in Śīrṣāsana (图 211); 胎儿倒立式 Piṇḍāsana in Śīrṣāsana (图 218); 肩倒立第一式和第二式 Salamba Sarvāṅgāsana I & II (图 223 和 235); 无支撑肩倒立第一式和第二式 Nirālamba Sarvāṅgāsana I & II (图 236 和 237); 犁式 Halāsana (图 244); 膝碰耳犁式 Karnapīdāsana (图 246); 双角犁式 Supta Koṇāsana (图 247); 侧犁式 Pārśva Halāsana (图 249); 单腿肩倒立式 Ekapāda Sarvāṅgāsana (图 250); 单腿侧着地肩倒立式 Pārśvaikapāda Sarvāṅgāsana (图 251); 上莲花肩倒立式 Ūrdhva Padmāsana in Sarvāṅgāsana (图 261); 胎儿肩倒立式 Piṇḍāsana in Sarvāṅgāsana (图 269); 卧扭转放松式 Jāthara Parivartanāsana (图 275); 完全船式 Paripoorna Nāvāsana (图 78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图 79); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图 127); 半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (图 135); Triangmukhaikapada Paschimottānāsana (图 139); 圣哲玛里琪第一式 Marichyāsana I (图 144); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 脸朝上背部伸展第一式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I (图 168); 牛面式 Gomukhāsana (图 80); 支撑摇摆式 Lolāsana (图 83); 狮子第一式 Simhāsana I (图 109); 莲花式 Padmāsana (图 104); 坐山式 Parvatāsana (图 107); 莲花支撑式 Tolāsana (图 108); 鱼式 Matsyāsana (图 113); 英雄式 Virāsana (图 89); 卧英雄式 Supta Virāsana (图 96);

榻式 Paryankāsana (图 97); 圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III (图 303 和 304); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311 和 312); 束角式 Baddha Konāsana (图 102); 下犬式 Adho Mukha Śvānāsana (图 75); 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana (图 74); 四肢支撑式 Chaturanga Dandāsana (图 67); 蝗虫式 Śalabhāsana (图 60); 弓式 Dhanurāsana (图 63); 骆驼式 Uṣṭrāsana (图 41); 幻椅式 Utkatāsana (图 42); 加强脊柱伸展式 Uttanāsana (图 48); 鸟王式 Garudāsana (图 56); 挺尸式 Śavāsana (图 592); 以至善式 Siddhāsana (图 84)、英雄式 Virāsana (图 89) 或莲花式 Padmāsana (图 104) 练习乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma (部分 203), 配合吸气后屏息。

在做站立体式时, 可以减去头倒立和肩倒立系统的体式, 做其他的体式。如果你还没有掌握莲花式, 那么就继续练习这些体式几个星期。如果练习者可以没有任何紧张地完成莲花式, 那就在练习多增加一些莲花式的练习。

那些对课程一的体式感到满意的练习者, 我会在下面开列一个三天的体式课程。无论何时, 这些体式都会对身体有益, 并带来精神的和谐与安宁。

每周第 1 天

练习头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184) 10 分钟; 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 223) 10 分钟; 犁式 Halāsana (图 244) 5 分钟; 卧扭转放松式 Jathara Parivartanāsana (图 275) 两侧各半分钟; 完全船式 Paripurna Nāvāsana (图 78) 1 分钟; 半船式 Ardha Nāvāsana (图 79) 20 到 30 秒; 背部伸展式 Paschimottanāsana (图 160) 3 到 5 分钟; 圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III (图 303 和 304) 两侧各 30 秒; 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311 和 312) 两侧各 30 秒。假如感觉圣哲玛里琪第三式和半鱼王第一式有困难, 那么就练习巴拉瓦伽第一式和第二式 Bharadvājāsana I&II (图 297 和 298、图 299 和 300)。坐山式 Parvatāsana (图 107) 1 分钟; 鱼式 Matsyāsana (图 113) 20 到 30 秒; 蝗虫式 Śalabhāsana (图 60) 20 到 30 秒; 弓式 Dhanurāsana (图 63) 30 秒; 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana (图 74) 20 到 30 秒; 下犬式 Adho Mukha Śvānāsana (图 75) 1 分钟; 加强脊柱伸展式 Uttanāsana (图 48) 1 到 2 分钟; 挺尸式 Śavāsana (图 592) 5 分钟, 然后以莲花式 Padmāsana (图 104)、英雄式 Virāsana (图 89) 或至善式 Siddhāsana (图 84) 练习经络净化呼吸控制 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma 10 分钟, 配合吸气后屏息以及 6 个乌迪雅那 Uddīyānas (部分 201), 然后再以挺尸式 Śavāsana (图 592) 结束。

每周第 2 天

练习头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184) 10 分钟; 扭转侧倒立式 Pārśva Śīrṣāsana (图 202 和 203) 两侧各 20 秒; 单腿倒立式 Ekapāda Śīrṣāsana (图 208 和 209) 10 到 15 秒; 上莲花倒立式 Ūrdhva Padmāsana in Śīrṣāsana (图 211) 20 秒; 胎儿倒立式 Pīṇḍāsana in Śīrṣāsana (图 218) 30 秒(上述体式要一次完成)。肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 223) 8 到 10 分钟; 肩倒立第二式 Sālamba Sarvāṅgāsana II (图 235) 30 秒; 无支撑肩倒立第一式和第二式 Nirālamba Sarvāṅgāsana I&II (图 236 和 237) 各 30 秒; 犁式 Halāsana (图 244) 5 分钟; 膝碰耳犁式 Karpīḍāsana (图 246) 30 秒; 双角犁式 Supta Konāsana (图 247) 20 秒; 侧犁式 Pārśva Halāsana (图 249) 两侧各 20 秒; 单腿肩倒立式 Ekapāda Sarvāṅgāsana (图 250) 两侧各 15 秒; 单腿侧着地肩倒立式 Pārśvaikapada Sarvāṅgāsana (图 251) 两侧各 15 秒; 上莲花肩倒立式 Ūrdhva Padmāsana in Sarvāṅgāsana (图 261) 20 秒; 胎儿肩倒立式 Pīṇḍāsana in Sarvāṅgāsana (图 269) 20 秒(上述体式一次完成)。卧扭转放松式 Jathara Parivartanāsana (图 275) 两侧各 15 秒; 上伸腿式 Ūrdhva Prasārīta Pādāsana (图 276 到 279) 两个位置各 15 秒; 内女式 Mahāmudra (图 125) 两侧各 20 到 30 秒; 头碰膝前

曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图127)、半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (图135)、Triangmukhaikapāda Paschimottānāsana (图139)、圣哲玛里琪第一式、第二式和第三式 Marīchyāsana I、II&III (图144、146和147) 这些体式都是两侧各20秒；背部伸展式 Paschimottānāsana (图160) 3分钟；脸朝上背部伸展第一式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I (图168) 1分钟；圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III (图303和304) 两侧各半分钟；半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图311和312) 两侧各半分钟；束角式 Baddha Koṇāsana (图102) 1分钟；加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图48) 2分钟；挺尸式 Śavāsana (图592) 5分钟。以任何你感到舒适的体式练习乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma (部分203) 或经络清洁呼吸控制法 (部分205) 8分钟，然后以挺尸式 Śavāsana (图592) 结束。

每周第3天

练习头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图184) 10分钟；三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana (图4和5) 半分钟；三角扭转伸展式 Parivṛtta Trikoṇāsana (图6和图7) 两侧各半分钟；三角侧伸展式 Utthita Pārśvakoṇāsana (图8和图9) 两侧各20秒；三角扭转侧伸展式 Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (图10和11) 两侧各20秒；战士第一式、第二式和第三式 Virābhadrāsana I、II&III (图14、15和17) 两侧各15秒；半月式 Ardha chandrāsana (图19) 两侧各20秒；加强侧伸展式 Pārśvottānāsana (图26) 两侧各30秒；双角第一式 Prasārita Pādottānāsana I (图33和34)、手抓脚趾站立伸展式 Pādāṅguṣṭhāsana (图44) 30秒；手碰脚前曲伸展式 Pādahastāsana (图46) 30秒；加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图48) 1分钟；单腿脊柱前曲伸展式 Ūrdhva Prasārita Ekapādāsana (图49) 两侧各15秒；鸟王式 Garudāsana (图56) 两侧各10秒；幻椅式 Utkatāsana (图42) 15秒；门闩式 Parighāsana (图39) 两侧各15秒；骆驼式 Uṣṭrāsana (图41) 20秒；眼镜蛇第一式 Bhujangāsana I (图73) 20到30秒；英雄式 Virāsana (图89)、卧英雄式 Supta Virāsana (图96)、榻式 Paryankāsana (图97) 每个体式各30到40秒；莲花式 Padmāsana (图104)、坐山式 Parvatāsana (图107)、莲花支撑式 Tolāsana (图108)、鱼式 Matsyāsana (图113) 每个体式各30秒；牛面式 Gomukhāsana (图80) 两侧各15秒；支撑摇摆式 Lolāsana (图83) 15秒；狮子第一式 Simhāsana I (图109) 20秒；背部伸展式 Paschimottānāsana (图160) 3到5分钟；练习乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma (部分203) 或经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分205) 10分钟，不要屏息。然后练习挺尸式 Śavāsana (图592) 5分钟。

练习者可以在一个星期的随后几天里按照同样的顺序重复这些体式，在星期天休息或者只练习头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图184) 10分钟；肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图223) 10分钟；犁式 Hālāsana (图244) 5分钟；背部伸展式 Paschimottānāsana (图160) 5分钟，然后练习经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分205) 15分钟，配合吸气后屏息。然后练习挺尸式 Śavāsana (图592) 5分钟。

假如练习者发现体式的数量或完成体式所花费的时间增加了，那么他可以根据自己的能力以及可支配的时间进行调整。注意，在呼吸控制之后以挺尸式 Śavāsana (图592) 结束。

只有当你已经掌握了无任何不费力气的深长吸气和呼气后，再配合吸气后屏息。

不要把体式练习和呼吸控制放在一起练习，否则你会感到疲惫不堪。

如果你在早晨练习呼吸控制，那么就可以在晚上练习体式，或在完成体式练习半小时后进行呼吸控制练习。

不要在呼吸控制结束后马上进行体式练习，但是，如果练习者完成体式练习后感到精力充沛，则可以继续练习呼吸控制。

对于那些希望做拜日式 (sūryanamaskar) 伸展双臂和胸部的练习者, 可以首先按照下面的次序练习这些体式6组, 然后根据自己的能力逐步增加次数。

体式	呼吸法
1. 山式 Tādāsana (图1)	吸气
2. 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图47和48), 跳到	呼气, 吸气 (图47)
3. 四肢支撑式 Chaturanga Dandāsana (图67)	呼气
4. 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana (图74), 然后回到	吸气
5. 四肢支撑式 Chaturanga Dandāsana (图67)	呼气, 吸气
6. 下犬式 Adho Mukha Śvānāsana (图75) 然后从这里跳到	呼气
7. 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图47和48) 然后回到	吸气
8. 山式 Tādāsana (图1)	呼气

课程一中的重要体式

三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana (图4和5); 三角扭转伸展式 Parivṛtta Trikoṇāsana (图6和7); 三角侧伸展式 Utthita Pārśvakoṇāsana (图8和9); 三角扭转侧伸展式 Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (图10和11); 战士第一式和第三式 Vīrabhadrāsana I&III (图14和17); 半月式 Ardha Chandrāsana (图19); 加强侧伸展式 Pārsvottānāsana (图26); 双角第一式 Prasārita Pādottānāsana I (图33和34); 骆驼式 Ustrāsana (图41); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图48); 蝗虫式 Śalabhāsana (图60); 弓式 Dhanurāsana (图63); 下犬式 Adho Mukha Śvānāsana (图75); 完全船式 Paripūrṇa Nāvāsana (图78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图79); 至善式 Siddhāsana (图84); 英雄式 Virāsana (图89); 束角式 Baddha Koṇāsana (图102); 莲花式 Padmāsana (图104); 鱼式 Matsyāsana (图113); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图127); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图184); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图223); 犁式 Halāsana (图244); 圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III (图303和304); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图311和312); 挺尸式 Śavāsana (图592)。

假如掌握了上述这些体式, 即使对课程一中所给出的其他体式没有进行有规律的练习, 也可以自然而然地掌握。

课程二

第31到35周

头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图184); 头倒立双腿90度 Ūrdhva Dandāsana (图188); 扭转侧倒立式 Pārśva Śīrṣāsana (图202和203); 扭转倒立式 Parivṛttaika Pāda Śīrṣāsana (图206和207); 单腿倒立式 Ekapāda Śīrṣāsana (图208和209); 侧单腿倒立式 Pārśvaikapāda Śīrṣāsana (图210); 上莲花倒立式 Ūrdhva Padmāsana in Śīrṣāsana (图211); 侧上莲花倒立式 Pārśva Ūrdhva Padmāsana in Śīrṣāsana (图215和216); 胎儿倒立式 Pīṇḍāsana in Śīrṣāsana (图218); 肩倒立第一式和第二式 Sālamba Sarvāṅgāsana I&II (图223和235); 无支撑肩倒立第一式和第二式 Nirālamba Sarvāṅgāsana I&II (图236和237); 犁式 Halāsana (图244); 膝碰耳犁式 Karpīdāsana (图246); 双角犁式 Supta Koṇāsana (图247); 侧犁式 Pārśva Halāsana (图249); 单腿肩倒立式 Ekapāda Sarvāṅgāsana (图250); 单腿侧着地肩倒立式 Pārśvaikapāda

Sarvāṅgāsana (图251); 上莲花肩倒立式 Ūrdhva Padmāsana in Sarvāṅgāsana (图261); 胎儿肩倒立式 Piṇḍāsana in Sarvāṅgāsana (图269); 侧胎儿肩倒立式 Pārśva Piṇḍāsana in Sarvāṅgāsana (图270和271); 桥式 Setubandha Sarvāṅgāsana (图259); 单腿桥式 Ekapāda Setubandha Sarvāṅgāsana (图260); 卧扭转放松式 Jāthara Parivartanāsana (图275); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图285到287); 车轮式 Chakrāsana (图280和283); 完全船式 Paripoorna Nāvāsana (图78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图79); 骆驼式 Uṣṭrāsana (图41); 英雄式 Virāsana (图89); 卧英雄式 Supta Virāsana (图96); 榻式 Paryankāsana (图97); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图127); 半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (图135); Triang Mukhaikapāda Paschimottānāsana (图139); 鸳鸯式 Krounchāsana (图141和142); 圣哲玛里琪第一式 Marīchyāsana I (图144); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 控制莲花式 Baddha Padmāsana (图118); 瑜伽身印 Yoga Mudrāsana (图120); 坐山式 Parvatāsana (图107); 公鸡式 Kukkuṭāsana (图115); 胎儿式 Garbha Piṇḍāsana (图116) (所有莲花式体式系统 Padmāsana 都可以一次完成)。束角坐式 Upaviṣṭha Koṇāsana (图151); 拉弓式 Ākarna Dhanurāsana (图173和175); 束角式 Baddha Koṇāsana (图102); 圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III (图303和304); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图311和312); 蝗虫式 Śalabhāsana (图60); 弓式 Dhanurāsana (图63); 侧弓式 Pārśva Dhanurāsana (图64和图65); 加强脊柱伸展式 Uttanāsana (图48); 挺尸式 Śavāsana (图592) 5分钟。经络清洁呼吸控制法 Nāḍi Sōdhana Prāṇāyāma (部分205) 10分钟。不要吸气后屏息。然后练习乌加依呼吸控制法 Ujjāyi Prāṇāyāma (部分203)。最后以挺尸式 Śavāsana (图592) 结束。

第36到40周

按照上述体式的次序, 完成从头倒立式到肩倒立式再到卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图285到287); 三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana (图4和5); 三角扭转伸展式 Parivṛtta Trikoṇāsana (图6和7); 三角侧伸展式 Utthita Pārsvakoṇāsana (图8和9); 三角扭转侧伸展式 Parivṛtta Pārsvakoṇāsana (图10、图11); 战士第一式和第二式 Virābhadrāsana I&II (图14和17); 半月式 Ardha Chandrāsana (图19); 加强侧伸展式 Pārsvottānāsana (图26); 手抓脚趾站立伸展式 Pādāṅguṣṭhāsana (图44); 手碰脚前曲伸展式 Pāda Hastāsana (图46); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图48); 单腿站立伸展式 Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana (图23); 半莲花加强前曲伸展式 Ardha Baddha Padmottānāsana (图52); 马面式 Vāṭāyanāsana (图58); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图127); 头碰膝扭转式 Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana (图132); 半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (图135); 鸳鸯式 Krounchāsana (图141和142); 圣哲玛里琪第一式 Marīchyāsana I (图144); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 脸朝上背部伸展第一式 Ūrdhvamukha Paschimottānāsana I (图168); 脸朝上背部伸展第二式 Ūrdhvamukha Paschimottānāsana II (图170); 控制莲花式 Baddha Padmāsana (图118); 瑜伽身印 Yoga Mudrāsana (图120); 公鸡式 Kukkuṭāsana (图115); 胎儿式 Garbha Piṇḍāsana (图116); 狮子第二式 Simhāsana II (图110); 鱼式 Matsyāsana (图113); 束角式 Baddha—Koṇāsana (图102); 束角坐式 Upaviṣṭha Koṇāsana (图151); 拉弓式 Ākarna Dhanurāsana (图173和175); 圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III (图303和304); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图311和312); 拱背伸腿式 Uttanapādāsana (图292); 蝗虫式 Śalabhāsana (图60); 弓式 Dhanurāsana (图63); 侧弓式 Pārśva Dhanurāsana (图64和65); 轮式第一式 Ūrdhva Dhanurāsana I (图482); 挺尸式 Śavāsana (图592) 5分钟。经络清洁呼吸控制法 Nāḍi Sōdhana Prāṇāyāma (部分205) 5分钟。然后练习太阳呼吸控制法

Sūryabhedana Prāṇāyāma(部分 204)5 分钟并配合吸气后屏息；乌迪雅那 Uddīyāna (部分 201) 8 次。

第 40 到 44 周

巩固所有那些在课程一中没有练习过的体式。

第 45 到 50 周

头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184)；头倒立第二式 Sālamba Śīrṣāsana II (图 192)；头倒立第三式 Sālamba Śīrṣāsana III (图 194 和 195)；束手头倒立式 Baddha Hasta Śīrṣāsana (图 198)；无手支撑头倒立式 Mukta Hasta Śīrṣāsana (图 200 和 201)；扭转侧倒立式 Pārśva Śīrṣāsana (图 202 和 203)；扭转倒立式 Parivṛttaikapāda Śīrṣāsana (图 206 和 207)；单腿倒立式 Ekapāda Śīrṣāsana (图 208 和 209)；侧单腿倒立式 Pārśvaikapāda Śīrṣāsana (图 210)；上莲花倒立式 Ūrdhva Padmāsana in Śīrṣāsana (图 211)；侧上莲花倒立式 Pārśva Ūrdhva Padmāsana in Śīrṣāsana (图 215 和 216)；胎儿倒立式 Piṇḍāsana in Śīrṣāsana (图 218)；肩倒立第一式和第二式 Sālamba Sarvāṅgāsana I&II (图 223 和 235)；无支撑肩倒立第一式和第二式 Nirālamba Sarvāṅgāsana I&II (图 236 和 237)；犁式 Halāsana (图 244)；膝碰耳犁式 Karpīdāsana (图 246)；双角犁式 Supta Koṇāsana (图 247)；侧犁式 Pārśva Halāsana (图 249)；单腿肩倒立式 Ekapāda Sarvāṅgāsana (图 250)；单腿侧着地肩倒立式 Pārśvaikapāda Sarvāṅgāsana (图 251)；侧扭转肩倒立式 Pārśva Sarvāṅgāsana (图 254)；桥式 Setubandha Sarvāṅgāsana (图 259)；单腿桥式肩倒立 Ekapāda Setubandha Sarvāṅgāsana 也称做 Ekapāda Uttāna Mayūrāsana Eleven (图 260)；上莲花肩倒立式 Ūrdhva Padmāsana in Sarvāṅgāsana (图 261)；侧上莲花肩倒立式 Pārśva Ūrdhva Padmāsana (图 264 和 265)；胎儿肩倒立式 Piṇḍāsana in Sarvāṅgāsana (图 269)；侧胎儿肩倒立式 Pārśva Piṇḍāsana in Sarvāṅgāsana (图 270 和 271)；卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图 285 到 287)；毗湿奴式 Anantāsana (图 290)；背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160)；坐立前曲扭转式 Parivṛtta Paschimottānāsana (图 165)；头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图 127)；头碰膝扭转式 Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana (图 132)；鸳鸯式 Krouṇchāsana (图 141 和 142)；拉弓式 Akarṇa Dhanurāsana (图 173 和 175)；控制莲花式 Baddha Padmāsana (图 118)；瑜伽身印 Yoga Mudrāsana (图 120)；公鸡式 Kukkuṭāsana (图 115)；胎儿式 Garbha Piṇḍāsana (图 116)；牧牛式 Gorakṣāsana (图 117)；狮子第二式 Simhāsana II (图 110)；鱼式 Matsyāsana (图 113)；卧英雄式 Supta Virāsana (图 96)；蛙式 Bhekāsana (也叫做 Maṇḍūkāsana) (图 100)；束角式 Baddha Koṇāsana (图 102)；半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311 和 312)；圣哲玛里琪第三式 Marichyāsana III (图 303 和 304)；圣哲玛里琪第四式 Marichyāsana IV (图 305)；花环第一式 Mālāsana I (图 321)；拱背伸腿式 Uttānapādāsana (图 292)；轮式第一式 Ūrdhva Dhanurāsana I (图 482)；做 6 次，最后以挺尸式 Śavāsana (图 592) 结束。

(除了头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184) 以外，所有其他头倒立体式系统的体式应该一次完成，在两侧各停留 10 到 15 秒，而头倒立第一式要停留 5 分钟。在肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 234) 和犁式 Halāsana (图 244) 上也应各停留 5 分钟，其他体式则两侧各 15 秒。背部前曲伸展坐式 Paschimottānāsana (图 160) 保持 3 到 5 分钟，其他体式保持 15 秒到 20 秒。

练习经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana(部分 205)10 分钟，并配合吸气后屏息。然后练习风箱式呼吸控制法 Bhastrika(部分 206)3 分钟，乌迪雅那 Uddīyāna (图 593 和 594) 8 次。

第51到54周

练习课程一中的重要体式，进一步完善课程二中的体式。有些练习者会掌握得很快，但是也有一些练习者则需要更长的时间才能掌握。因此，可以根据自身情况进行调整。

第55到60周

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图184到218)；肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271，图267除外)；卧扭转放松式 Jāṭhara Parivartanāsana(图275)；卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图285到287)；毗湿奴式 Anantāsana(图290)；上伸腿式 Ūrdhva Prasārita Pādāsana(图276到279)；背部伸展式 Paschimottānāsana(图160)；坐立前曲扭转式 Parivṛtta Paschimottānāsana(图165)；脸朝上背部伸展第一式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I(图168)；拉弓式 Ākarna Dhanurāsana(图173和175)；脚交叉双臂支撑式 Bhujapīdāsana(图348)；龟式 Kūrmāsana(图363和364)；卧龟式 Supta Kūrmāsana(图368)；单腿绕头式 Ekapāda Śīrṣāsana(图371)；莲花式体式系统 Padmāsana cycle(图104到120)；卧雷电座 Supta Vajrāsana(图124)；蛙式 Bhekāsana(图100)；束角式 Baddha Koṇāsana(图102)；圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III(图303和304)；半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I(图311和312)；花环第一式 Mālāsana I(图321)；套索扭转式 Pāśāsana(图328和329)；拱背伸腿式 Uttānapādāsana(图292)；桥式 Setubandhāsana(图296)；按照轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II(图486)体式第2部分中的技巧练习轮式第二式12次；加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图48)；挺尸式 Śavāsana(图592)；按照前面的方法练习呼吸控制，然后以至善式 Siddhāsana(图84)、英雄式 Virāsana(图89)、束角式 Baddha Koṇāsana(图103)或莲花式 Padmāsana(图104)开始冥想练习。

第61到65周

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图184到218)。假如已经掌握了头倒立第二式和第三式 Sālamba Śīrṣāsana II&III(图192、194和195)、束手头倒立式 Baddha Hasta Śīrṣāsana(图198)以及无手支撑头倒立式 Mukta Hasta Śīrṣāsana(图200和201)后，那么就可以在每天练习中不练这些体式，但是隔一段时间应该练习一次，这样就不会丧失平衡感。练习肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271，图267除外)；卧扭转放松式 Jāṭhara Parivartanāsana(图275)；卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图285到287)；毗湿奴式 Anantāsana(图290)；前曲背部伸展坐式 Paschimottānāsana(图160)；坐立前曲扭转式 Parivṛtta Paschimottānāsana(图165)；拉弓式 Ākarna Dhanurāsana(图173和175)；龟式 Kūrmāsana(图363和364)；卧龟式 Supta Kūrmāsana(图368)；单腿绕头式 Ekapāda Śīrṣāsana(图371)；战神室健陀式 Skandāsana(图372)；脚交叉双臂支撑式 Bhujapīdāsana(图348)；圣哲阿斯塔瓦卡茹阿支撑式 Aṣṭāvakraśana(图342和343)；单臂支撑式 Ekahasta Bhujāsana(图344)；脚并拢双臂支撑式 Dwihasta Bhujāsana(图345)；手倒立式 Adhomukha Vrksāsana(图359——靠着墙)；莲花式体式系统 Padmāsana cycle(图104到124)；圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III(图303和304)；半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I(图311和312)；套索扭转式 Pāśāsana(图328和329)；拱背伸腿式 Uttānapādāsana(图292)；桥式 Setubandhāsana(图296)；按照第55周所述的那样练习轮式 Ūrdhva Dhanurāsana 12到15次；加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图48)；挺尸式 Śavāsana(图592)。按照前面的方法练习呼吸控制，增加吸气、吸气后屏息和呼气的的时间，像上面所述的那样以冥想结束。

第66到70周

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana I and cycle(图184到218，图192、194、195、198、200—1除外)；手

倒立式 Adhomukha Vrksāsana(图 359); 孔雀式 Mayūrāsana(图 354); 完全莲花孔雀式 Padma Mayūrāsana(图 355); 鳄鱼式 Nakrāsana(图 68 到 71); 肩倒立体式系统 Sālamba Sarvāṅgāsana and cycle(图 234 到 271, 图 267 除外); 卧扭转放松式 Jathara Parivartanāsana(图 275); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图 285 到 287); 毗湿奴式 Anantāsana(图 290); 拱背伸腿式 Uttānapādāsana(图 292); 桥式 Setubandhāsana(图 296); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II(图 486); 手倒立式 Adhomukha Vrksāsana(图 359)12 次, 然后拱起回到山式 Tādāsana(图 1); 圣哲玛里琪第三式 Marichyāsana III(图 303 和 304); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I(图 311 和 312); 套索扭转式 Pāsāsana(图 328 和 329); 脚交叉双臂支撑式 Bhujapīdāsana(图 348); 圣哲阿斯塔瓦卡茹阿支撑式 Aṣṭāvakraśana(图 342 和 343); 起重机式 Bakāsana(图 406); 背部伸展式 Paschimottānāsana(图 160); 坐立前曲扭转式 Parivṛtta Paschimottānāsana(图 165); 束角坐式 Upaviṣṭha Koṇāsana(图 151); 拉弓式 Ākarma Dhanurāsana(图 173 和 175); 莲花式体式系统 Padmāsana cycle(图 104 到 124); 龟式 Kūrmāsana(图 363 和 364); 卧龟式 Supta Kūrmāsana(图 368); 单腿绕头式 Ekapāda Śīrṣāsana(图 371); 战神室健陀式 Skandāsana(图 372); 束角式 Baddha Koṇāsana(图 102); 蛙式 Bhekāsana(图 100); 卧英雄式 Supta Vīrāsana(图 96); 挺尸式 Śavāsana(图 592)。

第 71 到 73 周

按照 66 周的方式进行练习, 不过在练习轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II(图 486)时, 加上单腿轮式 Ekapāda Ūrdhva Dhanurāsana(图 501 和 502), 然后继续练习圣哲玛里琪第三式 Marichyāsana III(图 303 和 304)和其他的体式。按照前面的方法练习呼吸控制, 在乌迪雅那 Uddiyāna 后加上 6 到 8 次瑙利 Nauli(部分 202), 然后以冥想结束。

第 74 到 78 周

重复练习课程一和课程二的体式。

课程二中的重要体式

单腿站立伸展式 Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana(图 23); 马面式 Vātāyanāsana(图 58); 鳄鱼式 Nakrāsana(图 68 到图 71); 蛙式 Bhekāsana(图 100); 狮子第二式 Simhāsana II(图 110); 胎儿式 Garbha Piṇḍāsana(图 116); 瑜伽身印 Yoga Mudrāsana(图 120); 卧雷电座 Supta Vajrāsana(图 124); 头碰膝扭转式 Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana(图 132); 鸳鸯式 Krounchāsana(图 141 和 142); 束角坐式 Upaviṣṭha Koṇāsana(图 151); 坐立前曲扭转式 Parivṛtta Paschimottānāsana(图 165); 拉弓式 Ākarma Dhanurāsana(图 173 和 175); 头倒立双腿 90 度 Ūrdhva Daṇḍāsana(图 188); 头倒立和肩倒立体式系统 Śīrṣāsana and Sarvāṅgāsana cycles; 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图 285 到 287); 毗湿奴式 Anantāsana(图 290); 桥式 Setubandhāsana(图 296); 套索扭转式 Pāsāsana(图 328 和 329); 圣哲阿斯塔瓦卡茹阿支撑式 Aṣṭāvakraśana(图 342 和 343); 脚交叉双臂支撑式 Bhujapīdāsana(图 348); 孔雀式 Mayūrāsana(图 354); 手倒立式 Adhomukha Vrksāsana(图 359); 龟式 Kūrmāsana(图 363 和 364); 卧龟式 Supta Kūrmāsana(图 368); 单腿绕头式 Ekapāda Śīrṣāsana(图 371); 战神室健陀式 Skandāsana(图 372); 起重机式 Bakāsana(图 406); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II(图 486)。

那些喜欢从课程一到课程二练习的人, 我现在为他们提供一个一周练习的方法。

每周第 1 天

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图 184 到 218, 图 192, 194—5, 198, 200—1 除外); 练习



肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图 234 到 271, 图 267 除外); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图 285 到 287); 毗湿奴式 Anantāsana(图 290); 背部伸展式 Paschimottānāsana(图 160); 三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana(图 4 和 5); 三角扭转伸展式 Parivṛtta Trikoṇāsana(图 6 和 7); 三角侧伸展式 Utthita Pārśva Koṇāsana(图 8 和 9); 三角扭转侧伸展式 Parivṛtta Pārśva Koṇāsana(图 10 和 11); 战士第一式、第二式和第三式 Virabhadraśana I, II&III(图 14、15 和 17); 半月式 Ardha Chandrāsana(图 19); 单腿站立伸展式 Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana(图 23); 加强侧伸展式 Pārśvottānāsana(图 26); 双角第一式和第二式 Prasārita Padottānāsana I&II(图 33 和 34、图 35 和 36); 半莲花加强前曲伸展式 Ardha Baddha Padmottānāsana(图 52); 手抓脚趾站立伸展式 Pādāṅguṣṭhāsana(图 44); 手碰脚前曲伸展式 Pādahastāsana(图 46); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图 48); 圣哲玛里琪第二式、第三式和第四式 Marīchyāsana II, III&IV(图 144—6, 图 303—4, 图 305); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendraśana I(图 311 和 312); 花环第一式和第二式 Mālāsana I&II(图 321 和 322); 套索扭转式 Pāsāsana(图 328 和 329); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II(图 486)12 次; 挺尸式 Śavāsana(图 592)。练习经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma(部分 205)15 分钟, 冥想 5 分钟。

每周第 2 天

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图 184 到 218); 手倒立式 Adhomukha Vṛkṣāsana(图 359); 孔雀式 Mayūrāsana(图 354); 完全莲花孔雀式 Padma Mayūrāsana(图 355); 鳄鱼式 Nakrāsana(图 68 到 71); 蝗虫式 Salabhāsana(图 60); 或蝗虫式变体鳄鱼式 Makarāsana(图 62); 弓式 Dhanurāsana(图 63); 侧弓式 Pārśva Dhanurāsana(图 64 和 65); 四肢支撑式 Chaturanga Dandāsana(图 67); 眼镜蛇第一式 Bhujangāsana I(图 73); 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana(图 74); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana(图 75); 肩倒立体式系统(图 234 到 271, 图 267 除外); 卧扭转放松式 Jāṭhara Parivartanāsana(图 275); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图 285 到 287); 上伸腿式 Ūrdhva Prasārita Padottānāsana(图 276 到 279); 车轮式 Chakrāsana(图 280 和 283); 完全船式 Paripoorna Nāvāsana(图 78); 半船式 Ardha Nāvāsana(图 79); 幻椅式 Utkāṣāsana(图 42); 骆驼式 Uṣṭrāsana(图 41); 门闩式 Parighāsana(图 39); 鸟王式 Garudāsana(图 56); 马面式 Vātāyanāsana(图 58); 圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III(图 303 和 304); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendraśana I(图 311 和 312); 套索扭转式 Pāsāsana(图 328 和 329); 背部伸展式 Paschimottānāsana(图 160); 龟式 Kūrmāsana(图 363 和 364) 和卧龟式 Supta Kūrmāsana(图 368); 单腿绕头式 Ekapāda Śīrṣāsana(图 371) 和战神室健陀式 Skandāsana(图 372); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II(图 486)15 次; 挺尸式 Śavāsana(图 592); 练习乌迪雅那 Uddiyāna(部分 201)10 分钟并配合吸气后屏息, 然后冥想 5 分钟。

每周第 3 天

练习头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I(图 184)10 分钟; 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I(图 234)10 分钟; 犁式 Halāsana(图 244)5 分钟; 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图 285 到 287); 上伸腿式 Ūrdhva Prasārita Pādāsana(图 276 到 279); 完全船式 Paripoorna Nāvāsana(图 78); 半船式 Ardha Nāvāsana(图 79); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana(图 127); 头碰膝扭转式 Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana(图 132); 半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana(图 135); Triang Mukhaikapāda Paschimottānāsana(图 139); 鸳鸯式 Krounchāsana(图 141 和 142); 圣哲玛里琪第一式 Marīchyāsana I(图 144); 背部伸展式 Paschimottānāsana(图 160); 脸朝上伸展第一式和第二式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I&II(图 168 和 170); 坐立前曲扭转式 Parivṛtta Paschimottānāsana(图 165); 拉弓式 Ākarna Dhanurāsana(图

173和175); 龟式Kūrmāsana(图363和364)和卧龟式Supta Kūrmāsana(图368); 单腿绕头式Ekapāda Śīrṣāsana(图371)和战神室键陀式Skandāsana(图372); 轮式第二式Ūrdhva Dhanurāsana II(图486)15次; 挺尸式Śavāsana(图592)。练习太阳呼吸控制法Sūryabhedana Prāṇāyāma(部分204)10分钟; 乌加依呼吸控制法Ujjayi(部分203)5分钟; 风箱式呼吸控制法Bhastrika(部分206)3分钟, 最后冥想5分钟结束。

每周第4天

练习头倒立体式系统Sālamba Śīrṣāsana and cycle(图184到218, 图192、194-5、198、200和201除外); 练习肩倒立体式系统Sālamba Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271, 图267除外); 卧扭转放松式Jathara Parivartanāsana(图275); 卧手抓脚趾腿伸展式Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图285到287); 背部伸展式Paschimottānāsana(图160)5分钟; 莲花式体式系统Padmāsana and cycle(图104到124); 英雄式Virāsana(图89); 卧英雄式Supta Virāsana(图96); 榻式Paryankāsana(图97); 束角坐式Upaviṣṭha Koṇāsana(图151); 束角式Baddha Koṇāsana(图102); 龟式Kūrmāsana(图363和364)每个各1分钟; 卧龟式Supta Kūrmāsana(图368)3分钟; 单腿绕头式Ekapāda Śīrṣāsana(图371)两侧各1分钟; 战神室键陀式Skandāsana(图372)两侧各30秒; 圣哲玛里琪第三式Marichyāsana III(图303和304); 半鱼王第一式Ardha Matsyendrāsana I(图311和312); 套索扭转式Paśāsana(图328和329); 拱背伸腿式Uttānapādāsana(图292); 桥式Setubandhāsana(图296); 轮式第二式Ūrdhva Dhanurāsana II(图486)12次, 每次停留20秒; 挺尸式Śavāsana(图592)。练习经络清洁呼吸控制法Nāḍi Śodhana Prāṇāyāma(部分205)15分钟并配合吸气后屏息, 以上述任一种体式依自己的能力冥想。

每周第5天

练习头倒立体式系统Sālamba Śīrṣāsana and cycle(图184到218); 练习肩倒立体式系统Sālamba Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271, 图267除外); 卧手抓脚趾腿伸展式Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图285到287); 背部伸展式Paschimottānāsana(图160); 坐立前曲扭转式Parivṛtta Paschimottānāsana(图165); 龟式Kūrmāsana(图363和364); 卧龟式Supta Kūrmāsana(图368); 脚交叉双臂支撑式Bhujapīdāsana(图348); 圣哲阿斯塔瓦卡茹阿支撑式Aṣṭāvakrāsana(图342和343); 孔雀式Mayūrasana(图354)和完全莲花孔雀式Padma Mayūrasana(图355); 上犬式Ūrdhva and Mukha Śvānāsana(图74); 起重机式Bakāsana(图406); 支撑摇摆式Lolāsana(图83); 手倒立式Adho Mukha Vṛkṣāsana(图359); 下犬式Adho Mukha Śvānāsana(图75); 四肢支撑式Chaturanga Dandāsana(图67); 鳄鱼式Nakrāsana(图68到图71); 轮式第二式Ūrdhva Dhanurāsana II(图486)15到20次; 挺尸式Śavāsana(图592)。和第三天一样练习呼吸控制和冥想。

每周第6天

练习头倒立第一式Sālamba Śīrṣāsana I(图184)15分钟; 头倒立双腿90度Ūrdhva Dandāsana(图188)1分钟; 肩倒立第一式Sālamba Sarvāṅgāsana I(图234)10分钟; 犁式Halāsana(图244)5分钟; 背部伸展式Paschimottānāsana(图160)5分钟; 脸朝上背部伸展第一式Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I(图168)1分钟; 完全船式Paripoorna Nāvāsana(图78)1分钟; 半船式Ardha Nāvāsana(图79)30秒; 卧英雄式Supta Virāsana(图96)3到5分钟; 鸳鸯式Krouncāsana(图141和142)两侧各20秒; 龟式Kūrmāsana(图363和364)和卧龟式Supta Kūrmāsana(图368)各1分钟; 半鱼王第一式Ardha Matsyendrāsana I(图311和312)两侧各30秒; 套索扭转式Paśāsana(图328和329)两侧各1分钟; 手倒立式Adhomukha Vṛkṣāsana(图359)1分钟; 孔雀式Mayūrasana(图354)1分钟; 轮式第二式Ūrdhva Dhanurāsana II(图486)6次, 每

次停留 20 到 30 秒；挺尸式 Śavāsana(图 592)10 到 15 分钟。

(凡是没有给出体式时间的地方，都应该依自己的能力和情况去做)

每周第 7 天

你可以休息一下，或者练习所有的呼吸控制法。乌迪雅那 Uddiyana(部分 201)和瑞利 Nauli(部分 202)各做 8 次。

课程三

这个课程主要是为那些希望更深一步修行瑜伽，以及那些完全投入到修行中的人准备的。

第 79 到 84 周

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图 184 到 218，图 192、194—5、198、200 和 201 除外)；练习肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图 234 到 271，图 267 除外)；背部伸展式 Paschimottānāsana(图 160)；龟式 Kūrmāsana(图 363 和 364)和卧龟式 Supta Kūrmāsana(图 368)；单腿绕头式 Ekapāda Śīrṣāsana(图 371)；战神室健陀式 Skandāsana(图 372)；Bhairavā 式 Bhairavāsana(图 375)；瑜伽睡眠式 Yoganidhrāsana(图 391)；脚交叉双臂支撑式 Bhujapīdāsana(图 348)；起重机式 Bakāsana(图 406)；圣哲阿斯塔瓦卡茹阿支撑式 Aṣṭāvakrāsana(图 342 和 343)；手倒立式 Adhomukha Vrksāsana(图 359)；孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana(图 357)；孔雀式 Mayūrāsana(图 354)；圣哲玛里琪第三式 Marichyāsana III(图 303 和 304)；半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I(图 311 和 312)；套索扭转式 Pāsāsana(图 328 和 329)；半鱼王第二式 Ardha Matsyendrāsana II(图 330 和 331)；桥式 Setubandhāsana(图 296)；轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II(图 486)8 次；双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana(图 516)；单腿轮式 Ekapāda Ūrdhva Dhanurāsana(图 501 和 502)；加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图 48)；挺尸式 Śavāsana(图 592)。练习经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma(部分 205)10 分钟，然后以至善式 Siddhāsana(图 84)、英雄式 Virāsana(图 89)、莲花式 Padmāsana(图 104)或束角式 Baddha Koṇāsana(图 102)冥想 5 分钟。

第 85 到 90 周

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图 184 到 218)；练习肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图 234 到 271，图 267 除外)；卧扭转放松式 Jāṭara Parivartanāsana(图 275)；上伸腿式 Ūrdhva Prasārita Pādāsana(图 276 到 279)；卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图 285 到 287)；毗湿奴式 Anantāsana(图 290)；头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana(图 127)；头碰膝扭转式 Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana(图 132)；半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana(图 135)；Triang Mukhaikapada Paschimottānāsana(图 139)；鸳鸯式 Krounchāsana(图 141 和 142)；圣哲玛里琪第一式 Marichyāsana I(图 144)；背部伸展式 Paschimottānāsana(图 160)；坐立前曲扭转式 Parivṛtta Paschimottānāsana(图 165)；束角坐式 Upaviṣṭa Koṇāsana(图 151)；束角式 Baddha Koṇāsana(图 102)；控制莲花式 Baddha Padmāsana(图 118)；瑜伽身印 Yoga Mudrāsana(图 120)；公鸡式 Kukkuṭāsana(图 115)；胎儿式 Garbha Pīṇḍāsana(图 116)；狮子第二式 Simhāsana II(图 110)；牧牛式 Gorakṣāsana(图 117)；鱼式 Matsyāsana(图 113)或卧雷电座 Supta Vajrāsana(图 124)；英雄式 Virāsana(图 89)；卧英雄式 Supta Virāsana(图 96)；榻式 Paryāṅkāsana(图 97)；蛙式 Bhekāsana(图 100)；龟式 Kūrmāsana(图 363 和 364)和卧龟式 Supta Kūrmāsana(图 368)；瑜伽睡

眠式Yoganidrasana (图391); 单腿绕头式Ekapāda Śīrṣāsana (图371); Bhairavā式Bhairavāsana (图375); 战神室健陀式Skandāsana (图372); Chakorā式Chakorāsana (图379和380); 脚交叉双臂支撑式Bhujapīdāsana (图348); 起重机式Bakāsana (图406); 孔雀起舞式Pincha Mayūrāsana (图357); 手倒立式Adhomukha Vrksāsana (图359); 孔雀式Mayūrāsana (图354); 半鱼王第一式和第二式Ardha Matsyendrāsana I&II (图311和312, 图330和331); 花环第一式和第二式Mālāsana I&II (图321和322); 套索扭转式Pāsāsana (图328和329); 双脚内收直棍式Dwipada Viparīta Dandāsana (图516); 轮式第二式Ūrdhva Dhanurāsana II (图486) 8次, 然后做挺尸式Śavāsana (图592)。按照第79周的方法练习呼吸控制。

第91到94周

练习课程一和课程二中的重要体式, 以及包括头倒立体式系统和肩倒立体式系统在内的所有课程三中增加的体式。

第95到100周

练习头倒立体式系统Śīrṣāsana and cycle (图184到218); 练习肩倒立体式系统Sarvāṅgāsana and cycle (图234到271, 图267除外); 卧手抓脚趾腿伸展式Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图285到287); 背部伸展式Paschimottānāsana (图160); 龟式Kūrmāsana (图363和364) 和卧龟式Supta Kūrmāsana (图368); 瑜伽睡眠式Yoganidrasana (图391); 单腿绕头式Ekapāda Śīrṣāsana (图371); Bhairavā式Bhairavāsana (图375); 战神室健陀式Skandāsana (图372); Chakorā式Chakorāsana (图379和380); 孔雀起舞式Pincha Mayūrāsana (图357); 撑下颌式肘倒立式Śayanāsana (图358); 孔雀式Mayūrāsana (图354); 天鹅式Hamsāsana (图356); 脚交叉双臂支撑式Bhujapīdāsana (图348); 起重机式Bakāsana (图406); 手倒立式Adhomukha Vrksāsana (图359); 侧板式Vasīṣṭhāsana (图398); 毗奢蜜多罗式Viśvāmitrāsana (图403); 轮式第二式Ūrdhva Dhanurāsana II (图486) 8次, 每次都把双臂和双腿向外伸直以缓解背部僵硬 (图487); 双脚内收直棍式Dwipada Viparīta Dandāsana (图516) 1分钟; 鸽子式Kapotāsana (图507) 半鱼王第一式和第二式Ardha Matsyendrāsana I&II (图311和312, 图330和331); 套索扭转式Pāsāsana (图328和329); 加强脊柱伸展式Uttānāsana (图48); 挺尸式Śavāsana (图592)。按照前面的方法练习呼吸控制。

第101到108周

按照第95周的方法练习, 不过在练习时从头倒立第一式 (图184) 开始做双脚内收直棍式Dwipada Viparīta Dandāsana (图516), 然后再回到头倒立第一式 (图184)。对很多练习者来说, 这段时间对于完全掌握双脚内收直棍式可能还太短, 一定要坚持不断地这样练习双脚内收直棍式, 缩短在其他体式上的时间。

第109到125周

按照第95周的课程练习, 并加上上述练习双脚内收直棍式的方法, 并通过每天一起练习15次反转轮式Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图488到499) 掌握这个体式。这是一个很难的体式, 需要坚持不断地练习才能做得越来越好。如果你无法在这段时间掌握这个体式, 不要灰心, 继续坚持练习几个星期。

第126到130周

练习头倒立体式系统Śīrṣāsana and cycle (图184到218); 上公鸡式Ūrdhva Kukkuṭāsana (图419);

起重机式 Bakāsana (图 410); 头倒立第二式 Sālamba Śīrṣāsana II (图 192); 手倒立式 Adhomukha Vrksāsana (图 359); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana (图 357); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图 486); 反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图 488 到 499); 脚交叉双臂支撑式 Bhuja Pidāsana (图 348); 圣哲阿斯塔瓦卡茹阿支撑式 Astāvakrāsana (图 342 和 343); 孔雀式 Mayūrāsana (图 354); 天鹅式 Hamsāsana (图 356); 侧板式 Vasiṣṭhasana (图 398); 卡西雅伯式 Kaśyapāsana (图 399 和 400); 毗奢蜜多罗式 Viśvāmitrāsana (图 403); 肩倒立体式系统 Sālamba Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271, 图 267 除外); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图 285 到 287); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 龟式 Kūrmāsana (图 363 和 364); 卧龟式 Supta Kūrmāsana (图 368); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图 391); 单腿绕头式 Ekapāda Śīrṣāsana (图 371); 战神室键陀式 Skandāsana (图 372); Bhairavā 式 Bhairavāsana (图 375); 卡拉巴哈拉瓦式 Kālabhairavāsana (图 378); Chakorā 式 Chakorāsana (图 379 和 380); 从头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184) 和鸽子式 Kapotāsana (图 507) 到双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516); 反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图 488 到 499) 6 次; 半鱼王第一式和第二式 Ardha Matsyendrāsana I & II (图 311 和 312, 图 330 和 331) 套索扭转式 Pāsāsana (图 328 和 329) 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48) 挺尸式 Śavasana (图 592)。按照前面的方法练习呼吸控制和冥想。

第 131 到 136 周

回到课程一和课程二, 练习上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana (图 419); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图 391); 反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图 488 到 499) 15 次; 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516) 和鸽子式 Kapotāsana (图 507)。

注意: 反转轮式 (图 488 到 499) 是费力的体式, 因此练习者也许无法每天练习呼吸控制下。如果这样的话, 你可以交替练习, 一天练习呼吸控制, 另一天练习头倒立和肩倒立体式系统。如果你感到身体僵硬, 无法按照上述方式进行练习, 那么就根据你的实际情况决定体式和每周的进度。如果你不能提高这些后弯的体式, 则无法继续练习其它体式。那些年过 35 岁的练习者也许会发现, 掌握反转轮式有些困难。我曾指导过许多不同年龄的人, 有些人比其他人掌握得快一些。事实上, 这些体式没有年龄限制。

第 137 到 142 周

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana (图 419); 从头倒立第二式 Sālamba Śīrṣāsana II (图 192) 开始做起重机式 Bakāsana (图 410); 侧起重机式 Pārśva Bakāsana (图 412); 格拉威亚式 Gālavāsana (图 427 和 428); 手倒立式 Adhomukha Vrksāsana (图 359); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana (图 357); 孔雀式 Mayūrāsana (图 354); 侧板式 Vasiṣṭhasana (图 398); 卡西雅伯式 Kaśyapāsana (图 399 和 400); 毗奢蜜多罗式 Viśvāmitrāsana (图 403); 肩倒立体式系统 (图 234 到 271, 图 267 除外); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图 285 到 287); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 龟式 Kūrmāsana (图 363 和 364) 和卧龟式 Supta Kūrmāsana (图 368); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图 391); 单腿绕头式 Ekapāda Śīrṣāsana (图 371); 战神室键陀式 Skandāsana (图 372); Bhairavā 式 Bhairavāsana (图 375); 卡拉巴哈拉瓦式 Kālabhairavāsana (图 378); 杜尔瓦萨式 Dūrvāsāsana (图 383); 里奇卡式 Richikāsana (图 384); 从头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184) 开始做双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516), 然后再回到头倒立第一式, 共做 3 次; 环式 Maṇḍalāsana

(图 525 到 535); 鸽子式 Kapotāsana (图 507); 反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图 488 到 499) 12 次; 半鱼王第一式和第二式 Ardha Matsyendrāsana I&II (图 311 和 312, 图 330 和 331); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328 和 329); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 挺尸式 Śavāsana (图 592); 按照前面的方法练习呼吸控制和冥想。

第 143 到 145 周

重复第 137 周的课程直到里奇卡式 Richikāsana (图 384), 然后增加威宛恰第一式和第二式 Viranchyāsana I&II (图 386—7 和图 388), 之后继续练习双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516) 以及该课程的其他体式。

如果你还有能力的话, 就再加上第三部分所述的各种不同的呼吸控制法。然后在清晨练习呼吸控制; 上午练习不同的体式, 晚上只练习头倒立和肩倒立体式。假如你没有时间, 那么就在上午练习呼吸控制, 晚上练习体式。

第 146 到 155 周

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana (图 419); 起重机式 Bakāsana (图 410); 侧起重机式 Pārśva Bakāsana (图 412); 格拉威亚式 Gālavāsana (图 427 和 428); 单腿格拉威亚式 Ekapāda Gālavāsana (图 432 和 433); 手倒立式 Adhomukha Vrksāsana (图 359); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrasana (图 357); 以反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图 488 到 499) 结束上面这些体式; 侧板式 Vasiṣṭhāsana (图 398) 卡西雅伯式 Kāśyapāsana (图 399 和 400); 毗耆蜜多罗式 Viśvāmitrāsana (图 403); 肩倒立体式系统 Sālamba Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 加强莲花孔雀式 Uttāna Padma Mayūrasana (图 267); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图 285 到 287); 背部伸展式 Paschimottanāsana (图 160); 龟式 Kūrmāsana (图 363 和 364) 和卧龟式 Supta Kūrmāsana (图 368); 单腿绕头式 Ekapāda Śīrṣāsana (图 371); 战神室健陀式 Skandāsana (图 372); 佛陀式 Buddhāsana (图 373); 卡比里亚式 Kapilāsana (图 374); Bhairavā 式 Bhairavāsana (图 375); 卡拉巴哈拉瓦式 Kālabhairavāsana (图 378); Chakorā 式 Chakorāsana (图 379 和 380); 杜尔瓦萨式 Dūrvāsāsana (图 383); 里奇卡式 Richikāsana (图 384); 威宛恰第一式和第二式 Viranchyāsana I&II (图 386 和图 388); 双腿绕头合十式 Dwipāda Śīrṣāsana (图 393); 双臂反抱腿式 Tittibhāsana (图 395); 半鱼王第一式和第二式 Ardha Matsyendrāsana I&II (图 311 和 312, 图 330 和 331); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 半鱼王第三式 Ardha Matsyendrāsana III (图 332 和 333); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516); 环式 Mandalāsana (图 525 到 535); 鸽子式 Kapotāsana (图 512); 单脚内收直棍第一式 Ekapāda Viparīta Dandāsana I (图 521); 飞轮式 Chakrabandhāsana (图 524); 挺尸式 Śavāsana (图 592)。练习乌加依呼吸控制法 Ujjāyī (部分 203) 或太阳呼吸控制法 Sūryabhedana 呼吸控制法 (部分 204) 或经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana (部分 205) 并配合吸气后屏息; 乌迪雅那 Uddiyāna (部分 201) 8 次; 瑙利 Nauli (部分 202) 8 次, 冥想 5 到 10 分钟。

第 156 到 160 周

重复课程一和课程二中的重要体式, 然后练习课程三中所学到的更多的体式。

第 161 到 165 周

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana (图 419);

起重机式 Bakāsana (图 410); 侧起重机式 Pārśva Bakāsana (图 412); 格拉威亚式 Gālavāsana (图 427 和 428); 单腿格拉威亚式 Ekapāda Gālavāsana (图 432 和 433); 八字扭转式 Dwipāda Koundinyāsana (图 438); 单腿圣哲康迪亚第一式 Ekapāda Koundinyāsana I (图 441); 手倒立式 Adhomukha Vrksāsana (图 359); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana (图 357); 每个体式都以反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图 488 到 499) 结束; 圣哲阿斯塔瓦卡茹阿支撑式 Aṣṭavakrāsana (图 342 和 343); 脚交叉双臂支撑式 Bhujapīdāsana (图 348); 侧板式 Vasiṣṭhāsana (图 398); 毗耨蜜多罗式 Viśvāmitrāsana (图 403); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 龟式 Kūrmāsana (图 363 和 364) 和卧龟式 Supta Kūrmāsana (图 368); 单腿绕头式体式系统 Ekapāda Śīrṣāsana and cycle (图 371 到 384); 双腿绕头合十式 Dwipāda Śīrṣāsana (图 393) 和双臂反抱腿式 Tittibhāsana (图 395); 瑜伽睡眠式 Yoganidhrāsana (图 391); 半鱼王第一式、第二式和第三式 Ardha Matsyendrāsana I, II & III (图 311-2, 图 330-1, 图 332-3); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 瑜伽拐杖式 Yogadandāsana (图 456); 卧蛙式 Supta Bhekasana (图 458)。

第 166 到 175 周

练习头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184) 10 分钟; 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 234) 10 分钟; 犁式 Halāsana (图 244) 5 分钟; 卧扭转放松式 Jāṭara Parivartanāsana (图 275); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图 285 到 287); 上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana (图 419); 起重机式 Bakāsana (图 410); 侧起重机式 Pārśva Bakāsana (图 412); 格拉威亚式 Gālavāsana (图 427); 单腿格拉威亚式 Ekapāda Gālavāsana (图 432); 八字扭转式 Dwipāda Koundinyāsana (图 438); 单腿圣哲康迪亚第一式和第二式 Ekapāda Koundinyāsana I & II (图 441 和 442); 单腿起重机第一式和第二式 Ekapāda Bakāsana I & II (图 446 和 451); 每个体式都以反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图 488 到 499) 结束; 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 龟式 Kūrmāsana (图 363 和 364) 和卧龟式 Supta Kūrmāsana (图 368); 单腿绕头式体式系统 Ekapāda Śīrṣāsana and cycle (图 371 到 384); 双腿绕头合十式 Dwipāda Śīrṣāsana (图 393); 瑜伽睡眠式 Yoganidhrāsana (图 391); 瑜伽拐杖式 Yogadandāsana (图 456); 卧蛙式 Supta Bhekasana (图 458); 双脚并拢根式 Mūlabandhāsana (图 462 和 463); 圣哲涅槃提婆第一式和第二式 Vāmadevāsana I & II (图 465 和 466); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516); 环式 Mandālasana (图 525 到 535); 单脚内收直棍第一式和第二式 Ekapāda Viparīta Dandāsana I & II (图 521 和 522); 飞轮式 Chakrabandhāsana (图 524); 鸽子式 Kapotāsana (图 512); 小雷电式 Laghuvajrāsana (图 513); 半鱼王第一式、第二式和第三式 Ardha Matsyendrāsana I, II & III (图 311, 图 330 和图 332); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 挺尸式 Śavāsana (图 592)。按照以前所述的方法练习呼吸控制。

第 176 到 180 周

重复第 166 周的课程, 在上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana (图 419) 后增加侧公鸡式 Pārśva Kukkuṭāsana (图 424 和 425), 在套索扭转式 Pāsāsana (图 328) 后, 增加完全鱼王式 Paripoorna Matsyendrāsana (图 336 和 339)。

完全鱼王式 Paripoorna Matsyendrāsana (图 336 和 339) 掌握起来, 可能要比我所预期的需要更长的时间。练习者应该不顾及失败, 每天练习这个体式。如果练习者无法掌握课程三中的体式, 那么就规定一个时间, 继续练习这些体式几周。

由于其他的体式需要几年才能掌握, 我会尽我所能给出一个所有这些体式的每月练习表。

每周第1天

练习头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184) 8 到 10 分钟; 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 234) 10 分钟; 犁式 Halāsana (图 244) 5 分钟; 卧扭转放松式 Jāṭara Parivartanāsana (图 274); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图 285 到 287); 脚交叉双臂支撑式 Bhujapīdāsana (图 348); 圣哲阿斯塔瓦卡茹阿支撑式 Aṣṭāvakraśana (图 342 和 343); 手倒立式 Adhomukha Vṛkṣāsana (图 359); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana (图 357); 孔雀式 Mayūrāsana (图 354); 天鹅式 Hamsāsana (图 356); 上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana (图 419); 侧公鸡式 Pārśva Kukkuṭāsana (图 424 和 425); 起重机式 Bakāsana (图 410); 侧起重机式 Pārśva Bakāsana (图 412); 八字扭转式 Dwipāda Koundīnyāsana (图 438); 单腿圣哲康迪亚第一式和第二式 Ekapāda Koundīnyāsana I&II (图 441 和 442); 单腿起重机第一式和第二式 Ekapāda Bakāsana I&II (图 446 和 451); 格拉威亚式 Gālavāsana (图 427); 单腿格拉威亚式 Ekapāda Gālavāsana (图 432); 这些体式每个都以反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图 488 到 499) 结束; 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 挺尸式 Śavāsana (图 592)。经络清洁呼吸控制法 Nāḍi Śodhana Prāṇāyāma (部分 205) 10 分钟, 乌迪雅那 Uddīyana (部分 201) 8 分钟, 瑙利 Nauli (部分 202) 8 次。

每周第2天

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 练习肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 卧扭转放松式 Jāṭara Parivartanāsana (图 274); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图 285 到 287); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图 127); 头碰膝扭转式 Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana (图 132); 半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (图 135); Triang Mukhaikapāda Paschimottānāsana (图 139); 鸳鸯式 Krounchāsana (图 141); 圣哲玛里琪第一式和第二式 Marīchyāsana I&II (图 144 和 146); 束角坐式 Upaviṣṭa Koṇāsana (图 151); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 莲花体式系统 Padmāsana and cycle (图 104 到 124); 束角式 Baddha Koṇāsana (图 102); 英雄式 Virāsana (图 89); 马面式 Vātāyanāsana (图 58); 完全船式 Paripūrṇa Nāvāsana (图 78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图 79); 牛面式 Gomukhāsana (图 80); 脸朝上背部伸展第一式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I (图 168); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图 391); 挺尸式 Śavāsana (图 592)。按照前面的方式进行呼吸控制练习, 配合风箱式呼吸控制法 Bhastrikā (部分 206) 和清凉呼吸控制法 Sitali (部分 209)。

每周第3天

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 所有站立体式 (图 4 到 36); 弓式 Dhanurāsana (图 63); 蝗虫式 Salabhāsana (图 60); 四肢支撑式 Chaturanga Dandāsana (图 67); 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana (图 74); 下犬式 Adho Mukha Śvānāsana (图 75); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 坐立前曲扭转式 Parivṛtta Paschimottānāsana (图 165); 拉弓式 Ākarna Dhanurāsana (图 173 和 175); 拱背伸腿式 Uttanapādāsana (图 292); 桥式 Setubandhāsana (图 296); 圣哲玛里琪第三式和第四式 Marīchyāsana III&IV (图 303 和 305); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 孔雀式 Mayūrāsana (图 354); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图 391); 双腿绕头合十式 Dwipāda Śīrṣāsana (图 393); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516); 环式 Maṇḍalāsana (图 525 到 535); 鸽子式 Kapotāsana (图 512); 反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图 488 到 499); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 挺尸式 Śavāsana (图 592)。在自己不感到任何紧张和疲劳的情况下, 练习呼吸控制。

每周第4天

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图234到271); 手倒立式 Adhomukha Vrksāsana (图359); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrasana (图357); 撑下颌式肘倒立式 Sayanāsana (图358); 孔雀式 Mayūrasana (图354); 天鹅式 Hamsāsana (图356); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 龟式 Kūrmāsana(图363和364)和卧龟式 Supta Kūrmāsana(图368); 单腿绕头体式系统 Ekapāda Śīrṣāsana and cycle (图371到384); 威宛恰第一式和第二式 Viranchiyāsana I&II (图386和388); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图391); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图516); 环式 Maṇḍalāsana (图525到535); 单脚内收直棍第一式和第二式 Ekapāda Viparīta Dandāsana I &II (图521和523); 飞轮式 Chakrabandhāsana (图524); 小雷电式 Laghuvajrāsana (图513); 鸽子式 Kapotāsana (图512); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图48); 挺尸式 Śavāsana (图592)。经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma 15分钟, 不屏息。以至善式 Siddhāsana (图84) 或莲花式 Padmāsana (图104) 冥想结束。

每周第5天

练习头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图184) 10分钟; 肩倒立第一式 Sālamba Sarvangāsana I (图234) 10分钟; 犁式 Halāsana (图244) 5分钟; 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160) 5分钟; 侧板式 Vasisthāsana (图398); 卡西雅伯式 Kaśyapāsana (图399); 毗耆蜜多罗式 Viśvāmitrāsana (图403); 上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana (图429); 侧公鸡式 Pārśva Kukkuṭāsana (图424和425); 起重机式 Bakāsana (图410); 侧起重机式 Pārśva Bakāsana (图412); 八字扭转式 Dwipāda Koundinyāsana(图438); 单腿圣哲康迪亚第一式和第二式 Ekapāda Koundinyāsana I&II (图441和442); 单腿起重机第一式和第二式 Ekapāda Bakāsana I&II (图446和451) (所有这些平衡体式都应该一次完成); 瑜伽拐杖式 Yogadandāsana (图456); 双脚并拢根式 Mulabandhāsana (图462); 圣哲玛摩提婆第一式和第二式 Vamadevāsana I&II (图465和466); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图516); 环式 Maṇḍalāsana (图525到535); 鸽子式 Kapotāsana (图512); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160) 5分钟; 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图48) 3分钟; 挺尸式 Śavāsana (图592) 5分钟; 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma 10分钟。

每周第6天

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图234到271); 背部伸展式 Paschimottānāsana(图160)5分钟; 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana(图391)1分钟; 每种方式都交换双腿; 双腿绕头合十式 Dwipāda Śīrṣāsana(图393)两种方式各半分钟; 圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III(图303)半鱼王第一式、第二式和第三式 Ardha Matsyendrāsana I, II&III (图311、330和332); 花环第一式和第二式 Mālāsana I&II(图321和322); 套索扭转式 Pāsāsana(图328); 完全鱼王式 Paripoorna Matsyendrasana(图336和339); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana(图516); 环式 Maṇḍalāsana (图525到535); 单脚内收直棍第一式和第二式 Ekapāda Viparīta Dandāsana I &II(图521和523); 鸽子式 Kapotāsana (图512); 反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图488到499); 挺尸式 Śavāsana (图592)。

每周第7天

完全休息或只练习呼吸控制。

第181到190周

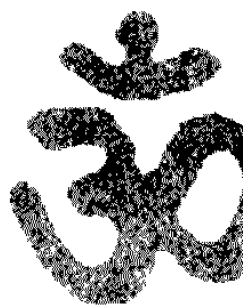
练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图234到271); 上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana (图419); 侧公鸡式 Pārśva Kukkuṭāsana (图424); 起重机式 Bakāsana (图410); 侧起重机式 Pārśva Bakāsana (图412); 八字扭转式 Dwipāda Koundinyāsana (图438); 单腿圣哲康迪亚第一式和第二式 Ekapāda Koundinyāsana I&II (图441和442); 单腿起重机第一式和第二式 Ekapāda Bakāsana I&II (图446和451); 侧板式 Vasisthāsana (图398); 毗耆蜜多罗式 Viśvāmitrāsana (图403); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 龟式 Kūrmāsana (图363和364) 和卧龟式 Supta Kūrmāsana (图368); 单腿绕头式体式系统 Ekapāda Śīrṣāsana and cycle (图371到384); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图391); 双腿绕头合十式 Dwipāda Śīrṣāsana (图393) 和双臂反抱腿式 Tittibhāsana (图395); 瑜伽拐杖式 Yogadandāsana (图456); 双脚并拢根式 Mulabandhāsana (图462); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图311); 套索扭转式 Pāsāsana (图328); 完全鱼王式 Paripoorna Matsyendrāsana (图336); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparita Dandāsana (图516); 环式 Maṇḍalāsana (图525到535); 单脚内收直棍第一式和第二式 Ekapāda Viparita Dandāsana I &II (图521和523); 鸽子式 Kapotāsana (图512); 小雷电式 Laghuvajrāsana (图513); 单腿鸽王第一式 Ekapāda Rājapotaśana I (图542); 神猴哈努曼式 Hanumānāsana (图475和476); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图48); 挺尸式 Śavāsana (图592)。经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分205) 20分钟。

第191到200周

练习头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图184); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图234); 犁式 Halāsana (图244); 上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana (图419); 侧公鸡式 Pārśva Kukkuṭāsana (图424); 起重机式 Bakāsana (图410); 侧起重机式 Pārśva Bakāsana (图412); 八字扭转式 Dwipāda Koundinyāsana (图438); 单腿圣哲康迪亚第一式和第二式 Ekapāda Koundinyāsana I&II (图441和442); 单腿起重机第一式和第二式 Ekapāda Bakāsana I&II (图446和451); 反转轮式 Viparita Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图488到499); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparita Dandāsana (图516); 环式 Maṇḍalāsana (图525到535); 单脚内收直棍第一式和第二式 Ekapāda Viparita Dandāsana I &II (图521和523); 飞轮式 Chakrabandhāsana (图524); 鸽子式 Kapotāsana (图512); 单腿鸽王第一式 Ekapāda Rājapotaśana I (图542); 神猴哈努曼式 Hanumānāsana (图475); 直角式 Samakonaśana (图477); 瑜伽拐杖式 Yogadandāsana (图456); 双脚并拢根式 Mulabandhāsana (图462); 侧板式 Vasisthāsana (图398); 毗耆蜜多罗式 Viśvāmitrāsana (图403); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 龟式 Kūrmāsana (图363和364) 和卧龟式 Supta Kūrmāsana (图368); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图391); 单腿绕头式体式系统 Ekapāda Śīrṣāsana and cycle (图371到384); 双腿绕头合十式 Dwipāda Śīrṣāsana (图393); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图311); 套索扭转式 Pāsāsana (图328); 完全鱼王式 Paripoorna Matsyendrāsana (图336); 根茎式 Kandāsana (图470); 挺尸式 Śavāsana (图592)。按照前面的方法练习呼吸控制。

第201到225周

按照第191周的课程进行练习直到单腿鸽王第一式 Ekapāda Rājapotaśana I (图542)，并加上单腿鸽王第二式 Ekapāda Rājapotaśana II (图545); 双脚碰头弓式 Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana (图555); 眼镜蛇第二式 Bhujangāsana II (图550); 鸽王式 Rājapotaśana (图551); 神猴哈努曼式 Hanumānāsana (图475); 直角式 Samakonaśana (图477); 卧毗湿奴式 Supta Truvikramāsana (图478); 瑜伽拐杖式 Yogadandāsana (图456); 双



脚并拢根式 Mulabandhasana (图 462); 根茎式 Kandāsana (图 470); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311); 套索扭转式 Paśāsana (图 328); 完全鱼王式 Paripooma Matsyendrāsana (图 336); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图 391); 双腿绕头合十式 Dwipāda Śīrśāsana (图 393); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 挺尸式 Śavāsana (图 592)。按照前面的方法练习呼吸控制。

第 226 到 250 周

按照第 200 周的课程进行练习直到鸽王式 Rājapōtāsana (图 551); 蝎子第一式和第二式 Vrschikāsana I & II (图 537 和 538); 圣哲格拉达第一式和第二式 Gherandāsana I & II (图 561 和 564); 山鹑式 Kapinjalāsana (图 567)。然后再接着从神猴哈努曼式 Hanumānāsana (图 475) 继续按第 200 周的课程进行练习。

第 251 到 275 周

练习头倒立体式系统 Śīrśāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana (图 419); 侧公鸡式 Pārśva Kukkuṭāsana (图 424); 起重机式 Bakāsana (图 410); 侧起重机式 Pārśva Bakāsana (图 412); 八字扭转式 Dwipāda Kōṇḍīnyāsana (图 438); 单腿圣哲康迪亚第一式 Ekapāda Kōṇḍīnyāsana I (图 441); 单腿起重机第一式和第二式 Ekapāda Bakāsana I & II (图 446 和 451) 和单腿圣哲康迪亚第二式 Ekapāda Kōṇḍīnyāsana II (图 442)。每个体式都以反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图 488 到 499) 结束。双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516); 环式 Maṇḍalāsana (图 525 到 535) 和单脚内收直棍第一式和第二式 Ekapāda Viparīta Dandāsana I & II (图 521 和 523); 鸽子式 Kapotāsana (图 512); 蝎子第一式 Vrschikāsana I (图 537); 眼镜蛇第二式 Bhujangāsana II (图 550); 鸽王式 Rājapōtāsana (图 551); 双脚碰头弓式 Pādāṅguṣṭhā Dhanurāsana (图 555); 圣哲格拉达第一式和第二式 Gherandāsana I & II (图 561 和 564); 单腿鸽王第一式、第二式、第三式和第四式 Ekapāda Rājapōtāsana I, II, III & IV (图 542, 545, 546 和 547); 脸颊敬畏式 Gaṇḍa-Bheruṇḍāsana (图 580); 舞王式 Natarājāsanat (图 590 和 591)。而后按照第 200 周的课程从神猴哈努曼式 Hanumānāsana (图 475) 继续进行练习。

第 276 到 300 周

按照第 251 周的课程一直练到单腿鸽王第一式 Ekapāda Rājapōtāsana I (图 542); 瓦拉克利亚式 Vālakhilyāsana (图 544); 单腿鸽王第二式、第三式和第四式 Ekapāda Rājapōtāsana II, III & IV (图 545, 546 和 547); 脚到头式 Śīrśapādāsana (图 570); 脸颊敬畏式 Gaṇḍa-Bheruṇḍāsana (图 580 和 581) 和反转蝗虫式 Viparīta Śalabhasana (图 584) 一次完成, 然后转到轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图 486) 练习手抓脚腕轮式 Tīriṅg Mukhottānāsana (图 586); 舞王式 Natarājāsanat (图 590 和 591)。然后按照第 200 周的课程从神猴哈努曼式 Hanumānāsana (图 475) 继续进行练习。最后按照前面的方法进行呼吸控制。

一开始, 可能很多人无法继续完成第 166 周以后的练习。但是通过坚持不懈的努力, 练习者可以掌握这本书中推荐的每个体式 and 呼吸控制法。我早年用了四年的努力完成了这些体式的练习。在这四年里, 乐观和悲观的情绪被均衡地控制。当你已经掌握了第 166 周的课程后, 我希望你以诚心继续坚持练习, 以喜悦之心对待所取得的成就, 对于任何短暂的失败不要灰心。很多人要完全轻松舒适地掌握这些体式, 可能要用比我所制定的更多的时间。当你已经完成了所有在课程三中详述的体式后, 你可以按照下面的建议, 把这些体式分成一周的课程进行练习。这样, 通过每天的练习, 逐渐掌握所有的体式。

每周第1天

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271); 脚交叉双臂支撑式 Bhujapīdāsana(图348); 圣哲阿斯塔瓦卡茹阿支撑式 Astāvakrāsana(图342和343); 起重机式 Bakāsana(图410); 侧起重机式 Pārśva Bakāsana(图412); 上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana(图419); 侧公鸡式 Pārśva Kukkuṭāsana(图424); 八字扭转式 Dwipāda Koundīnyāsana(图438); 单腿圣哲康迪亚第一式 Ekapāda Koundīnyāsana I(图441); 单腿起重机第一式 Ekapāda Bakāsana I(图446); 单腿起重机第二式(图451)和单腿圣哲康迪亚第二式 Ekapāda Koundīnyāsana II(图442); 格拉威亚式 Gālavāsana(图427); 单腿格拉威亚式 Ekapāda Gālavāsana(图432); 所有体式都以反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana(图488到499)结束, 手倒立式 Adhomukha Vrksāsana(图359); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana(图357); 孔雀式 Mayūrāsana(图354); 背部伸展式 Paschimottānāsana(图160) 5分钟; 挺尸式 Śavāsana(图592); 经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma 15分钟, 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma 8次并配合吸气后屏息; 以莲花式 Padmāsana(图104)或至善式 Siddhāsana(图84)冥想, 5分钟结束。

每周第2天

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图285到287); 卧扭转放松式 Jāṭara Parivartanāsana(图274); 背部伸展式 Paschimottānāsana(图160); 拉弓式 Akarṇa Dhanurāsana(图173和175); 龟式 Kūrmāsana(图363和364)和卧龟式 Supta Kūrmāsana(图368); 单腿绕头式体式系统 Ekapāda Śīrṣāsana and cycle(图371到384); 威宛恰第一式和第二式 Viranchyāsana I&II(图386和图388); 双腿绕头合十式 Dwipāda Śīrṣāsana(图393); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana(图391); 瑜伽拐杖式 Yogadaṇḍāsana(图456); 双脚并拢根式 Mulabandhāsana(图462); 圣哲涡摩提婆第一式和第二式 Vāmadevāsana I&II(图465和466); 根茎式 Kandāsana(图470); 神猴哈努曼式 Hanumānāsana(图475); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图48); 挺尸式 Śavāsana(图592)。按照前面的方法练习呼吸控制, 并配合8次乌迪雅那 Uddīyāna 和8次瑙利 Nauli。

每周第3天

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Daṇḍāsana(图516); 环式 Maṇḍalāsana(图525到535); 单脚内收直棍第一式和第二式 Ekapāda Viparīta Daṇḍāsana I & II(图521和523); 飞轮式 Chakrabandhāsana(图524); 鸽子式 Kapotāsana(图512); 小雷电式 Laghu Vajrāsana(图513); 蝎子第一式 Vṛschikāsana I(图537); 眼镜蛇第二式 Bhujangāsana II(图550); 鸽王式 Rājapotaśana(图551); 双脚碰头弓式 Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana(图555); 圣哲格拉达第一式和第二式 Gheraṇḍāsana I&II(图561和564); 单腿鸽王第一式和第二式 Ekapāda Rājapotaśana I&II(图542和545); 瓦拉克利亚式 Vālakhilyāsana(图544); 脚到头式 Śīrṣapādāsana(图570); 脸颊敬畏式 Gaṇḍa Bheruṇḍāsana(图580和581); 反转蝗虫式 Viparīta Śalabhāsana(图584)和手抓脚腕轮式 Tirieng Mukhottānāsana(图586); 背部伸展式 Paschimottānāsana(图160); 圣哲玛里琪第三式 Marichyāsana III(图303); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I(图311); 套索扭转式 Pāsāsana(图328); 完全鱼王式 Paripurna Matsyendrāsana(图336); 挺尸式 Śavāsana(图592)。经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma 10到15分钟, 不要屏息。

每周第4天

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 瑜伽睡眠式 Yoganidhrāsana (图 391); 圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III (图 303); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 完全鱼王式 Paripoorna Matsyendrāsana (图 336); 瑜伽拐杖式 Yogadandāsana (图 456); 双脚并拢根式 Mūlabandhāsana (图 462); 根茎式 Kandāsana (图 470); 神猴哈努曼式 Hanumanāsana (图 475); 直角式 Samakonaśana (图 477); 卧毗湿奴式 Supta Truvikramāsana (图 478); 脸朝上伸展第一式和第二式 Urdhva Mukha Paschimottānāsana I&II (图 168 和 170); Śavāsana (图 592)。按照第 1 天的方式练习呼吸控制。

每周第5天

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 上公鸡式 Urdhva Kukkuṭāsana (图 419); 侧公鸡式 Pārśva Kukkuṭāsana (图 424); 起重机式 Bakāsana (图 410); 侧起重机式 Pārśva Bakāsana (图 412); 八字扭转式 Dwipāda Koundinyāsana (图 438); 单腿圣哲康迪亚第一式 Ekapāda Koundinyāsana I (图 441); 单腿起重机第一式和第二式 Ekapāda Bakāsana I&II (图 446 和 451); 单腿圣哲康迪亚第二式 Ekapāda Koundinyāsana II (图 442); 格拉威亚式 Gālavāsana (图 427); 单腿格拉威亚式 Ekapāda Gālavāsana (图 432); 所有这些体式都一次完成, 而且不回到轮式第二式 Urdhva Dhanurāsana II (图 486); 侧板式 Vasisthāsana (图 398); 卡西雅伯式 Kāśyapāsana (图 399); 毗奢蜜多罗式 Visvamitrasana (图 403); 环式 Maṇḍalāsana (图 525 到 535); 鸽子式 Kapotāsana (图 512); 蝎子第一式 Vṛschikāsana I (图 537); 鸽王式 Rajakapotāsana (图 551); 双脚碰头弓式 Pādāṅguṣṭha Dhanurasana (图 555); 脚到头式 Śīrsapādāsana (图 570); 脸颊敬畏式 Gaṇḍa Bheruṇḍāsana (图 580 和 581); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 挺尸式 Śavāsana (图 592)。经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyama 15 分钟, 不要屏息。

每周第6天

练习头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 瑜伽睡眠式 Yoganidhrāsana (图 391); 圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III (图 303); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 完全鱼王式 Paripoorna Matsyendrāsana (图 336); 神猴哈努曼式 Hanumanāsana (图 475); 直角式 Samakonaśana (图 477); 卧毗湿奴式 Supta Truvikramāsana (图 478); 双脚并拢根式 Mūlabandhāsana (图 462); 根茎式 Kandāsana (图 470); 环式 Maṇḍalāsana (图 525 到 535); 鸽子式 Kapotāsana (图 512); 蝎子第一式 Vṛschikāsana I (图 537); 鸽王式 Rajakapotāsana (图 551); 单腿鸽王第一式 Ekapāda Rajakapotāsana I (图 542); 瓦拉克利亚式 Vālaḥkilyāsana (图 544); 脚到头式 Śīrsapādāsana (图 570); 脸颊敬畏式 Gaṇḍa Bheruṇḍāsana (图 580 和 581); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 挺尸式 Śavāsana (图 592)。经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyama 和乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyama, 并配合吸气后屏息以及 8 次乌迪雅那 Uddiyāna。

每周第7天

休息或只做头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 234); 犁式 Halāsana (图 244); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160)。经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyama 30 分钟, 不要屏息。

针对不同疾病的治疗性体式

在任教 25 年后，我根据教学经验为不同疾病列出了不同的体式组合。

针对不同的病症，我列出了一些体式，因此建议练习者寻求有经验的老师的指导，并根据自己的能力、身体的柔韧性以及身体状况进行练习。在练习这些体式时，运用常识随时观察自己身体的感受，以便判断到底应该在这个体式上停留多长时间。

胃酸过多

三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana (图 4 和 5)；三角扭转伸展式 Parivṛtta Trikoṇāsana(图 6 和 7)；三角侧伸展式 Utthita Pārśvakoṇāsana (图 8 和 9)；三角扭转侧伸展式 Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (图 10 和图 11)；战士第一式、第二式和第三式 Virābhadrāsana I, II&III (图 14、15 和 17)；半月式 Ardha Chandrāsana (图 19)；加强侧伸展式 Pārśvottānāsana (图 26)；手抓脚趾站立伸展式 Pādāṅguṣṭhāsana (图 44)；手碰脚前曲伸展式 Pāda Hastāsana (图 46)；加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图 48)；头倒立体式系统 Sālamba Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218)；肩倒立体式系统 Sālamba Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271)；卧扭转放松式 Jāṭara Parivartanāsana(图 275)；完全船式 Paripoorna Nāvāsana(图 78)；半船式 Ardha Nāvāsana(图 79)；上伸腿式 Urdhva Prasārita Pādāsana(图 276 到 279)；头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana(图 127)；头碰膝扭转式 Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana (图 132)；背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160)；圣哲玛里琪第二式和第三式 Marīchyāsana II, III&IV (图 144、146 和 303)；半鱼王第一式、第二式和第三式 Ardha Matsyendrāsana I, II&III (图 311、330 和 332)；套索扭转式 Pāsāsana(图 328)；完全鱼王式 Paripoorna Matsyendrāsana(图 336)；瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana(图 391)；蝗虫式 Śalabhāsana(图 60)；弓式 Dhanurāsana(图 63)；眼镜蛇第一式 Bhujangāsana I (图 73)；孔雀式 Mayūrāsana(图 354)；轮式第二式 Urdhva Dhanurāsana II(图 486)以及乌迪雅那 Uddiyāna(图 201)。

贫血

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218)；肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271)；背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160)；加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图 48)；乌加依呼吸控制法 Ujjayī Prāṇāyāma；经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma 2 到 3 个月，不要屏息；三个月后配合吸气后屏息。无论何时只要可能就在体式完成了做挺尸式 Śavāsana (图 592) 10 到 15 分钟。

脚踝

三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana (图 4 和 5)；三角扭转伸展式 Parivṛtta Trikoṇāsana(图 6 和 7)；三角侧伸展式 Utthita Pārśvakoṇāsana (图 8 和 9)；三角扭转侧伸展式 Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (图 10 和 11)；战士第一式、第二式和第三式 Virābhadrāsana I, II&III (图 14、15 和 17)；加强侧伸展式 Pārśvottānāsana (图 26)；双角第一式 Prasārita Pādottānāsana I (图 33)；下犬式 Adhomukha Śvānāsana (图 75)；牛面式 Gomukhāsana (图 80)；英雄式 Virasāna (图 89)；卧英雄式 Supta Virasāna (图 96)；蛙式 Bhekāsana (图 100)；莲花式体式系统 Baddha Padmāsana and cycle (图 104 到 124)；束角式 Baddha—koṇāsana (图 102)；卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图 285 到 287)；Triang Mukhaikapāda Paschimottānāsana (图 139)；鸳鸯式 Krounchāsana(图 141)；巴拉瓦伽第一式和第二式 Bharadwājāsana I&II (图 297 和 299)；拉弓式 Ākarna

Dhanurāsana(图173和175); 蝗虫式 Śalabhāsana(图60); 弓式 Dhanurāsana(图63); 骆驼式 Uṣṭrāsana(图41); 马面式 Vātāyanāsana(图58); 鸟王式 Garudāsana(图56); 卧蛙式 Supta Bheḥāsana(图458); 花环第一式和第二式 Mālāsana I&II(图321和322)。

阑尾炎

头倒立体式系统 Śirṣāsana and cycle(图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271); 背部伸展式 Paschimottānāsana(图160); 脸朝上伸展第一式和第二式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I&II(图168和170); 后仰支架式 Poorvottānāsana(图171); 内女式 Mahā Mudra(图125); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śirṣāsana(图127); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I(图311); 套索扭转式 Pāsāsana(图328); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II(图486); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana(图516); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图48)。经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma(部分205)不要屏息,两个月,然后再配合吸气后屏息。

下背部炎症

三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana(图4和5)和三角扭转伸展式 Parivṛtta Trikoṇāsana(图6和7); 三角侧伸展式 Utthita Pārśvakonāsana(图8和9)和三角扭转侧伸展式 Parivṛtta Pārśvakonāsana(图10和11); 战士第一式、第二式和第三式 Virābhadrāsana I, II&III(图14、15和17); 半月式 Ardha Chandraśana(图19); 手抓脚趾站立伸展式 Pādāṅguṣṭhāsana(图44); 手碰脚前曲伸展式 Pāda Hastāsana(图46); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图48); 头倒立体式系统 Śirṣāsana and cycle(图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271); 圣哲玛里琪第一式、第二式、第三式和第四式 Marīchyāsana I, II, III&IV(图143、145、303和305); 巴拉瓦伽第一式和第二式 Bharadvājāsana I(图297和299); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I(图311); 套索扭转式 Pāsāsana(图328); 门闩式 Parighāsana(图39); 蝗虫式 Śalabhāsana(图60); 弓式 Dhanurāsana(图63); 侧弓式 Pārśva Dhanurāsana(图64和65); 拱背伸腿式 Uttānapādāsana(图292); 骆驼式 Uṣṭrāsana(图41); 桥式 Setubandhāsana(图296); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II(图486); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana(图516); 手倒立式 Adhomukha Vṛkṣāsana(图359); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana(图357)。

背部炎症

莲花体式系统 Padmāsana and cycle(图104到124); 英雄式 Virāsana(图89); 榻式 Paryankāsana(图97); 牛面式 Gomukhāsana(图80); 所有站立体式(图4到36); 门闩式 Parighāsana(图39); 背部伸展式 Paschimottānāsana(图160); 脸朝上伸展第一式和第二式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I&II(图168和170); 眼镜蛇第一式 Bhujangāsana I(图73); 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana(图74); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana(图75); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana(图357); 手倒立式 Adhomukha Vṛkṣāsana(图359); 头倒立体式系统 Śirṣāsana and cycle(图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271); 巴拉瓦伽第一式和第二式 Bharadvājāsana I(图297和299); 圣哲玛里琪第一式和第三式 Marīchyāsana I&III(图143和303); 半鱼王第一式和第二式 Ardha Matsyendrāsana I&II(图311和330); 套索扭转式 Pāsāsana(图328); 骆驼式 Uṣṭrāsana(图41); 弓式 Dhanurāsana(图63); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II(图486和487); 单腿轮式 Ekapāda Ūrdhva Dhanurāsana(图501); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana(图516); 单脚内收直棍第一式 Ekapāda Viparīta Dandāsana I(图521); 鸽子式 Kapotāsana(图512); 小雷电式 Laghuvajrāsana(图513)。

肩周炎

三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana (图4和5) 和三角扭转伸展式 Parivṛtta Trikoṇāsana (图6和7); 三角侧伸展式 Utthita Pārśvakoṇāsana (图8和9) 和三角扭转侧伸展式 Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (图10和11); 战士第一式、第二式和第三式 Virābhadrāsana I, II & III (图14、15和17); 半月式 Ardha Chandraśana (图19); 加强侧伸展式 Pārśvottānāsana (图26); 头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图184); 肩倒立第一式和第二式 Sālamba Sarvāṅgāsana I & II (图234和235); 犁式 Halāsana (图244); 弓式 Dhanurāsana (图63); 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana (图74); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana (图75); 英雄式 Virāsana (图89); 坐山式 Parvatāsana (图107); 半莲花加强前曲伸展式 Ardha Baddha Padmottānāsana (图52); 半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (图135); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 牛面式 Gomukhāsana (图80); 控制莲花式 Baddha Padmāsana (图118); 瑜伽身印 Yogamudrāsana (图120); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana (图357); 手倒立式 Adhomukha Vṛkṣāsana (图359); 侧板式 Vasiṣṭhāsana (图398); 卡西雅伯式 Kaśyapāsana (图399); 毗耆蜜多罗式 Viśvamitrāsana (图403); 脚交叉双臂支撑式 Bhujapīdāsana (图348); 起重机式 Bakāsana (图410); 圣哲玛里琪第二式和第三式 Marīchyāsana II, III & IV (图144、146和303); 半鱼王第一式和第二式 Ardha Matsyendrāsana I & II (图311和330); 巴拉瓦伽第一式和第二式 Bharadvājāsana I (图297和299); 套索扭转式 Pāsāsana (图328); 完全鱼王式 Paripūrṇa Matsyendrāsana (图336); 骆驼式 Uṣṭrāsana (图41); 瑜伽拐杖式 Yogadandāsana (图456); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图486); 鸽子式 Kapotāsana (图512); 环式 Maṇḍalāsana (图525到535); 双脚碰头弓式 Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana (图555)。

手臂和腹部器官

四肢支撑式 Chaturanga Dandāsana (图67); 鳄鱼式 Nāgāsana (图68到71); 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana (图74); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana (图75); 支撑摇摆式 Lolāsana (图83); 莲花支撑式 Tolāsana (图108); 狮子第二式 Simhāsana II (图110); 孔雀式 Mayūrāsana (图354); 完全莲花孔雀式 Padma Mayūrāsana (图355); 天鹅式 Hamsāsana (图356); 圣哲阿斯塔瓦卡茹阿支撑式 Astāvakraśana (图342); 脚交叉双臂支撑式 Bhujapīdāsana (图348); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana (图357); 手倒立式 Adhomukha Vṛkṣāsana (图359); 起重机式 Bakāsana (图410); 侧起重机式 Pārśva Bakāsana (图412); 单臂支撑式 Ekahasta Bhujāsana (图344); 脚并拢双臂支撑式 Dvīhastha Bhujāsana (图345); Chakorā 式 Chakorāsana (图379); 侧板式 Vasiṣṭhāsana (图398); 毗耆蜜多罗式 Viśvamitrāsana (图403); 双臂反抱腿式 Tittibhāsana (图395); 上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana (图419); 侧公鸡式 Pārśva Kukkuṭāsana (图424); 八字扭转式 Dwīpāda Kōṇḍīnyāsana (图438); 单腿圣哲康迪亚第一式和第二式 Ekapāda Kōṇḍīnyāsana I & II (图441和442); 单腿起重机第一式和第二式 Ekapāda Bakāsana I & II (图446和451); 格拉威亚式 Galāvāsana (图427); 单腿格拉威亚式 Ekapāda Galāvāsana (图432); 反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图488到499)。

哮喘

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图234到271); 内女式 Mahāmudra (图125); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图127); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图48); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 眼镜蛇第一式和第二式 Bhujangāsana I & II (图73和550); 蝗虫式 Śalabhāsana (图60); 弓式 Dhanurāsana (图63); 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana (图74);

下犬式 Adhomukha Śvānāsana (图 75); 英雄式 Virāsana (图 89); 卧英雄式 Supta Virāsana (图 96); 榻式 Paryankāsana (图 97); 莲花式体式系统 Padmāsana and cycle (图 104 到 124); 拱背伸腿式 Uttānapādasana (图 292); 桥式 Setubandhāsana (图 296); 后仰支架式 Poorvottānāsana (图 171); 半鱼王第一式和第二式 Ardha Matsyendrāsana I&II (图 311 和 330); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 骆驼式 Uṣṭrāsana (图 41); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图 486); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516)。哮喘发作期, 练习乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma (部分 203) 和经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205) 不要屏息, 其他时候则配合屏息以及乌迪雅那 Uddīyāna (部分 201)。

背痛

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 所有站立体式 (图 4 到 36); 卧扭转放松式 Jāṭara Parivartānāsana (图 275); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图 285 到 287); 内女式 Mahāmudrā (图 125); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图 127); 头碰膝扭转式 Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana (图 132) 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 脸朝上伸展第一式和第二式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I&II (图 168 和 170); 坐立前曲扭转式 Parivṛtta Paschimottānāsana (图 165); 圣哲玛里琪第一式和第三式 Marīchyāsana I&III (图 144 和 303); 半鱼王第一式和第二式 Ardha Matsyendrāsana I&II (图 311 和 330); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 完全鱼王式 Paripoorna Matsyendrāsana (图 336); 花环第一式和第二式 Mālāsana I&II (图 321 和 322); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana (图 75); 骆驼式 Uṣṭrāsana (图 41); 蝗虫式 Śalabhāsana (图 60) 弓式 Dhanurāsana (图 63); 侧弓式 Pārśva Dhanurāsana (图 64 和 65); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图 486); 反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图 488 到 499); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516); 环式 Maṇḍālasana (图 525 到 535)。

高血压

犁式 Halāsana (图 244); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图 127); 半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (图 135); Triang Mukhaikapāda Paschimottānāsana (图 139); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 英雄式 Virāsana (图 89); 至善式 Siddhāsana (图 84); 莲花式 Padmāsana (图 104); 挺尸式 Śavāsana (图 592)。经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205), 不要屏息。闭上眼睛冥想。(如果血压太高, 那最好躺下先不要垫枕头练习乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma (部分 203), 然后再练习经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205), 接着马上练习挺尸式 Śavāsana (图 592) 15 分钟。)

低血压

头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 234); 犁式 Halāsana (图 244); 膝碰耳犁式 Karnapīdāsana (图 246); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 英雄式 Virāsana (图 89); 至善式 Siddhāsana (图 84); 莲花式 Padmāsana (图 104); 束角式 Baddhakonāsana (图 102); 经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205), 不要屏息, 然后以挺尸式 Śavāsana (图 592) 结束。

头部

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到

271); 下犬式Adhomukha Śvānāsana(图75); 背部伸展式Paschimottānāsana(图160); 加强脊柱伸展式Uttānāsana(图48); 龟式Kūrmāsana(图363和364)和卧龟式Supta Kūrmāsana(图368); 瑜伽睡眠式Yoganidrāsana(图391); 轮式第二式Ūrdhva Dhanurāsana II(图486); 反转轮式Viparita Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana(图488到499); 双脚内收直棍式Dwipāda Viparita Dandāsana(图516); 单脚内收直棍第一式和第二式Ekapāda Viparita Dandāsana I & II(图521和523); 蝎子第一式和第二式Vrśchikāsana I & II(图537和538); 脚到头式Śirṣapādāsana(图570); 脸颊敬畏式Ganda Bheruṇḍāsana(图580和581); 反转蝗虫式Viparita Śalabhāsana(图584); 经络清洁呼吸控制法Nāḍi Śodhana Prāṇāyāma(部分205)、太阳呼吸控制法Sūryabhedana(部分204)、风箱式呼吸控制法Bhastrikā(部分206)以及清凉呼吸控制法Sitali Prāṇāyāmas(部分601), 然后以挺尸式Śavāsana(图592)结束。

记忆力衰退

头倒立体式系统Śirṣāsana and cycle(图184到218); 肩倒立体式系统Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271); 加强脊柱伸展式Uttānāsana(图48); 背部伸展式Paschimottānāsana(图160); 脸朝上伸展第一式和第二式Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I&II(图168和170); 双眼目视两眉中心或鼻尖。经络清洁呼吸控制法Nāḍi Śodhana Prāṇāyāma(部分205)并配合吸气后屏息, 然后练习风箱式呼吸控制法Bhastrikā Prāṇāyāma(部分206)。

呼吸不畅

头倒立第一式Sālamba Śirṣāsana I(图184); 肩倒立第一式Sālamba Sarvāṅgāsana I(图234); 犁式Halāsana(图244); 背部伸展式Paschimottānāsana(图160); 加强脊柱伸展式Uttānāsana(图48); 下犬式Adhomukha Śvānāsana(图75); 坐山式Parvatāsana(图107); 轮式第二式Ūrdhva Dhanurāsana II(图486); 乌加依呼吸控制法Ujjāyī Prāṇāyāma; 经络清洁呼吸控制法Nāḍi Śodhana Prāṇāyāma; 乌迪雅那Uddīyāna; 然后以挺尸式Śavāsana(图592)结束。

支气管炎

所有站立体式(图4到39): 先做头倒立第一式, 如果可能的话继续做头倒立体式系统的其他体式Śirṣāsana(图184到218); 肩倒立体式系统Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271, 267除外); 背部伸展式Paschimottānāsana(图160); 卧扭转放松式Jatara Parivartanāsana(图275); 脸朝上伸展第一式和第二式Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I&II(图168和170); 头碰膝前曲伸展坐式Jānu Śirṣāsana(图127); 内女式Mahāmudra(图125); 眼镜蛇第一式Bhujangāsana I(图73); 下犬式Adhomukha Śvānāsana(图75); 牛面式Gomukhāsana(图80); 圣哲玛里琪第一式和第三式Marīchyāsana I&III(图144和303); 半鱼王第一式Ardha Matsyendrāsana I(图311); 花环第一式和第二式Mālāsana I&II(图321和322); 套索扭转式Pāsāsana(图328); 英雄式Virāsana(图89); 卧英雄式Supta Virāsana(图96); 榻式Paryankāsana(图97); 先做莲花式, 然后做莲花式体式系统中任何感到可以练习的体式Padmāsana and cycle(图104到124); 束角式Baddha Koṇāsana(图102); 束角坐式Upaviṣṭha Koṇāsana(图151); 单腿绕头式体式系统Ekapāda Śirṣāsana and cycle(图371到384); 瑜伽睡眠式Yoganidrāsana(图391); 双腿绕头合十式Dwipāda Śirṣāsana(图393); 龟式Kūrmāsana(图363和364)和卧龟式Supta Kūrmāsana(图368); 蝗虫式Śalabhāsana(图60); 弓式Dhanurāsana(图63); 骆驼式Uṣṭrāsana(图41); 轮式第二式Ūrdhva Dhanurāsana II(图486); 鸽子式Kapotāsana(图512); 双脚内收直棍式Dwipāda Viparita Dandāsana(图516); 乌加依呼吸控制法Ujjāyī(部分203); 经络清洁呼吸控制法Nāḍi Śodhana(部分205)和太阳呼吸控制法Sūrya Bhedana Prāṇāyāmas(部分204), 并配合吸气后屏息。

支气管肺炎

头倒立第一式 Salamba Śīrṣāsana I (图 184); 肩倒立第一式 Salamba Sarvāṅgāsana I (图 234); 犁式 Halāsana (图 244); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 内女式 Mahā Mudra (图 125); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana (图 75); 英雄式 Virāsana (图 89); 至善式 Siddhāsana (图 84); 莲花式 Padmāsana (图 104); 控制莲花式 Baddha Padmāsana (图 118); 束角式 Baddha Koṇāsana (图 102); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī, Nāḍī Śodhana 和太阳呼吸控制法 Sūrya Bhedana Prāṇāyāmas; 然后以挺尸式 Śavāsana (图 592) 结束。

胸

所有站立体式(图 1 到 48); 头倒立体式系统的其他体式 Śīrṣāsana and cycle(图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 弓式 Dhanurāsana (图 63); 四肢支撑式 Chaturanga Dandāsana (图 67); 眼镜蛇第一式和第二式 Bhujangāsana I (图 73 和 550); 上犬式 Ūrdhva-mukha Śvānāsana (图 74); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana (图 75); 莲花式体式系统 Padmāsana and cycle (图 104 到 124); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 拉弓式 Ākarna Dhanurāsana (图 173 和 175); 直立手抓脚伸展式 Ubhaya Pādāṅguṣṭhasana (图 167); 脸朝上伸展第一式和第二式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I&II (图 168 和 170); 束角式 Baddha Koṇāsana (图 101); 脚交叉双臂支撑式 Bhujapīdāsana (图 348); 圣哲玛里琪第三式 Marichyāsana III (图 303); 半鱼王第一式、第二式和第三式 Ardha Matsyendrāsana I, II&III (图 311、330 和 332); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana (图 357); 手倒立式 Adhomukha Vṛkṣāsana (图 359); 起重机式 Bakāsana (图 410); 侧起重机式 Pārśva Bakāsana (图 412); 脚交叉双臂支撑式 Dwipāda Koundinyāsana (图 348); 单腿圣哲康迪亚第一式和第二式 Ekapāda Koundinyāsana I&II (图 441 和 442); 单腿起重机第一式和第二式 Ekapāda Bakāsana I&II (图 446 和 451); 上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana (图 419); 侧公鸡式 Pārśva Kukkuṭāsana (图 424); 圣哲玛摩提婆第一式和第二式 Vāmadevāsana I&II (图 465 和 466); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图 486); 反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana (图 488 到 499); 鸽子式 Kapotāsana (图 507 和 512); 小雷电式 Laghuvajrāsana (图 513); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516); 单脚内收直棍第一式和第二式 Ekapāda Viparīta Dandāsana I&II (图 521 和 523); 飞轮式 Chakrabandhāsana (图 524); 环式 Maṇḍalāsana (图 525 到 535); 蝎子第一式 Vṛschikāsana I (图 537); 鸽王式 Rājapotaśana (图 551); 单腿鸽王第一式、第二式、第三式和第四式 Ekapāda Rājapotaśana I, II, III&IV (图 542、545、546 和 547); 瓦拉克利亚式 Vālakhilyāsana (图 544); 双脚碰头弓式 Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana (图 555); 脸颊敬畏式 Gaṇḍa Bheruṇḍāsana (图 580 和 581); 反转蝗虫式 Viparīta Śalabhāsana (图 584); 手抓脚腕轮式 Tirieng Mukhottānāsana (图 586); 舞王式 Natarājāsana (图 590); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī (部分 203) 和经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205), 并配合吸气后屏息。

寒战

头倒立体式系统的其他体式 Śīrṣāsana and cycle(图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图 234 到 271); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图 486)。乌加依呼吸控制法 Ujjāyī (部分 203)、风箱式呼吸控制法 Bhastrikā (部分 206)、经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana (部分 205) 和太阳呼吸控制法 Sūrya Bhedana Prāṇāyāmas (部分 204)。

尾骨（疼痛和异位）

英雄式 Virāsana (图 89); 卧英雄式 Supta Virāsana (图 96); 莲花式体式系统 Padmāsana and cycle (图 104 到 124); 头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184); 肩倒立第一式 Salāmba Sarvāṅgāsana I (图 234); 桥式 Setubandha Sarvāṅgāsana (图 259) 和单腿桥式肩倒立 Ekapāda Setubandha Sarvāṅgāsana 也称做 (图 260); 蝗虫式 Śalabhāsana (图 60); 弓式 Dhanurāsana (图 63); 侧弓式 Pārśva Dhanurāsana (图 64 和图 65); 眼镜蛇第一式和第二式 Bhujangāsana I (图 73 和 550); 手倒立式 Adhomukha-Vṛkṣāsana (图 359); 孔雀起舞式 Pincha-Mayūrāsana (图 357); 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana (图 74); 马面式 Vātāyanāsana (图 58); 骆驼式 Uṣṭrāsana (图 41); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图 486 和 487); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516); 鸽子式 Kapotāsana (图 512); 小雷电式 Laghuvajrāsana (图 513); 蝎子第一式 Vṛśchikāsana I (图 537); 鸽王式 Rājapotaśana (图 551); 单腿鸽王第一式、第二式、第三式和第四式 Ekapāda Rājapotaśana I, II, III & IV (图 542、545、546 和 547); 瓦拉克利亚式 Vālakhilyāsana (图 544); 脸颊敬畏式 Gaṇḍa Bheruṇḍāsana (图 580 和 581); 反转蝗虫式 Viparīta Śalabhāsana (图 584); 眼镜蛇第二式 Bhujangāsana II (图 550); 手抓脚腕轮式 Tirieng Mūkhottanasana (图 586); 神猴哈努曼式 Hanumānāsana (图 475); 双脚并拢根式 Mūlabandhāsana (图 462)。

感冒

头倒立体式系统的其他体式 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 龟式 Kūrmāsana (图 363 和 364) 和卧龟式 Supta Kūrmāsana (图 368); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图 391); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma (部分 203) 并配合吸气后屏息。

咳嗽

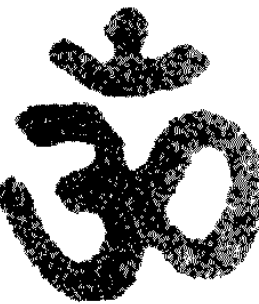
头倒立体式系统的其他体式 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图 486); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma (部分 203) 并配合吸气后屏息。

疝气

头倒立体式系统的其他体式 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 卧扭转放松式 Jāṭara Parivartānāsana (图 275); 完全船式 Paripūrṇa Nāvāsana (图 78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图 79); 英雄式 Virāsana (图 89); 卧英雄式 Supta Virāsana (图 96); 内女式 Mahāmudra (图 125); 乌迪雅那 Uddīyāna 6 到 8 次 (部分 201)。

大肠炎

头倒立体式系统的其他体式 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 英雄式 Virāsana (图 89); 卧英雄式 Supta Virāsana (图 96); 卧扭转放松式 Jāṭara Parivartānāsana (图 275); 完全船式 Paripūrṇa Nāvāsana (图 78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图 79); 圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III (图 303);



半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图311); 套索扭转式 Pāsāsana (图328); 内女式 Mahāmudra (图125); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana (图75); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图127); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图391); 蝗虫式 Śalabhāsana (图60); 弓式 Dhanurāsana (图63); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图486); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī (部分203) 和经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分205)。

便秘

头倒立体式系统的其他体式 Śīrṣāsana and cycle (图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图234到271); 所有站立体式 (图4到36); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图48); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 卧扭转放松式 Jāṭara Parivartānāsana (图275)。经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分205)。

冠状动脉血栓症

躺下练习乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma (部分203)，不要屏息。

(即使深呼吸，也应该在毫不费力的情况下进行，而且最好有个有经验的老师指导。) 挺尸式 Śavāsana (图592) 每天两次，每次15分钟。

腿部畸形

所有站立体式 (图4到48); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图127); 半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (图135); Triang Mukhaikapāda Paschimottānāsana (图139); 鸳鸯式 Krounchāsana (图141); 束角坐式 Upaviṣṭha Kōṇāsana (图151); 直立手抓脚伸展式 Ūbhaya Pādāṅguṣṭhāsana (图167); 脸朝上伸展第一式和第二式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I&II (图168和170); 犁式 Halāsana (图244); 卧扭转放松式 Jāṭara Parivartānāsana (图275); 卧手抓脚腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图285到287); 毗湿奴式 Anantāsana (图290); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana (图75); 蝗虫式 Śalabhāsana (图60); 神猴哈努曼式 Hanumānāsana (图475); 直角式 Samakōṇāsana (图477); 卧毗湿奴式 Supta Truvikramāsana (图478)。

臂部畸形

所有站立体式 (图1到48); 坐山式 Parvatāsana (图107); 犁式 Halāsana (图244); 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana (图74); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana (图75); 手倒立式 Adhomukha Vrksāsana (图359); 牛面式 Gomukhāsana (图80); 圣哲玛里琪第一式和第三式 Marichyāsana I&III (图144和303); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图311); 控制莲花式 Baddha Padmāsana (图118); 花环第一式 Mālāsana I (图321); 套索扭转式 Pāsāsana (图328)。

糖尿病

头倒立体式系统的其他体式 Śīrṣāsana and cycle (图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图234到271); 内女式 Mahāmudra (图125); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图127); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 英雄式 Virāsana (图89); 卧英雄式 Supta Virāsana (图96); 拉弓式 Ākarna Dhanurāsana (图173和175); 蝗虫式 Śalabhāsana (图60); 弓式 Dhanurāsana (图63); 完全船式 Paripoorna Nāvāsana (图78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图79); 卧扭转放松式 Jāṭara Parivartānāsana (图

275); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图 48); 圣哲玛里琪第一式、第二式、第三式和第四式 Marīchyāsana I, II, III&IV (图 146、303 和 305); 半鱼王第一式、第二式和第三式 Ardha Matsyendrāsana I, II&III (图 311、330 和 332); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 完全鱼王式 Paripoorna Matsyendrāsana(图 336); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II(图 486); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana(图 516); 孔雀式 Mayūrāsana (图 354); 天鹅式 Hamsāsana (图 356); 眼镜蛇第一式和第二式 Bhujangāsana I (图 73 和 550); 乌迪雅那 Uddīyāna(部分 201)、瑞利 Nauli(部分 202)和经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma(部分 205)并配合吸气后屏息; 以挺尸式 Śavāsana(图 592)结束。

腹泻

头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184) 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 234); 经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205), 不要屏息。

心脏扩张

经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205), 不要屏息。

子宫异位

头倒立体式系统的其他体式 Śīrṣāsana and cycle(图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图 48); 手抓脚趾站立伸展式 Pādāṅguṣṭhāsana(图 44); 手碰脚前曲伸展式 Pāda—Hastāsana(图 46); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana(图 75); 手杖式 Dandāsana(图 77); 坐山式 Parvatāsana(图 107); 鱼式 Matsyāsana(图 114); 束角式 Baddha Konāsana(图 101); 束角坐式 Upaviṣṭha Konāsana(图 151); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī(部分 203)和经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma(部分 205); 乌迪雅那 Uddīyāna(部分 201)。

椎尖盘移位

所有站立体式 (图 4 到 19); 手抓脚趾站立伸展式 Pādāṅguṣṭhāsana (图 43); 手碰脚前曲伸展式 Pāda Hastāsana (图 45); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图 47); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 蝗虫式 Śalabhāsana (图 60 和 61); 蝗虫式变体鳄鱼式 Makarāsana (图 62); 弓式 Dhanurāsana(图 63); 骆驼式 Uṣṭrāsana (图 41); 眼镜蛇第一式 Bhujangāsana I (图 73); 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana(图 74); 拱背伸腿式 Uttānapādāsana(图 292); 桥式 Setubandhāsana (图 296); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 234); 桥式 Setubandha Sarvāṅgāsana (图 259); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana(图 357); 手倒立式 Adhomukha Vṛkṣāsana (图 359); 坐山式 Parvatāsana (图 107); 鱼式 Matsyāsana(图 113); 卧英雄式 Supta Virāsana (图 96); 榻式 Paryankāsana (图 97); 门闩式 Parighāsana (图 39); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图 486 和 487); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī(部分 203)和经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205)。

痢疾

头倒立体式以及任何该系统中可以完成的其他体式 (图 184 到 218); 肩倒立体式以及该系统中任何可完成的体式(图 234 到 271); 内女式 Mahāmudra (图 125); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图 127);

经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205), 不要屏息。

消化不良

按照胃酸的治疗性体式进行练习。

癫痫症

头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 234); 犁式 Halāsana (图 244); 内女式 Mahāmudra (图 125); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī Prāṇāyāma 并配合吸气后屏息, 经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma, 不要屏息; 六头战神式 Śanmukhi Mudra (图 106) 5 分钟; 依自己的时间安排练习挺尸式 Śavāsana (图 592)。清凉呼吸控制法 Sitali Prāṇāyāma (部分 601); 专注或冥想。

眼睛

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 双眼闭合凝视鼻尖一会儿, 然后再凝视眉心一会儿。六头战神式 Śanmukhi Mudra (图 106); 清凉呼吸控制法 Sitali (部分 601) 以及经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205); 以挺尸式 Śavāsana (图 592) 结束。

疲劳

头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 234); 犁式 Halāsana (图 244); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 脸朝上背部伸展第二式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana II (图 170); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana (图 75); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 花环第二式 Mālāsana II (图 322); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516); 不要屏息练习经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205); 以挺尸式 Śavāsana (图 592) 结束。

平足

练习所有站立体式 (图 1 到图 48); 头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 234); 英雄式 Virāsana (图 89); 卧英雄式 Supta Virāsana (图 96); 榻式 Paryankāsana (图 97); 蛙式 Bhekāsana (图 100); 卧蛙式 Supta Bhekāsana (图 458); Triang Mukhaikapāda Paschimottānāsana (图 139); 鸳鸯式 krounchāsana (图 141); 控制莲花式 Baddha Padmāsana (图 118); 束角式 Baddha Koṇāsana (图 102); 双脚并拢根式 Mūlabandhāsana (图 462); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图 284 到 287); 牛面式 Gomukhāsana (图 80); 瑜伽拐杖式 Yogadandāsana (图 456); 圣哲玛摩提婆第一式和第二式 Vāmadevāsana I & II (图 465 和 466); 圣哲格拉达第一式 Gheraṇḍāsana I (图 561)。

肠胃气胀

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271); 所有站立体式 (图 1 到图 36); 手抓脚趾站立伸展式 Pādāṅguṣṭhāsana (图 44); 手碰脚前曲

伸展式 Pāda Hastāsana(图 46); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图 48); 内女式 Mahāmudra (图 125); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana(图 127); 半莲花加强背部前曲伸展坐式 Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (图 135); Triang Mukhaikapāda Paschimottānāsana (图 139); 鸳鸯式 Krounchāsana (图 142); 圣哲玛里琪第一式 Marīchyāsana I (图 144); 完全船式 Paripoorna Nāvāsana (图 78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图 79); 圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III (图 303); 半鱼王第一式和第三式 Ardha Matsyendrāsana I&III (图 311 和 332); 花环第二式 Mālāsana II (图 322); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 完全鱼王式 Paripoorna Matsyendrāsana (图 336); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 脸朝上伸展第一式和第二式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I&II (图 168 和 170); 卧扭转放松式 Jātara Parivartanāsana (图 275); 上伸腿式 Ūrdhva Prasārita Pādāsana (图 276 到 279); 车轮式 Chakrāsana (图 280 和 283); 卧英雄式 Supta Virāsana (图 96); 瑜伽身印 Yoga Mudrāsana (图 120); 单腿绕头式体式系统 Ekapāda Śīrṣāsana and cycle (图 371 到 384); 龟式 Kūrmāsana(图 363 和 364)和卧龟式 Supta Kūrmāsana(图 368); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana(图 391); 双腿绕头合十式 Dwipāda Śīrṣāsana(图 393); 蝗虫式 Śalabhāsana(图 60); 弓式 Dhanurāsana (图 63); 孔雀式 Mayūrāsana (图 354); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图 486); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana(图 516); 环式 Maṇḍalāsana (图 525 到 535); 乌迪雅那 Uddīyāna(部分 201)和瑙利 Nauli (部分 202)。

胆囊和肝部锻炼

按照胃酸、消化不良以及肠胃气胀条目中所列出的体式进行练习。

胃炎

与肠胃气胀的练习相同。

花眼

头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I(图 184); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I(图 234); 犁式 Halāsana (图 244); 背部伸展式 Paschimottānāsana(图 160); 六头战神式 Śanmukhi Mudrā(图 106); 不要屏息, 练习经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205); 以挺尸式 Śavāsana (图 592) 结束。

痛风

练习头倒立体式以及任何该系统中可以完成的其他体式 (图 184 到 218); 肩倒立体式以及该系统中任何可完成的体式 (图 234 到 271); 所有站立体式 (图 4 到图 36); 如果可能的话练习莲花式体式系统 Padmāsana and cycle (图 104 到 124); 英雄式 Virāsana (图 89); 卧英雄式 Supta Virāsana (图 96); 榻式 Paryankāsana (图 97); 门闩式 Parighāsana (图 39); 鸟王式 Garudāsana (图 56); 牛面式 Gomukhāsana(图 80); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图 48); 背部伸展式 Paschimottānāsana(图 160); 脸朝上背部伸展第一式 Ūrdhva Mukha Pādāṅguṣṭhāsana I(图 167); 拉弓式 Ākarna Dhanurāsana (图 173 和 175); 鸳鸯式 Krounchāsana (图 142); 圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III (图 303) 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311) 花环第一式和第二式 Mālāsana I&II (图 321 和 322); 套索扭转式 Pāsāsana (图 328); 瑜伽拐杖式 Yogadandāsana (图 456); 蛙式 Bhekāsana (图 100); 卧蛙式 Supta Bhekāsana (图 458); 双脚并拢根式 Mūlabandhāsana(图 462); 圣哲玛里琪第一式和第二式 Vāmadevāsana I&II(图 465 和 466); 根茎式 Kandāsana(图 470) 神猴哈努曼式 Hanumānāsana (图 475)。

口臭

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图 234 到 271); 加强脊柱伸展式 Uttānāsanat(图 48); 卧扭转放松式 Jaṭara Parivartanāsana(图 275); 背部伸展式 Paschimottānāsana(图 160); 狮子第一式和第二式 Simhāsana I&II(图 109 和 110); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī (部分 203)、Nāḍī Śodhana(部分 205)以及清凉呼吸控制法 Sītalī Prāṇāyāma (部分 601); 乌迪雅那 Uddīyāna (部分 201)。

(在进行体式 and 呼吸控制练习时, 张开嘴, 伸出舌头向上卷起使舌尖向前推, 接近声门。这不仅会消除口臭, 而且也克服了口渴。在瑜伽里这叫做 Kāka Mudrā。Kāka 的意思是乌鸦, mudrā 则是指象征、符号。)

腿部肌肉

所有站立体式 (图 4 到图 36); 练习头倒立体式以及任何该系统中可以完成的其他体式 (图 184 到 218); 肩倒立体式以及该系统中任何可完成的体式 (图 234 到 271); 卧扭转放松式 Jaṭara Parivartanāsana (图 275); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图 284 到 287); 毗湿奴式 Anantāsana (图 290); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 后仰支架式 Poorvottānāsana (图 171); 束角式 Baddha Koṇāsana (图 101); 束角坐式 Upaviṣṭha Koṇāsana (图 151); 拉弓式 Ākarṇa Dhanurāsana (图 173 和 175); 龟式 Kūrmāsana (图 363 和 364) 骆驼式 Ustrāsana (图 41); 蝗虫式 Śalabhāsana (图 60); 弓式 Dhanurāsana (图 63); 轮式第二式 Urdhva Dhanurāsana II (图 486 和 487); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516); 环式 Mandālāsana(图 525 到 535); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I(图 311); 花环第二式 Mālāsana II (图 322); 套索扭转式 Paśāsana (图 328); 神猴哈努曼式 Hanumānāsana (图 475); 直角式 Samakoṇāsana (图 477); 卧毗湿奴式 Supta Truvikramāsana (图 478)。

头痛

头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184) 10 分钟; 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 234) 10 分钟; 犁式 Halāsana (图 244) 5 分钟以及肩倒立体式系统中的其他体式; 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160) 5 分钟; 加强脊柱伸展式 Uttānāsanat(图 48)3 分钟; 练习经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma(部分 205)10 到 15 分钟不要屏息; 挺尸式 Śavāsana(图 592)10 分钟。

心脏病

乌加依呼吸控制法 Ujjāyī (部分 203) 或经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma(部分 205), 不要屏息, 也不要感到有任何压力。冥想, 以挺尸式 Śavāsana (图 592) 结束。

胃灼热

按照胃酸条目下的体式进行练习。

脚后跟 (痛或骨刺)

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图 234 到 271); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana(图 75); 英雄式 Virāsana(图 89); 卧英雄式 Supta Virāsana(图 96); 榻式 Paryankāsana(图 97); 蛙式 Bhekāsana(图 100); 卧蛙式 Supta Bhekāsana(图 458); 束角式 Baddha Koṇāsana (图

101); 双脚并拢根式 Mulabandhāsana(图 462); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I(图 311); 花环第一式和
第二式 Mālāsana I&II(图 321 和 322); 套索扭转式 Pāsāsana(图 328); 完全鱼王式 Paripoorṇa Matsyendrāsana(图
336); 脸朝上伸展第一式和第二式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I&II(图 168 和 170); 牛面式 Gomukhāsana
(图 80); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana(图 357); 手倒立式 Adhomukha Vrksāsana(图 359); 圣哲玛摩提婆第一
式和第二式 Vāmadevāsana I&II(图 465 和 466); 瑜伽拐杖式 Yogadandāsana(图 456); 根茎式 Kandāsana(图 470)。

脐带疝气

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图
234 到 271); 束角式 Baddhakonāsana (图 103); 束角坐式 Upaviṣṭha Konāsana (图 151); 背部伸展式
Paschimottānāsana (图 160); 脸朝上伸展第一式和第二式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I&II (图 168 和
170); 拉弓式 Ākarna Dhanurāsana (图 173 和 175); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图 284
到 287); 内女式 Mahāmudrā (图 125); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana (图 75); 手抓脚趾站立伸展式
Pādāṅguṣṭhāsana (图 43); 手碰脚前曲伸展式 Pāda Hastāsana (图 45); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图 48);
轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图 486); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Daṇḍāsana (图 516); 龟
式 Kūrmāsana (图 363 和 364) 和卧龟式 Supta Kūrmāsana (图 368); 单腿绕头体式系统 Ekapāda Śīrṣāsana
and cycle (图 371 到 384); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图 391); 双腿绕头合十式 Dwipāda Śīrṣāsana (图
393); 完全船式 Paripoorṇa Nāvāsana (图 78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图 79); 乌迪雅那 Uddīyāna。

腹股沟疝气

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图
234 到 271); 直立手抓脚伸展式 Ubhaya Pādāṅguṣṭhāsana (图 167); 脸朝上伸展第一式和第二式 Ūrdhva
Mukha Paschimottānāsana I&II (图 168 和 170); 鸳鸯式 Krouncāsana (图 141); 拉弓式 Ākarna Dhanurāsana
(图 173 和 175); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图 284 到 287); 束角坐式 Upaviṣṭha Konāsana
(图 151); 束角式 Baddha-Konāsana (图 102); 神猴哈努曼式 Hanumānāsana (图 475); 直角式 Samakonāsana
(图 477); 卧毗湿奴式 Supta Truvikramāsana (图 478); 瑜伽拐杖式 Yogadandāsana (图 456); 双脚并拢根
式 Mūlabandhāsana (图 462); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图 391); 乌迪雅那 Uddīyāna (部分 201)。

(建议躺着休息时练习束角式 Baddha Konāsana (图 101)。完成体式练习后, 不要马上站起或移动。
在上述体式完成后以挺尸式 Śavāsana (图 592) 结束。)

驼背

所有站立体式 (图 1 到图 36); 四肢支撑式 Chaturanga Daṇḍāsana(图 67); 蝗虫式 Śalabhāsana (图 60);
蝗虫式变体鳄鱼式 Makarāsana (图 62); 弓式 Dhanurāsana (图 63); 骆驼式 Uṣṭrāsana (图 41); 手抓脚趾站
立伸展式 Pādāṅguṣṭhāsana (图 43); 手碰脚前曲伸展式 Pāda Hastāsana (图 45); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana
(图 47); 眼镜蛇第一式 Bhujangāsana I (图 73); 上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana(图 74); 下犬式 Adhomukha
Śvānāsana (图 75); 内女式 Mahāmudrā (图 125); 头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图 127); 束角坐
式 Upaviṣṭha Konāsana (图 151); 牛面式 Gomukhāsana (图 80); 坐山式 Parvatāsana (图 107); 巴拉瓦伽第
一式和第二式 Bharadvājāsana I&II (图 297 和 299); 圣哲玛里琪第一式、第二式、第三式和第四式
Marīchyāsana I, II, III&IV (图 144、146、303 和 305); 控制莲花式 Baddha Padmāsana (图 118); 榻式 Paryankāsana

(图97); 半鱼王第一式和第二式 Ardha Matsyendrāsana I&II (图311和330); 卧扭转放松式 Jāṭara Parivartanāsana (图275); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图285到287); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图486); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana (图357); 手倒立式 Adhomukha Vrksāsana (图359); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图516)。

阴囊积水

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图234到271); 莲花式体式系统 Padmāsana and cycle (图104到124); 手倒立式 Adhomukha Vrksāsana (图359); 孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana (图357); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana (图75); 卧扭转放松式 Jāṭara Parivartanāsana (图275); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图285到287); 束角式 Baddha Koṇāsana (图101); 束角坐式 Upaviṣṭha Koṇāsana (图151); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图391); 瑜伽拐杖式 Yogadandāsana (图456); 双脚并拢根式 Mūlabandhāsana (图462); 圣哲玛摩提婆第一式和第二式 Vāmadevāsana I&II (图465和466); 根茎式 Kandāsana (图470); 神猴哈努曼式 Hanumānāsana (图475); 直角式 Samakoṇāsana (图477); 乌迪雅那 Uddīyāna (部分201) 和瑙利 Nauli (部分202)。

性无能

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图234到271); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 加强脊柱伸展式 Uttānāsanat (图48); 内女式 Mahāmudrā (图125); 束角式 Baddha Koṇāsana (图101); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图311); 套索扭转式 Pāsāsana (图328); 双脚并拢根式 Mūlabandhāsana (图462); 根茎式 Kandāsana (图470); 神猴哈努曼式 Hanumānāsana (图475); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图391); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图486); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图516); 乌迪雅那 Uddīyāna; 经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分205) 并配合吸气后屏息。

消化不良

所有站立体式 (图4到图48); 头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图234到271); 卧扭转放松式 Jāṭara Parivartanāsana (图275); 上伸腿式 Ūrdhva Prasarīta Pādāsana (图276到279); 完全船式 Paripoorna Nāvāsana (图78); 半船式 Ardha Nāvāsana (图79); 内女式 Mahāmudra (图125); 蝗虫式 Śalabhāsana (图60); 弓式 Dhanurāsana (图63); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图391); 圣哲玛里琪第三式 Marichyāsana III (图303); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图311); 套索扭转式 Pāsāsana (图328); 完全鱼王式 Paripoorna Matsyendrāsana (图336) 卧英雄式 Supta Virāsana (图96); 乌迪雅那 Uddīyāna (部分201) 和瑙利 Nauli (部分202); 风箱式呼吸控制法 Bhastrika Prāṇāyāma (部分206); 经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分205) 并配合吸气后屏息。

失眠

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图234到271); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 加强脊柱伸展式 Uttānāsanat (图48); 风箱式呼吸控

制法Bhastrikā, 经络清洁呼吸控制法Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分205) 以及太阳呼吸控制法Sūryabhedana Prāṇāyāma 不要屏息, 六头战神式Āṣṭmukhi Mudra (图106), 以挺尸式Śavāsana (图592) 结束。

肾脏

头倒立体式系统Śīrṣāsana and cycle (图184到218); 肩倒立体式系统Sarvāṅgāsana and cycle (图234到271); 所有站立体式 (图4到图48); 上犬式Urdhva Mukha Śvānāsana (图74); 下犬式Adhomukha Śvānāsana (图75); 蝗虫式Śalabhāsana (图60); 弓式Dhanurāsana (图63); 头碰膝前曲伸展坐式Jānu Śīrṣāsana (图127); 头碰膝扭转式Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana (图132); 背部伸展式Paschimottānāsana (图160); 坐立前曲扭转式Parivṛtta Paschimottānāsana (图165); 束角式Baddha Koṇāsana (图103); 束角坐式Upaviṣṭha Koṇāsana (图151); 卧扭转放松式Jatara Parivartanāsana (图275); 半船式Ardha Nāvāsana (图79); 圣哲玛里琪第三式Marīchyāsana III (图303); 半鱼王第一式、第二式和第三式Ardha Matsyendrāsana I, II & III (图311、330和332); 套索扭转式Pāsāsana (图328); 完全鱼王式Paripoorna Matsyendrāsana (图336) 眼镜蛇第一式和第二式Bhujangāsana I (图73和550); 双脚并拢根式Mulabandhāsana (图462); 根茎式Kandāsana (图470); 神猴哈努曼式Hanumānāsana (图475); 瑜伽睡眠式Yoganidrāsana (图391); 轮式第二式Urdhva Dhanurāsana II (图486和487); 双脚内收直棍式Dwipāda Viparīta Dandāsana (图516); 环式Maṇḍalāsana (图525到535); 鸽子式Kapotāsana (图512); 鸽王式Rājapotasana (图551); 蝎子第一式或第二式Vṛschikāsana I or II (图537或538); 双脚碰头弓式Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana (图555); 脚到头式Śīrṣapādāsana (图570); 脸颊敬畏式Ganda Bheruṇḍāsana (图580和581); 反转蝗虫式Viparīta Śalabhāsana (图584); 手抓脚腕轮式Tirieng Mukhottānāsana (图586); 舞王式Natarājanat (图590); 乌迪雅那Uddiyāna (部分201) 和经络清洁呼吸控制法Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分205)。

膝盖

所有站立体式 (图1到48); 头碰膝前曲伸展坐式Jānu Śīrṣāsana (图127); 头碰膝扭转式Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana (图132); 半莲花加强背部前曲伸展坐式Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (图135); Triangmukhaikapada Paschimottānāsana (图139); 鸳鸯式Krounchāsana (图141); 圣哲玛里琪第一式、第二式、第三式和第四式Marīchyāsana I, II, III & IV (图144、146、303和305); 拉弓式Ākarṇa Dhanurāsana (图173和175); 莲花式体式系统Padmāsana and cycle (图104到124); 英雄式Virāsana (图89); 卧英雄式Supta Virāsana (图96); 榻式Paryankāsana (图97); 牛面式Gomukhāsana (图80); 至善式Siddhāsana (图84); 束角式Baddha Koṇāsana (图101); 巴拉瓦伽第一式和第二式Bharadwājāsana I & II (图297和299); 半鱼王第一式Ardha Matsyendrāsana I (图311); 花环第一式和第二式Mālāsana I & II (图321和322); 套索扭转式Pāsāsana (图328); 龟式Kūrmāsana (图363和364) 和卧龟式Supta Kūrmāsana (图368); 瑜伽睡眠式Yoganidrāsana (图391); 瑜伽拐杖式Yogadandāsana (图456); 蛙式Bhekāsana (图100); 卧蛙式Supta Bhekāsana (图458); 双脚并拢根式Mulabandhāsana (图462); 圣哲玛摩提婆第一式和第二式Vāmadevāsana I & II (图465和466); 根茎式Kandāsana (图470); 神猴哈努曼式Hanumānāsana (图475) 圣哲格拉达第一式和第二式Gheraṇḍāsana I & II (图561和564)。

劳损疼痛

英雄式Virāsana (图89); 束角式Baddha Koṇāsana (图101和103); 练习束角坐式Upaviṣṭha Koṇāsana (图148), 可以抓住也可以不抓着脚趾; 乌加依呼吸控制法Ujjāyī Prāṇāyāma (部分203) 并配合吸气后屏

息。经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma(部分 205)不要屏息；以挺尸式 Śavasana(图 592)结束。

腿

所有站立体式(图 1 到图 58)；蝗虫式 Śalabhāsana(图 60)；弓式 Dhanurāsana(图 63)；眼镜蛇第一式和第二式 Bhujangāsana I(图 73 和 550)；四肢支撑式 Chaturanga Dandāsana(图 67)；上犬式 Ūrdhva—mukha Śvānāsana(图 74)；下犬式 Adhomukha Śvānāsana(图 75)；完全船式 Paripoorna Nāvāsana(图 78)；半船式 Ardha Nāvāsana(图 79)；背部伸展式 Paschimottānāsana(图 160)；脸朝上伸展第一式和第二式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I&II(图 168 和 170)；拉弓式 Ākarna Dhanurāsana(图 173 和 175)；束角坐式 Upaviṣṭha Koṇāsana(图 151)；卧扭转放松式 Jāṭara Parivartanāsana(图 275)；卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhasana(图 285 到 287)；鸳鸯式 Krounchāsana(图 141)；头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I(图 184)；肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I(图 234)；犁式 Halāsana(图 244)；孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana(图 357)；手倒立式 Adhomukha Vrksāsana(图 359)；毗湿奴式 Anantāsana(图 290)；单腿绕头体式系统 Ekapāda Śīrṣāsana and cycle(图 371 到 384)；侧板式 Vasīṣṭhāsana(图 398)；毗奢蜜多罗式 Viśvāmitrāsana(图 403)；神猴哈努曼式 Hanumānāsana(图 475)；直角式 Samakoṇāsana(图 477)；卧毗湿奴式 Supta Truvikramāsana(图 478)。

肝、脾、胰腺和肠

按照手臂和肾脏条目下的体式进行练习。

腰痛

所有站立体式(图 4 到图 48)；蝗虫式 Śalabhāsana(图 60)；弓式 Dhanurāsana(图 63)；眼镜蛇第一式 Bhujangāsana I(图 73)；后仰支架式 Purvottānāsana(图 171)；花环第一式 Mālāsana I(图 321)；花环第二式 Mālāsana II(图 322)；巴拉瓦伽第一式和第二式 Bharadvājāsana I&II(图 297 和 299)；圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III(图 303)；半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I(图 311)；套索扭转式 Pāsāsana(图 328)；脸朝上背部伸展第二式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana II(图 170)；卧扭转放松式 Jāṭara Parivartanāsana(图 275)；坐山式 Parvatāsana(图 107)；头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图 184 到 218)；肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图 234 到 271)；轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II(图 486 和 487)；反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana(图 488 到 499)；双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana(图 516)；环式 Maṇḍalāsana(图 525 到 535)。

肺

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图 184 到 218)；肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图 234 到 271)；莲花式体式系统 Padmāsana and cycle(图 104 到 124)；英雄式 Virāsana(图 89)；卧英雄式 Supta Virāsana(图 96)；榻式 Paryankāsana(图 97)；所有站立体式(图 4 到图 36)；轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II(图 486)；双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana(图 516)；练习所有的呼吸控制体式并配合吸气后屏息。

月经不调

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图 184 到 218)；肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图 234 到 271)；背部伸展式 Paschimottānāsana(图 160)；加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图 48)；下犬式 Adhomukha

Śvānāsana(图75); 控制莲花式 Baddha Padmāsana (图118); 瑜伽身印 Yogamudrāsana (图120); 坐山式 Parvatāsana(图107); 鱼式 Matsyāsana(图113); 龟式 Kūrmāsana(图363和364)和卧龟式 Supta Kūrmāsana (图368); 英雄式 Virāsana (图89); 卧英雄式 Supta Virāsana (图96); 榻式 Paryankāsana (图97); 束角式 Baddha Konāsana(图102); 束角坐式 Upaviṣṭha Konāsana (图151); 脸朝上伸展第一式和第二式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I&II (图168和170); 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana(图391); 圣哲玛里琪第三式 Marichyāsana III (图303); 半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I(图311); 套索扭转式 Pāsāsana(图328); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图486); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图516); 挺尸式 Śavāsana (图592); 练习经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma(部分205)以及乌迪雅那 Uddīyāna (部分201), 并配合吸气后屏息。

偏头痛

头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图184); 如果可能的话, 练习头倒立体式系统的其他体式: 肩倒立体式以及该系统中任何可完成的体式(图234到271)背部伸展式 Paschimottānāsana(图160); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图48); 不要屏息, 练习经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (图205); 清凉呼吸控制法 Śitali Prāṇāyāma; 六头战神式 Śanmukhī Mudra (图106); 以英雄式 Virāsana (图89)、至善式 Siddhāsana (图84)、束角式 Baddha Konāsana(图103)或莲花式 Padmāsana(图104)冥想; 以挺尸式 Śavāsana(图592)结束。

鼻粘膜炎

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271)背部伸展式 Paschimottānāsana(图160); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图48); 下犬式 Adhomukha Śvānāsana(图75); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī(部分203)和经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分205)。

神经衰弱

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle(图184到218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271)加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图48); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 练习经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma(部分205), 不要屏息; 六头战神式 Śanmukhī Mudra(图106); 冥想, 然后以挺尸式 Śavāsana(图592)结束。

肥胖

按照胃酸、消化不良以及肠胃气胀条目中所列出的体式进行练习。

卵巢

按照月经不调条目下的体式进行练习。

心悸

头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图184); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图234); 犁式 Halāsana (图244); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图160); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana(图48); 下犬式



Adhomukha Śvānāsana (图 75); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516); 英雄式 Virāsana (图 89); 卧英雄式 Supta Virāsana (图 96); 一开始在练习乌加依呼吸控制法 Ujjāyī (部分 203) 和经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205) 时, 不要屏息。在练习两三个月后, 可以配合 5 秒的屏息, 然后逐步增加屏息的时间。最后以挺尸式 Śavāsana (图 592) 结束。

脑灰质炎

所有站立体式 (图 1 到 36)。蝗虫式 Śalabhāsana (图 60); 弓式 Dhanurāsana (图 63) 以及其他体式。根据我的经验, 对于脑灰质炎患者来说, 直接的指导至关重要, 因此不要按照书本进行练习。这些体式的练习必须根据患者个人状况的需求进行调整。

瘫痪

在这种情况下, 也有必要请有经验的导师指导练习。所有站立体式 (图 1 到图 36); 手抓脚趾站立伸展式 Pādāṅguṣṭhāsana (图 44); 手碰脚前曲伸展式 Pāda Hastāsana (图 46); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 蝗虫式 Śalabhāsana (图 60 和 61); 蝗虫式变体鳄鱼式 Makarāsana (图 62); 弓式 Dhanurāsana (图 63); 眼镜蛇第一式 Bhujangāsana I (图 73); 头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184) 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 234); 犁式 Halāsana (图 244); 单腿肩倒立式 Ekapāda Sarvāṅgāsana (图 250); 单腿侧着地肩倒立式 Pārśvaikapāda Sarvāṅgāsana (图 251); 侧犁式 Pārśva Halāsana (图 249); 双角犁式 Supta Koṇāsana (图 247); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图 284、285 到 287); 上伸腿式 Ūrdhva Prasārita Pādāsana (图 276 到 279); 挺尸式 Śavāsana (图 592); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī (部分 203) 和经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205)。

痔疮

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271) 卧扭转放松式 Jāṭara Parivartanāsana (图 275); 卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana (图 285 到 287); 鱼式 Matsyāsana (图 114); 狮子第二式 Simhāsana II (图 110); 蝗虫式 Śalabhāsana (图 60); 弓式 Dhanurāsana (图 63); 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图 486); 双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī (图 203) 和经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205) 并配合屏息练习, 然后以挺尸式 Śavāsana (图 592) 结束。

胸膜炎和肺炎

(在经过治疗和休息后, 患者可以练习瑜加强健身体, 在短时间内恢复正常的生活。)

头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I (图 184); 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 234); 犁式 Halāsana (图 244); 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160); 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48); 英雄式 Virāsana (图 89); 坐山式 Parvatāsana (图 107); 鱼式 Matsyāsana (图 114); 乌加依呼吸控制法 Ujjāyī (部分 203) 和经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205)。不要屏息, 然后练习冥想, 以挺尸式 Śavāsana (图 592) 结束。

前列腺

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234

到271)卧扭转放松式Jatara Parivartānāsana(图275);加强脊柱伸展式Uttānāsana(图48);蝗虫式Śalabhāsana(图60);弓式Dhanurāsana(图63);下犬式Adhomukha Śvānāsana(图75);完全船式Paripooma Nāvāsana(图78);半船式Ardha Nāvāsana(图79);头碰膝前曲伸展坐式Jānu Śīrṣāsana(图127);英雄式Virāsana(图89);卧英雄式Supta Virāsana(图96);束角式Baddha Koṇāsana(图102);莲花式体式系统Padmāsana and cycle(图104到124);龟式Kūrmāsana(图363和364)和卧龟式Supta Kūrmāsana(图368);单腿绕头式体式系统Ekapāda Śīrṣāsana and cycle(图371到384);瑜伽睡眠式Yoganidrāsana(图391);半鱼王第一式和第二式Ardha Matsyendrāsana I&II(图311和图330);套索扭转式Pāsāsana(图328);完全鱼王式Paripooma Matsyendrāsana(图336);双脚并拢根式Mūlabandhāsana(图462);根茎式Kandāsana(图470);神猴哈努曼式Hanumānāsana(图475);直角式Samakoṇāsana(图477);轮式第二式Ūrdhva Dhanurāsana II(图486);反转轮式Viparīta Chakrāsana in Ūrdhva Dhanurāsana(图488到499);双脚内收直棍式Dwipāda Viparīta Dandāsana(图516);环式Maṇḍalāsana(图525到535);乌迪雅那Uddīyāna(部分201);经络清洁呼吸控制法Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma(部分205)和乌加依呼吸控制法Ujjāyī Prāṇāyāma(部分203),并配合屏息。

风湿痛

按照关节炎和腰痛条目下的体式进行练习。

坐骨神经痛

所有站立体式(图1到图36);练习头倒立体式以及任何该系统中可以完成的其他体式(图184到218);肩倒立体式以及该系统中任何可完成的体式(图234到271)卧扭转放松式Jatara Parivartanāsana(图275);卧手抓脚趾腿伸展式Supta Pādāṅguṣṭhāsana(图284到287);毗湿奴式Anantāsana(图290);拱背伸腿式Uttānapādāsana(图292);桥式Setubandhāsana(图296);背部伸展式Paschimottānāsana(图160);蝗虫式Śalabhāsana(图60);弓式Dhanurāsana(图63);眼镜蛇第一式Bhujangāsana I(图73);上犬式Ūrdhva Mukha Śvānāsana(图74);下犬式Adhomukha Śvānāsana(图75);脸朝上伸展第一式和第二式Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I&II(图168和170);后仰支架式Purvottānāsana(图171);龟式Kūrmāsana(图363和364);双脚并拢根式Mūlabandhāsana(图462);巴拉瓦伽第一式和第二式Bharadvājāsana I&II(图297和299)圣哲玛里琪第三式Marīchyāsana III(图303);半鱼王第一式Ardha Matsyendrāsana I(图311);花环第一式和第二式Mālāsana I&II(图321和322);套索扭转式Pāsāsana(图328);神猴哈努曼式Hanumānāsana(图475);卧毗湿奴式Supta Trivikramāsana(图478);骆驼式Uṣṭrāsana(图41);双脚内收直棍式Dwipāda Viparīta Dandāsana(图516)。假如可能的话,练习完全鱼王式Paripooma Matsyendrāsana(图336)。

遗精

头倒立体式系统Śīrṣāsana and cycle(图184到218);肩倒立体式系统Sarvāṅgāsana and cycle(图234到271)背部伸展式Paschimottānāsana(图160);束角式Baddha Koṇāsana(图103);双脚并拢根式Mūlabandhāsana(图462);根茎式Kandāsana(图470);乌加依呼吸控制法Ujjāyī(部分203)或经络清洁呼吸控制法Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma(部分205)。不要屏息,练习2到3个月,然后再配合屏息练习。

不育

按照遗精条目下的体式进行练习。

腿部血栓

如果可能，练习肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I (图 234)；犁式 Halāsana (图 244)；

英雄式 Virāsana (图 89)；至善式 Siddhāsana (图 84)；束角式 Baddha Koṇāsana (图 102)；任何你感到不吃力的坐姿。乌加依呼吸控制法 Ujjāyī (部分 203) 或经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205)，然后以挺尸式 Śavāsana (图 592) 结束。

扁桃腺炎

练习头倒立体式以及任何该系统中可以完成的其他体式 (图 184 到 218)；肩倒立体式以及该系统中任何可完成的体式 (图 234 到 271) 英雄式 Virāsana (图 89)；榻式 Paryankāsana (图 97)；莲花式体式系统 Padmāsana and cycle (图 104 到 124)；所有站立体式 (图 1 到图 36) 骆驼式 Uṣṭrāsana (图 41)；弓式 Dhanurāsana (图 63)；上犬式 Ūrdhva Mukha Śvanāsana (图 74)；圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III (图 303)；半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311)；套索扭转式 Pāsāsana (图 328)；完全鱼王式 Paripoorna Matsyendrāsana (图 336) 背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160)；瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图 391)；轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II (图 486)；双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516)；乌加依呼吸控制法 Ujjāyī (部分 203) 或经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205)；风箱式呼吸控制法 Bhastrikā (部分 206) 和乌迪雅那 Uddīyāna (部分 201)。

肺结核

建议在接受医疗后，在有经验的老师指导下进行练习。

胃部肿瘤

(只在疾病初期阶段练习这些体式)

练习头倒立体式以及任何该系统中可以完成的其他体式 (图 184 到 218)；肩倒立体式以及该系统中任何可完成的体式 (图 234 到 271) 所有站立体式 (图 1 到 36) 加强脊柱伸展式 Uttānāsana (图 48)；内女式 Mahāmudrā (图 125)；头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图 127)；卧英雄式 Supta Virāsana (图 96)；鱼式 Matsyāsana (图 114)；坐山式 Parvatāsana (图 107)；背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160)；乌迪雅那 Uddīyāna (部分 201)，乌加依呼吸控制法 Ujjāyī (部分 203) 或经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分 205)。

胃溃疡

按照胃酸、消化不良以及肠胃气胀条目中所列出的体式进行练习。

十二指肠溃疡

头倒立体式系统 Śīrṣāsana and cycle (图 184 到 218)；肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271)；内女式 Mahāmudrā (图 125)；头碰膝前曲伸展坐式 Jānu Śīrṣāsana (图 127)；背部伸展式 Paschimottānāsana (图 160)；龟式 Kūrmāsana (图 363 和 364) 和卧龟式 Supta Kūrmāsana (图 368)；瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana (图 391)；圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III (图 303)；半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I (图 311)；套索扭转式 Pāsāsana (图 328)；双脚内收直棍式 Dwipāda Viparīta Dandāsana (图 516)；乌迪雅那 Uddīyāna (部分 201)，乌加依呼吸控制法 Ujjāyī (部分 203) 和经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (部分

205) 并配合吸气后屏息。

尿量过少或过多

练习头倒立体式以及任何该系统中可以完成的其他体式 (图 184 到 218); 肩倒立体式以及该系统中任何可完成的体式 (图 234 到 271); 卧英雄式 Supta Virāsana (图 96); 鱼式 Matsyāsana (图 114); 狮子第二式 Simhāsana II (图 110); 内女式 Mahāmudrā (图 125); 束角式 Baddha Koṇāsana (图 101); 乌迪雅那 Uddīyana Bandha (图 594); 经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śōdhana Prāṇāyāma (部分 205), 并配合完全吸气后屏息和完全呼气在肺部完全排空后屏息。

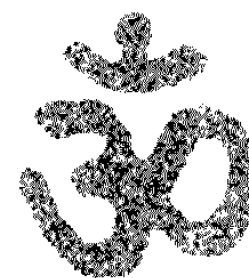
静脉曲张

头倒立体式系统 Śirṣasana and cycle (图 184 到 218); 肩倒立体式系统 Sarvāṅgāsana and cycle (图 234 到 271) 英雄式 Virāsana (图 89); 卧英雄式 Supta Virāsana (图 96); 榻式 Paryankāsana (图 97); 蛙式 Bhekāsana (图 100)。

体式示意图索引

体式名称	中间体式示意图	最终体位示意图
1、山式 Taḍāsana	—	1
2、树式第一式 Vṛkṣāsana	—	2
3、三角伸展式 Utthita Trikoṇāsana	3	4 和 5
4、三角扭转伸展式 Parivṛtta Trikoṇāsana	—	6 和 7
5、三角侧伸展式 Utthita Pāśvakoṇāsana	—	8 和 9
6、三角扭转侧伸展式 Parivṛtta Pāśvakoṇāsana	—	10 和 11
7、战士第一式 Virabhadṛāsana I	12 和 13	14
8、战士第二式 Virabhadṛāsana II	—	15
9、战士第三式 Virabhadṛāsana III	16	17
10、半月式 Ardha Chandṛāsana	18	19
11、单腿站立伸展式 Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana	20 和 22	23
12、加强侧伸展式 Pāśvōttānāsana	24 和 25	26、27 和 28
13、双角第一式 Prasārita Pādōttānāsana I	29 到 32	33 和 34
14、双角第二式 Prasārita Pādōttānāsana II	—	35 和 36
15、门闩式 Parighāsana	37 和 38	39
16、骆驼式 Uṣṭrāsana	40	41
17、幻椅式 Utkāṣana	—	42
18、手抓脚趾站立伸展式 Pādāṅguṣṭhāsana	43	44
19、手碰脚前曲伸展式 Pāda Hastāsana	45	46
20、加强脊柱前曲伸展式 Uttānāsana	47	48
21、单腿脊柱前曲伸展式 Ūrdhva Prasārita Ekapādāsana	—	49
22、半莲花加强前曲伸展式 Ardha Baddha Padmōttānāsana	50 和 51	52、53、54 和 55
23、鸟王式 Garuḍāsana	—	56
24、马面式 Vātāyanāsana	57	58 和 59
25、蝗虫式 Śalabhāsana	61	60
26、蝗虫式变体 Makarāsana	—	62
27、弓式 Dhanurāsana	—	63
28、侧弓式 Pāśva Dhanurāsana	—	64 和 65
29、四肢支撑式 Chaturanga Daṇḍāsana	66	67
30、鳄鱼式 Nāgāsana	—	68 和 71
31、眼镜蛇第一式 Bhujāṅgāsana I	72	73
32、上犬式 Ūrdhva Mukha Śvānāsana	—	74
33、下犬式 Adho Mukha Śvānāsana	—	75 和 76

34. 手杖式 <i>Dandāsana</i>	—	77
35. 完全船式 <i>Paripūrṇa Nāvāsana</i>	—	78
36. 半船式 <i>Ardha Nāvāsana</i>	—	79
37. 牛面式 <i>Gomukhāsana</i>	—	80 和 81
38. 支撑摇摆式 <i>Lolāsana</i>	82	83
39. 至善式 <i>Siddhāsana</i>	—	84
40. 英雄式 <i>Virāsana</i>	85 到 92	89
41. 卧英雄式 <i>Supta Virāsana</i>	93 到 95	96
42. 棚式 <i>Paryankāsana</i>	—	97
43. 蛙式 <i>Bhekāsana</i>	98 和 99	100
44. 束角式 <i>Baddha Koṇāsana</i>	101	102 和 103
45. 莲花式 <i>Padmāsana</i>	—	104 和 105
46. 六头战神式 <i>Ṣaṇmukhī Mudrā</i>	—	106
47. 坐山式 <i>Parvatāsana</i>	—	107
48. 莲花支撑式 <i>Tolāsana</i>	—	108
49. 狮子第一式 <i>Simhāsana I</i>	—	109
50. 狮子第二式 <i>Simhāsana II</i>	—	110 和 111
51. 鱼式 <i>Matsyāsana</i>	112 和 114	113
52. 公鸡式 <i>Kukkuṭāsana</i>	—	115
53. 胎儿式 <i>Garbha Pinḍāsana</i>	—	116
54. 牧牛式 <i>Gorakṣāsana</i>	—	117
55. 控制莲花式 <i>Baddha Padmāsana</i>	—	118 和 119
56. 瑜伽身印 <i>Yoga Mudrāsana</i>	—	120、121 和 122
57. 卧雷电座 <i>Supta Vajrāsana</i>	123	124
58. 内女式 <i>Mahā Mudrā</i>	—	125
59. 头碰膝前曲伸展式 <i>Jānu Śīrṣāsana</i>	126	127、128 和 129
60. 头碰膝扭转前曲伸展坐式 <i>Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana</i>	130 和 131	132
61. 半莲花加强背部前曲伸展坐式	133、134 和 136	135 和 137
<i>Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana</i>		
62. 半英雄前曲伸展坐式 <i>Triang Mukhaikapāda Paschimottānāsana</i>	138	139
63. 鸳鸯式 <i>Krounchāsana</i>	140	141 和 142
64. 圣哲玛里琪第一式 <i>Marīchyāsana I</i>	143	144
65. 圣哲玛里琪第二式 <i>Marīchyāsana II</i>	145	146 和 147
66. 束角坐式 <i>Upaviṣṭha Koṇāsana</i>	148 和 150	151 和 152
67. 背部前曲伸展坐式 <i>Paschimottānāsana</i>	153 到 160	161 和 162
(或 <i>Ugrāsana</i> 或 <i>Brahmacharyāsana</i>)		
68. 坐立前曲扭转式 <i>Parivṛtta Paschimottānāsana</i>	163 和 164	165 和 166
69. 直立手抓脚伸展式 <i>Ubhaya Pādānguṣṭhāsana</i>	—	167



70. 脸朝上背部伸展第一式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I	—	168
71. 脸朝上背部伸展第二式 Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana II	169	170
72. 后仰支架式 Pūrvottānāsana	—	171
73. 拉弓式 Akarṇa Dhanurāsana	172 和 174	173 和 175
74. 头倒立第一式 Sālamba Śīrṣāsana I	176 到 183 和 186 到 189、191	184、185 和 190
75. 头倒立双腿 90 度 Ūrdhva Dandāsana	—	188
76. 头倒立第二式 Sālamba Śīrṣāsana II	—	192
77. 头倒立第三式 Sālamba Śīrṣāsana III	193、196 和 197	194 和 195
78. 束手头倒立式 Baddha Hasta Śīrṣāsana	—	198
79. 无手支撑头倒立式 Mukta Hasta Śīrṣāsana	199	200 和 201
80. 扭转侧倒立式 Pārśva Śīrṣāsana	—	202 和 203
81. 扭转倒立式 Parivṛttaikapāda Śīrṣāsana	204	205、206 和 207
82. 单腿倒立式 Eka Pāda Śīrṣāsana	—	208 和 209
83. 侧单腿倒立式 Pārśvaika Pāda Śīrṣāsana	—	210
84. 上莲花倒立式 Ūrdhva Padmāsana in Śīrṣāsana	—	211 和 212
85. 侧上莲花倒立式 Pārśva Ūrdhva Padmāsana in Śīrṣāsana	—	213 到 216
86. 胎儿倒立式 Pinḍāsana in Śīrṣāsana	217	218
87. 肩倒立第一式 Sālamba Sarvāṅgāsana I	219 到 222 和 226 到 235	223 和 224 225 和 234
88. 肩倒立第二式 Sālamba Sarvāṅgāsana II	—	235
89. 无支撑肩倒立第一式 Nirālamba Sarvāṅgāsana I	—	236
90. 无支撑肩倒立第二式 Nirālamba Sarvāṅgāsana II	—	237
91. 犁式 Halāsana	238 到 243	244
92. 膝碰耳犁式 Karṇapīḍāsana	245	246
93. 双角犁式 Supta Koṇāsana	—	247 和 248
94. 侧犁式 Pārśva Halāsana	—	249
95. 单腿肩倒立式 Eka Pāda Sarvāṅgāsana	—	250
96. 单腿侧着地肩倒立式 Pārśvaika Pāda Sarvāṅgāsana	—	251
97. 侧扭转肩倒立式 Pārśva Sarvāṅgāsana	252 和 253	254 和 255
98. 桥式肩倒立 Setu Bandha Sarvāṅgāsana (也称做 Uttāna Mayūrasana)	256 到 258	259
99. 单腿桥式肩倒立 Eka Pāda Setu Bandha Sarvāṅgāsana (也称做 Eka Pāda Uttāna Mayūrasana)	—	260
100. 上莲花肩倒立式 Ūrdhva Padmāsana in Sarvāṅgāsana	—	261
101. 侧上莲花肩倒立式 Pārśva Ūrdhva Padmāsana in Sarvāṅgāsana	—	262 和 265
102. 加强莲花孔雀式 Uttāna Padma Mayūrasana	266	267
103. 胎儿肩倒立式 Pinḍāsana in Sarvāṅgāsana	268	269

104、侧胎儿肩倒立式 Pārśva Pinḍāsana in Sarvāṅgāsana	—	270 和 271
105、卧扭转放松式 Jathara Parivartanāsana	272 和 273	274 和 275
106、上伸腿式 Ūrdhva Prasārita Pādāsana	—	276 到 279
107、车轮式 Chakrāsana	—	280 到 283
108、卧手抓脚趾腿伸展式 Supta Pādāṅguṣṭhāsana	284	285 到 287
109、毗湿奴式 Anantāsana	288 到 289	290
110、拱背伸腿式 Uttāna Pādāsana	291	292
111、桥式 Setu Bandhāsana	293 到 295	296
112、巴拉瓦伽第一式 Bharadvājāsana I	—	297 和 298
113、巴拉瓦伽第二式 Bharadvājāsana II	—	299 和 300
114、圣哲玛里琪第三式 Marīchyāsana III	301 和 302	303 和 304
115、圣哲玛里琪第四式 Marīchyāsana IV	—	305 和 306
116、半鱼王第一式 Ardha Matsyendrāsana I	307 到 310 和 313 到 316	311 和 312
117、花环第一式 Mālāsana I	317 到 320	321
118、花环第二式 Mālāsana II	—	322
119、套索扭转式 Pāsāsana	323 到 327	328 和 329
120、半鱼王第二式 Ardha Matsyendrāsana II	—	330 和 331
121、半鱼王第三式 Ardha Matsyendrāsana III	—	332 和 333
122、完全鱼王式 Paripūrṇa Matsyendrāsana	334 和 335、 337 和 338	336 和 339
123、圣哲阿斯塔瓦卡茹支撑式 Aṣṭāvakrāsana	340 和 341	342 和 343
124、单臂支撑式 Eka Hasta Bhujāsana	—	344
125、脚并拢双臂支撑式 Dwi Hasta Bhujāsana	—	345
126、脚交叉双臂支撑式 Bhujapidāsana	346 和 347、 349 和 350	348
127、孔雀式 Mayūrāsana	351 到 353	354
128、完全莲花孔雀式 Padma Mayūrāsana	—	355
129、天鹅式 Hamsāsana	—	356
130、孔雀起舞式 Pincha Mayūrāsana	—	357
131、撑下颌式肘倒立式 Śayanāsana	—	358
132、手倒立式 Adho Mukha Vrkṣāsana	—	359
133、龟式 Kūrmāsana	360 到 362	363 和 364
134、卧龟式 Supta Kūrmāsana	365 到 367	368
135、单腿绕头式 Eka Pāda Śīrṣāsana	369 和 370	371
136、战神室健陀式 Skandāsana	—	372
137、佛驼式 Buddhāsana	—	373
138、卡比里亚式 Kapilāsana	—	374

139. 巴哈拉瓦式 Bhairavāsana	—	375
140. 卡拉巴哈拉瓦式 Kāla Bhairavāsana	376 和 377	378
141. 鸟式 Chakorāsana	—	379 和 380
142. 杜尔瓦萨式 Dūrvāsāsana	381 和 382	383
143. 里奇卡式 Richikāsana	—	384 和 385
144. 威宛恰第一式 Viranchyāsana I	—	386 和 387
145. 威宛恰第二式 Viranchyāsana II	—	388
146. 瑜伽睡眠式 Yoganidrāsana	389 和 390	391
147. 双腿绕头合十式 Dwi Pāda Śirṣāsana	392	393 和 394
148. 双臂反抱腿式 Tittibhāsana	—	395
149. 侧板式 Vasiṣṭhāsana	396 和 397	398
150. 卡西雅伯式 Kāśyapāsana	—	399 和 400
151. 毗奢蜜多罗式 Viśvāmitrāsana	401 和 402	403
152. 起重机式 Bakāsana	404 和 405	406 和 410
153. 侧起重机式 Pārśva Bakāsana	411	412
154. 上公鸡式 Ūrdhva Kukkuṭāsana	413 到 416	417 到 419
155. 侧公鸡式 Pārśva Kukkuṭāsana	420 到 423	424 和 424a、 425 和 425a
156. 格拉威亚式 Gālavāsana	426	427 和 428
157. 单腿格拉威亚式 Eka Pāda Gālavāsana	429、430 和 432	431 和 433
158. 八字扭转式 Dwi Pāda Kounḍinyāsana	434 到 437	438
159. 单腿圣哲康迪亚第一式 Eka pāda Kounḍinyāsana I	439 和 440	441
160. 单腿圣哲康迪亚第二式 Eka Pāda Kounḍinyāsana II	444	442 和 443
161. 单腿起重机第一式 Eka Pāda Bakāsana I	445	446 和 447
162. 单腿起重机第二式 Eka Pāda Bakāsana II	448 到 450	451 和 452
163. 瑜伽拐杖式 Yogadandāsana	453 到 455	456
164. 卧蛙式 Supta Bhekāsana	457	458
165. 双脚并拢根式 Mūlabhandāsana	459 到 461	462 和 463
166. 圣哲涡摩提婆第一式 Vāmadevāsana I	464	465
167. 圣哲涡摩提婆第二式 Vāmadevāsana II	—	466
168. 根茎式 Kandasana	467 到 469	470 到 471b
169. 神猴哈努曼式 Hanumānāsana	472 到 474	475 到 476a
170. 直角式 Samakoṇāsana	—	477
171. 卧毗湿奴式 Supta Trivikramāsana	—	478
172. 轮式第一式 Ūrdhva Dhanurāsana I	479 到 481	482
172a. 轮式第二式 Ūrdhva Dhanurāsana II	483 到 485	486 和 487
173. 反转轮式 Viparīta Chakrāsana in Ū.Dh.	—	488 到 499
174. 单腿轮式 Eka Pāda Ūrdhva Dhanurāsana	500	501 和 502

175、鸽子式 Kapotāsana	503 到 506 508 到 511	507 和 512
176、小雷电式 Laghuvajrāsana	—	513
177、双脚内收直棍式 Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana	514 和 515、 517 到 520	516
178、单脚内收直棍第一式 Eka Pāda Viparīta Daṇḍāsana I	—	521
179、单脚内收直棍第二式 Eka Pāda Viparīta Daṇḍāsana II	522	523
180、飞轮式 Chakra Bandhāsana	—	524
181、环式 Maṇḍalāsana	—	525 到 535
182、蝎子第一式 Vṛśchikāsana I	—	536 和 537
183、蝎子第二式 Vṛśchikāsana II	—	538
184、单腿鸽王第一式 Eka Pāda Rājapotaśana I	539 到 541	542
185、瓦拉克利亚式 Valakhilyāsana	543	544
186、单腿鸽王第二式 Eka Pāda Rājapotaśana II	—	545
187、单腿鸽王第三式 Eka Pāda Rājapotaśana III	—	546
188、单腿鸽王第四式 Eka Pāda Rājapotaśana IV	—	547
189、眼镜蛇第二式 Bhujangāsana II	548 和 549	550
190、鸽王式 Rājapotaśana	552	551
191、双脚碰头弓式 Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana	553 和 554、 556 和 557	555
192、圣哲格拉达第一式 Gheraṇḍāsana I	558 到 560	561 到 563
193、圣哲格拉达第二式 Gheraṇḍāsana II	—	564 到 566
194、山鹑式 Kapinjalāsana	—	567
195、脚到头式 Śīrṣa Pādāsana	568 和 569	570
196、脸颊敬畏式 Gaṇḍa Bheruṇḍāsana	571 到 579、 582 和 583	580 和 581
197、反转蝗虫式 Viparīta Śalabhāsana	—	584
198、手抓脚腕轮式 Tirieng Mukhottānāsana	585	586
199、舞王式 Natarājāsana	587 到 589	590、591 和 591a
200、挺尸式 Śavāsana (或 Mṛtāsana)	—	592
201、收腹收束法 Uddīyāna Bandha	—	593 和 594
202、瑞利 Nauli	—	595 和 596

呼吸控制

203、乌加依呼吸控制法 Ujjāyī	—	597
204、太阳呼吸控制法 Sūrya Bhedana	598	599
— Bāhya Kumbhaka	—	600
205、经络清洁呼吸控制法 Nāḍī Śodhana	—	—
206、风箱式呼吸控制法 Bhastrika	—	—
207、圣光呼吸控制法 Kapālabhāti	—	—
208、蜂式呼吸控制法 Bhṛamarī	—	—
209、卷舌清凉呼吸控制法 Śitalī	—	601
210、嘶式清凉呼吸控制法 Śitakārī	—	—
211、统一呼吸控制法 Sama Vṛtti	—	—
212、变换呼吸控制法 Viśama Vṛtti	—	—
213、间断呼吸控制法 Viloma	—	—
214、自然顺序呼吸控制法 Anuloma	—	—
215、反自然顺序呼吸控制法 pratiloma	—	—
216、和谐与和谐完美屏息呼吸控制法 Sahita 与 Kevala 专注——Dhyāna	— —	— 602

词 汇

A	否定冠词，意思是“不”
Abhaya	无畏惧
Abhiniveśa	出于本能对生的渴望，害怕死亡会使人失去生的一切
Abhyāsa	坚持不懈地学习或练习
Adhah	下，下面
Ādhāra	支持
Adhimātra	出众的
Adhimātratama	至高无上者
Adho—mukha	脸朝下
Ādīśvara	原始真神，湿婆的称号
Aditi	阿底提，即阿底提亚众神 (Ādityas) 的母亲
Āditya	阿底提亚，阿底提 Aditi 或神的儿子
Advaita	不二论，这一理论认为个体灵魂与宇宙圣灵是完全统一的
Āgama	由一个被认可的权威提供的证词和证据，而其来源已被检验或证实为可信的。
Ahaṁkāra	自我或自我中心；字面意思为“我”这一概念的制造者，一种确实知道“我知”的状态
Ahimsa	非暴力。这不只意味着消极地“不杀生或非暴力”，而且也含有积极地“热爱所有生物”的意思。
Ajapa—mantra	无意识复诵的祈祷文。所有生物在每次吸气时都无意识地复诵“So’ ham (Sah= 他，至上超灵，aham= 是我)，而呼气时都无意识地复诵“Hamsah” (Aham= 我是，Sah= 他，至上超灵))。
Ājñā—chakra	眉心轮，位于两眉之间的神经丛
Ākarṇa	贴近耳朵，或朝向耳朵
Akrodha	不愤怒
Alabdha—Bhūmikatva	无法坚持或持续练习，感到不能看到实相。
Ālamba	支持
Ālasya	闲散、懒惰和冷漠
Amanaska	思想静止，欲念消失的精神状态
Amṛta	不朽的甘露
Anāhata—chakra	心轮，位于心脏区域的神经丛
Ananta	无限；“阿南塔”，毗湿奴的名字，也是毗湿奴的坐骑毒蛇舍沙 (Śeṣa) 的名字
Ananta—padmanābha	毗湿奴的名字
Anavasthitattva	自认为已经达到了最高境界入定 (Samādhi) 而不再需要继续练习
Aṅga	身体，四肢或身体的一部分；一个组成部分
Aṅgamejayatva	不稳定或身体的抖动

Angula	手指；拇指
Anguṣṭha	大脚趾
Anjanā	安迦娜，神猴哈努曼母亲的名字
Antara	在……之内，内部
Antara Kumbhaka	内屏息，完全吸气后屏息
Antaranga Sādhana	个体灵魂通过呼吸控制 (prāṇāyāma) 和制感 (pratyāharā) 向内探寻；籍此，精神得到了控制，感官也不再受缚于物欲的对象。
Antarātmā	居于人类内心的至上圣灵
Antarātmā Sādhana	个体灵魂通过专注 (Dhāraṇā)、冥想 (Dhyāna) 和入定 (Samādhi) 向内心最深处探寻。
Anuloma	顺着头发，顺着天性，自然的顺序
Anumāna	推论
Apāna	“阿帕那”息风，在下腹部运行，控制小便和大便的息风。
Aparigraha	不贪婪，不沉溺于收藏或囤积
Apunya	恶行或缺点
Ardha	半
Arjuna	阿朱那，班度族 (Pāṇḍava) 的一位王子，一位强健的弓箭手，史诗《摩诃婆罗多》中的英雄
Āsana	体式，瑜伽的第三个阶段
Asmitā	自我中心
Aṣṭa	八
Aṣṭāṅga Yoga	帕坦伽利所叙述的瑜伽八分支
Aṣṭāvakra	一个肢体八处畸形的人。这位圣哲的名字，尽管天生残疾，但却成为了米希拉 (Mithilā) 城的闍那迦 (Janaka) 国王的灵性导师。
Asteya	不偷盗
Aśva	马
Aśvinī—mudrā	一种收缩肛门括约肌的契合法。直译为“马式契合法”，这个叫法主要是由于这个动作会让人想起马的排泄。
Ātmā 或 Ātman	真我，梵。
Ātma Saṅgam	由商羯罗师 (Śaṅkarācārya) 撰写的描述精神入定 (Samādhi) 状态的一组作品，包括六个篇章。
Ātmīyatā	身同感受，如同一个母亲对她的孩子的感受
Aum	如同拉丁词汇 “Omne” 一样，梵音 “Aum” 的意思是“全部”，传达了“全知”、“遍在”和“万能”的意思。
Avasthā	精神状况
Avatāra	神的化身和显现。毗湿奴有十个化身：Matsya (鱼)；Kūrma (乌龟)；Varāha (野猪)；Narasimha (人狮)；Vāmana (侏儒)；Parasurāma (帕拉苏茹玛)；罗摩 Rāma (史诗《罗摩衍那》中的英雄)；奎师那 Krishna (史诗《摩诃婆罗多》中的英雄)；巴拉罗摩 Balarāma 与迦奇 Kalki 。
Avidyā	忽视
Avirati	好色
Āyāma	长度、扩展、延伸。它也有限制、控制和制止的意思

Baddha	联合、限制、被约束
Bahirāṅga Sādhana	个体灵魂向外探寻其创造真神。瑜伽修行的前三个阶段，即制戒 (Yama)、内制 (Niyama) 和体式 (Āsana)，这些都是修行者向外探寻的方式，它们使修行者始终与人类和自然和谐相处。
Bāhya Kumbhaka	外屏息，完全呼气后的屏息，此时肺部空气完全排空。
Baka	起重机，一种涉水鸟
Bali	巴里，恶魔国王的名字
Bandha	直译“收束、束缚”，这里指瑜伽收束法，即收缩和控制身体的某些器官或部位，使其封闭的动作。
Bhagavad-Gītā	《薄伽梵歌》，直译“神圣之歌”，记载了奎师那与阿朱那之间的对话，它也是印度哲学的基本著作，其中包括了《奥义书》的核心内容。
Bhagavān	至尊主；德高望重的，神圣的
Bhairava	恐怖的、可畏的；湿婆 (Śiva) 的一个化身
Bhakti	崇拜，奉爱
Bhakti-mārga	虔道，通过虔诚地敬奉个人信仰的神灵而觉悟真我的途径。
Bharadvāja	巴拉瓦珈，一位圣哲
Bhastrikā	煽炉子时用的风箱。这里指“风箱式呼吸控制法”，即空气有控制的进出如同铁匠的风箱一样。
Bhaya	恐惧
Bhedana	穿透、穿过
Bheka	青蛙
Bheruṇḍa	可怕的，恐惧的。也有一种鸟类的意思
Bhoga	享乐；令人愉悦的事物
Bhoktr	享乐者，经历者
Bhramara	一种巨大的黑蜂
Bhrāmarī	蜂式呼吸控制法，呼气时发出一种柔和的嗡嗡声，如同蜜蜂发出的声音一样
Bhrānti-darśana	错觉 (Bhrānti) 见解或知识 (darśana)，幻觉
Bhū	土地
Bhūdāna	土地捐赠
Bhuja	手臂或肩膀
Bhuja-pīḍā	手臂或肩膀上的压力
Bhujaṅga	毒蛇
Bhūmikatva	坚实的基础
Bīja	种子，胚芽
Bīja-mantra	在呼吸练习时不断默念的神圣祈祷文，它像一颗种子那样在默念者的脑海中扎根、发芽，最终达至专注一点。
Brahmā	圣灵，创造真神。印度三位一体真神中的第一位，被赋予了创造世界的任务。
Brahma-randhra	百会穴，据说死后灵魂通过这里离开身体
Brahma-vidyā	有关圣灵的知识

Brahmachāri	发誓要过独身节欲生活的修行者。不断地靠近梵(Brahman)的人;看到“万物皆神性”的人
Brahmacharya	一种独身节欲、研习宗教和自我克制的生活
Brahman	梵, 宇宙之源, 普遍存在的宇宙意识
Brahmāṇḍaprāṇa	宇宙气息
Brahmaṛsī	一位婆罗门圣哲
Buddhi	智慧、思辨、判断、鉴别
Chakra	直译“轮子”或“圆圈”。据说, 生命能量(prāṇa)是从三个主要的经络通道(nāḍis)流入人体内部的, 它们分别是: 中脉(Suṣumṇa), 阳脉(Piṅgalā)和阴脉(Idā)。中脉位于人体脊柱内, 而阳脉和阴脉则分别从右侧和左侧的鼻孔出发, 上行达至头顶处, 然后向下直达脊柱的基座。阳阴两脉彼此交叉, 也与中脉相交。这些经络通道的交汇点就被称为“气轮”(Chakra)。这些气轮起调节身体机能运作的作用。最主要的气轮包括 1) 脊根轮(Mūlādhāra, mūla=根, 本源; ādhāra=支撑, 主要部分)位于肛门上部、盆腔内; 2) 力源轮(Svādhiṣṭhāna, sva=生命之力, 灵魂; adhiṣṭhāna=座位或住所)位于生殖器官的上部; 3) 脐轮(Manipūra, manipūra=肚脐)位于脐部; 4) 意轮(Manas=精神)和5) 太阳轮(Sūrya=太阳)位于肚脐和心脏之间的部位; 6) 心轮(Anāhata=不曾被击败的)位于心脏部位; 7) 喉轮(Viśuddha=纯洁)位于咽部; 8) 眉心轮(Ājñā=指令)位于两眉之间; 9) 顶轮(Sahasrārā=千), 此气轮也被称为“脑腔中的千瓣莲花”; 10) 前额轮(Lalāta=前额)位于前额最上方。
Chakra-bandha	飞轮式, 一种使人体中的所有气轮都得到训练的体式。
Chandra	月亮
Chatur	数字四
Chidambaram	位于印度南部的一个朝圣地(Chit=意识; ambara=氛围或装束); 也是一位神灵的名字, 这位神用他的意识将所有一切包裹起来。
Chitta	音译“契塔”, 指精神的全部内容。它由三大部分组成: 1) 精神, 具有专注、鉴别和摒弃的能力; 2) 推理, 果断判别事物之间的差别状态; 3) 自我, “我”这一概念的制造者。
Chitta-vikṣepa	困惑、分心, 混乱
Chitta-vṛtti	精神的飘忽不定。它指某种行为的过程、生命存在的模式、精神状态或条件。
Dadhīcha	达希恰, 一位著名圣哲, 他把自己的骨头捐献给了神。这些骨头塑成了雷电, 众神之王因陀罗(Indra)用它杀死了恶魔弗栗多(Vṛtra)。
Daitya	底提 Diti 的儿子, 一个恶魔。
Dakṣa	达刹, 一位著名的波波提(Prajāpati, 即万物之神)
Dakṣiṇa	右面
Damanī	达曼尼, 能量运行通道中的一层
Dānava	一位恶魔
Danda	棍子
Dandakā	位于纳尔默达河(Narmadā)和戈达瓦里河(Godāvarī)河之间的德干高原(Deccan)中的森林区域
Daurmanasya	绝望, 沮丧
Deva	提婆, 天神

Devadatta	“德瓦达塔”息风;当身体疲劳时,通过促使人打哈欠为人体提供额外氧气的一种息风。
Dhasaṇiyaya	“达那杰雅”息风;即使人死后仍然保持在体内的一种重要息风,有时候会使尸体鼓胀起来。
Dhanu	弓
Dhāraṇā	专注,帕坦伽利叙述的瑜伽第六阶段。
Dhenu	奶牛
Dhr	保持、支持、维持
Dhyāna	冥想,帕坦伽利叙述的瑜伽第七阶段。
Diti	迪提,恶魔 Daityas 的母亲
Droṇa	多罗那,班度族(Pāṇḍava)和俱卢族(Kaurava)王子的战术和箭术老师。他是圣哲巴拉瓦珈(Bharadvāja)的儿子。
Duḥkha	痛苦、悲痛、悲哀
Dūrvāsā	杜尔瓦萨,一位非常暴躁易怒的圣哲
Dveṣa	憎恨,厌恶,反感
Dwi	两个,都
Dwi—hasta	两只手
Dwi—pāda	两条腿或两只脚
Eka	一个,单独,只
Eka—pāda	一条腿
Eka—tattvābhyāsa	对唯一体(存在于万物内心深处的圣灵)所进行的研究。
Ekāgra	(Eka= 一个;agra= 首要的)注视在一件事物或一点上,非常专注,全神贯注于单一物体。
Ekāgratā	专一性
Gālava	一位圣哲
Gaṇa	一群半神人(demigods),湿婆(Śiva)的随从。
Gaṇḍa	脸颊,包括太阳穴在内的整个侧脸
Gaṇḍa—bheruṇḍa	鸟类的一种
Gaṅgā	恒河,印度最为圣洁的河流
Garbha—piṇḍa	子宫内的胎儿
Garuḍa	鹰;指鸟王“金翅鸟”,它是毗湿奴的坐骑,有着一张白脸、鹰喙,一对红色的翅膀以及金色的身体
Gheraṇḍa	格拉达,一位圣哲,哈他瑜伽经典著作《格拉达本集》Gheraṇḍa—Samhitā的作者
Gheraṇḍa—Samhitā	《格拉达本集》
Go	母牛
Gomukha	牛面,一瑜伽体式的名称。也指一种乐器,一端狭窄,另一端宽阔,像牛面那样。
Gorakṣa	牧牛人,一位著名的瑜伽大师的名字
Gotra	一个种族、家族、血统
Gu	古鲁(Guru)一词的第一个音节,直译“黑暗”
Gulma	脾脏

Guṇa	自然属性、品质或要素
Guṇātīta	已经从纯质 Sattva、激质 Rajas 和翳质 Tamas 三属性中解脱或超脱出来的人
Guru	音译“古鲁”，直译“燃亮黑暗的人”，指一位帮助习练者消除一切疑惑的灵性导师。
Ha	哈他(Haṭha)一词中的第一个音节，意思是太阳；而“ṭha”的意思是月亮。哈他瑜伽的目的就是平衡人体内的阳性和阴性能量。
Hala	犁
Haṁsa	天鹅
‘Haṁsaḥ’	“我是他，宇宙圣灵”，所有生物在呼气时无意识地复诵这一祈祷文。
Hanumān	神猴“哈奴曼”，他具有超凡力量和勇气，他的事迹记载于印度史诗《罗摩衍那》(Rāmāyaṇa)。他是安迦娜(Anjana)和风神伐由(Vāyu)的儿子。
Hasta	手
Haṭha	音译“哈他”，直译“力量”。作副词时，它则表示“强迫地”或“违背意愿地”。之所以取名为“哈他瑜伽”(Haṭha-yoga)是因为这一瑜伽规定了严格的戒律以便达至与圣灵合而为一。
Haṭha-vidyā	哈他瑜伽的科学
Haṭha-yoga	哈他瑜伽，一条通过严格的训练而觉悟真我的修炼道路。
Haṭha-yoga-pradīpikā	《哈他瑜伽之光》，它是由斯瓦特马拉马 Svātmārāma 所著关于哈他瑜伽的经典教科书
Himālaya	喜马拉雅，直译“冰雪之地”。印度北部边境山脉的名称
Himsā	暴力、杀戮
Hiranya-kaśipu	希拉尼亚·卡西普，一个著名的魔王，毗湿奴为了救他的弟子帕拉达 Prahlāda 而杀死了他。
Idā	音译“伊达”，一条能量通道(nāḍī)，它从左鼻孔开始，然后通到头顶，随后下行到脊柱基底。该通道传达着阴性能量，因此也被称为阴脉(chandra nāḍī)。人们也习惯性地称它为“左经”。
Indra	因陀罗，众神之王，雷雨电之神
Indriya	感官
Indriya-jaya	通过控制欲望征服、抑制或掌控感官
Īśvara	神灵，神
Īśvara-praṇidhāna	把自己的行动和意志献给至尊主
Jāgrata-avasthā	清醒状态，即精神的完全警醒状态
Jālandharabandha	收颌收束法，即收缩脖子和咽喉并将下巴抵在胸骨上方锁骨之间凹陷处。
Jamunā	亚穆纳河，恒河的一条支流
Janaka	闍那迦，闍提河 Videha 或米希拉 Mithilā 的贤哲国王
Jānu	膝盖
Japa	不断复诵祈祷文。
Jathara	腹部，胃
Jaṭhara-parivartana	卧扭转放松式，在这个体式中腹部来回运动
Jaya	征服、胜利。也有控制和掌握的意思
Jīva	生物
Jīvana	生命

Jīvana—mukta	一个在有生之年通过真正认知圣灵而获得解脱的人。
Jīvana—mukti	获得解脱的状态
Jīvātmā	个体灵魂，个人灵魂
Jñāna	从冥想而来的有关宗教和哲学的更高层次的神圣知识，这些知识可以告诉一个人如何理解自己的本质。
Jñāna—mārga	慧道，通过获得知识而觉悟真我的途径。
Jñāna—mudrā	智慧手印，食指指尖与拇指指尖相碰，其他三个手指伸展。这个手势是智慧 (jñāna) 的象征。食指是个人灵魂的象征，拇指则象征着宇宙圣灵，两者结合意味着智慧。
Jñānendriya	色、声、香、味、触。
Kagola 或 Kahola	卡戈拉，圣哲阿斯塔瓦卡茹阿 Aṣṭāvakra 的父亲。
Kailāsa	凯拉萨山，喜马拉雅山一座山峰之巅，被看作是湿婆的住所。
Kaivalya	最终解脱
Kaivalya—pāda	帕坦伽利所著的《瑜伽经》第四也是最后一部分，主要讲述了解脱。
Kāla—Bhairava	湿婆的一个名字
Kālidāsa	迦梨陀娑，梵文文学史上最著名的剧作家和诗人，他的作品《沙恭达罗》(Śakuntalā) 扬名世界。
Kāma	欲望，贪欲，激情之神的名字。
Kāma—dhenu	产生各种欲望的天牛
Kāma—rūpa	生殖器的位置。
Kāṇḍa	直译“球茎，块根”；也指位于肛门上部 12 英寸接近肚脐的直径 4 英寸圆形体，在这里三个主要的能量通道 (nāḍīs) ——中脉 (Sūṣumnā)、阴脉 (Idā) 和阳脉 (Piṅgalā) 相会和分开。它如同被一块柔软的白布覆盖着。
Kanyākubja	一座古老的城市和国家，坐落于恒河支流，现在被称做卡诺迦 Kanoja
Kapālabhāti	圣光呼吸控制法 (Kapāla= 头颅；bhāti= 光亮，光彩)。这是对颅骨空穴进行净化的过程。
Kapila	卡比里亚，一位圣哲，印度哲学六大正统系统之一的数论派 Sāṅkhya 系统的创始人
Kapinjala	一种鸟，据说只吸食雨露
Kapota	鸽子
Karma	行动，业障。
Karma—mārga	业道，通过采取积极的行动而觉悟真我的途径。
Karma—yoga	业瑜伽，它通过行动而获得与宇宙圣灵合而为一。
Karmendriya	排泄和生殖器官，手、脚，以及说话器官
Karṇa	耳朵，也指史诗《摩诃婆罗多》(Mahābhārata) 中的一名英雄
Karṇa—pīḍā	耳朵附近的压力
Kārtikeya	战神迦帝羯耶，也被称为拘摩罗 Kumāra、桑穆哈 Saṁmukha 和室键陀 Skanda。他是湿婆的儿子，曾被克利提卡斯们 (Kṛttikās) 和菩雷阿蒂斯们 (Pleiades) 所抚养而得名，她们六人都用乳房哺育过他，因而得名桑穆哈 (Ṣaṇ= 六；mukha=

	口或脸)。有关他出生的故事，是由迦梨陀婆(Kalidasa)在他的史诗《战神重生》(Kumāra-sambhava)中所讲述的。
Karūṇā	慈悲，怜悯，温情。它也指减轻受苦者痛苦的奉献行为。
Kaśyapa	卡西雅伯，一位圣哲，阿底提(Aditi)和迪提(Diti)两人的丈夫。
Kaṭhopanīṣad	《加德奥义书》，印度一部重要经文，记述了修行者纳奇柯达(Nachiketā)和死神阎摩 Yama 之间的对话。
Kauṇḍinya	一位圣哲
Kauravas	俱卢族兄弟，俱卢 Kuru 的后裔们，与其堂兄弟们(班度族兄弟)一同参与了《摩诃婆罗多》史诗中描述的同族相杀之战。
Kāyā	身体
Kāyika	与身体有关的
Kevala	整体的、全部的、绝对的、完美的、纯净的
Kevala Kumbhaka	完美屏息呼吸控制法，此时屏息(Kumbhaka)的练习已经非常完美，以至于屏息完全本能地出现。
Kleśa	痛苦、苦难、苦恼
Koṇa	角
Krouncha	像苍鹭一样的一种鸟；也是一座山的名字
Kṛṣṇa	奎师那，印度神话中最著名的英雄，毗湿奴的第8个化身。
Kriyā	瑜伽清洁法；赎罪的礼仪，净化过程
Kṛkara	奎卡拉，一种次要息风，其功能是通过打喷嚏和咳嗽阻止异物进入鼻道和喉咙。
Kṛta	“奎塔年代”，每次轮回中的世界分为四个时期，“奎塔年代”为第一时期。
Kṣatriya	刹帝利，武士阶层的成员
Kṣipta	心烦意乱、忽视
Kukkuṭa	公鸡
Kumārasambhava	《战神重生》见 Kārtikeya 一栏
Kumbha	水罐，带柄的大水罐，圣杯
Kumbhaka	空巴卡，指完全吸气或完全呼气后的屏息
Kuṇḍalinī	“昆达里尼”(kuṇḍala=卷起来的绳子；Kuṇḍalinī=卷起来的母蛇)是神圣的宇宙能量。这股能量以一条卷曲着身子、正熟睡着的母蛇为代表，她正蛰伏在脊柱基座最底层能量中心——脊根轮(Mūlādhāra-chakra)中。必须通过唤醒，这潜伏的能量才能从中脉(Suṣumṇa)上升，然后穿透所有的飞轮(Chakras)，最终达至顶轮(Sahasrāra)，即：位于头顶的千瓣莲花。此时，瑜伽修行者与宇宙圣灵合而为一。
Kūrma	一只乌龟，也是控制眼皮运动以防止外物或太刺眼的光线入眼的重要气运。
Lac	100,000
Laghu	小的。也有潇洒英俊的意思
Lakṣmana	史诗《罗摩衍那》(Rāmāyaṇa)中的英雄罗摩(Rāma)的兄弟
Lakṣmī	拉珂斯米，财貌双全的吉祥天女，毗湿奴的妻子
Lalāṭa	前额，前额轮。
Lankā	楞伽城，魔王罗瓦那 Ravana 统治的王国，现在的斯里兰卡。

Lauliki	腹部滚动按摩，与瑙利(nauli)的意思一样
Laya	精神专注，专一
Laya-yoga	信仰瑜伽，通过专一与专注获得与宇宙圣灵相合
Lobha	贪婪
Lola	震颤、摇摆，像钟摆一样来回移动
Loma	头发
Madhyama	中等、平均、中庸
Mahā	伟大的、强有力的、尊贵的
Mahābhārata	《摩诃婆罗多》，由毗耶萨(Vyāsa)创作的一部著名的史诗。其中包括《薄伽梵歌》(Bhagavad Gītā)。
Maharṣi	玛哈西，一位伟大的圣哲
Maitri	友善，也包含了对友善对象的感同身受。
Makara	鳄鱼
Mālā	花环、念珠
Man	思索
Manas	拥有注意力、鉴别力和拒绝力的个体精神；感官掌控者
Manas-chakra	意轮，位于肚脐和心脏之间的神经丛
Mānasika	精神的、心理的
Maṇḍala	一个圆圈，也有梨俱吠陀(Rgveda)的一个系列或一部分。
Mandara	曼达尔山，被众神与恶魔用做搅动乳海的搅棒以获取甘露。
Maṇḍūkā	青蛙
Maṇipūraka-chakra	脐轮，位于脐部的神经丛
Manomanī	入定状态
Mantra	音译“曼陀罗”，圣洁的思想或神圣的祈祷文。
Manu	人类之父
Mārga	途径，道路，小径
Marīchi	玛里琪，梵天(Brahmā)其中一个儿子。他是一位圣哲，也是卡西雅伯Kaśyapa的父亲
Matsya	鱼
Matsyendra	鱼王，哈他瑜伽的创始人之一
Mayūra	孔雀
Menakā	梅娜卡，一位美丽的仙女，沙恭达罗(Śakuntalā)的母亲
Meru-danda	脊柱
Mithilā	米提拉，闍那迦Janaka国王统治下的闍提诃Videha王国都城
Moha	错觉、醉心
Mokṣa	解脱，灵魂从生死轮回中最终解脱出来
Mṛdu	柔软的、温柔的、温和的
Mṛta	死亡的，尸体
Mūḍha	困惑、愚昧、迟钝、愚笨

Muditā	欢愉，欢乐
Mudrā	手印，契合法，直译“封印”，
Mukha	脸，嘴
Mukta	已解脱的
Mukti	松开，解放，灵魂从生与死的枷锁中最终解脱
Mūla	根部，基础
Mūla—bandha	会阴收束法，身体从肛门到肚脐都被朝脊柱方向紧缩和提升
Mūlādhāra—chakra	脊根轮，位于肛门之上骨盆内的神经丛
Muṇḍakopaniṣad	有关神秘梵音 Aum 的《蒙达伽奥义书》
Nachiketā	纳奇柯达，一位瑜伽寻道者，他是《加德奥义书》(Kāthopaniṣad) 中主要人物之一。他的父亲瓦迦拉瓦斯(Vājaśravas) 希望他放弃他所有的财产以积德。纳奇柯达感到非常困惑，于是就反复问他的父亲：“你到底将把我交给谁？”他的父亲答道：“我把你交给阎摩(Yama，死神)。”纳奇柯达于是下到了死亡之域，获得了三个恩惠，其中最后一个就是得知死后生活的秘密。阎摩试图用各种世俗的快乐转移纳奇柯达对获取知识愿望的注意力，但是纳奇柯达毫不动摇，最终阎摩传授给了他渴望的知识。
Nāda	纳达，内部神秘的声音
Nāḍī	音译“纳地”，瑜伽经络。它是人体的微妙身中能量运行的管状器官。总共有三层，一层包裹着另一层，就像电线里的绝缘层一样。最里面的一层叫做“希拉”(sīrā)，中间一层叫做“达曼尼”(damanī)，最外一层以及整个管状通道均叫做“纳地”(nāḍī)。
Nāḍī Śodhana	经络清洁呼吸控制法，一种净化人体能量通道的呼吸控制法
Nāga	“那格”息风，缓解腹部压力、使人打嗝的息风
Nakra	鳄鱼
Nara	人
Narasimha	人狮，毗湿奴的第4个化身
Naṭarāja	舞王，湿婆的名字
Nauli	瑙利，一种瑜伽清洁法，即腹部肌肉和器官垂直与横向猛烈运动的过程。
Nāva	船
‘Neti Neti’	“不是这个，不是这个”，人的其他体验可以用言语来描述，而入定的体验则完全不同。因此，对于这一体验，圣哲们会用“不是这个！不是这个！”来表达那无法言喻的愉悦感受以及宁静体验。
Nirālamba	没有支持
Niranjana	没有被玷污的，不会撒谎的，纯净的
Nirodha	抑制，压抑
Niruddha	被抑制，被控制，被制止
Niyama	内制，通过自律达到自我的净化。帕坦伽利叙述的瑜伽第二个阶段。
Pāda	脚或腿；也是书的一部分
Pādāṅguṣṭha	大脚趾
Padma	莲花

Padmanābha	毗湿奴的名字，据说他的肚脐中生出了一朵莲花。从这朵莲花中生出了梵天(Brahmā)。
Pāṇḍava	指班度(Pāṇḍu)的五个儿子(坚战、怖军、阿图那、偕天、无种)，他们是史诗《摩诃婆罗多》(Mahābhārata)中的英雄人物。
Paramapada	最高阶段，至高的境界，最终的完美
Paramātmā	超灵
Parāṅgmukhi	朝向内
Paraśurāma	帕拉苏茹玛，毗湿奴的第6个化身，他用他的战斧(paraśu)毁灭了刹帝利(Kṣatriya)
Parigha	用于拧紧或关闭门的桁条
Parigraha	囤积
Paripūrṇa	整个，完整
Parivartana	扭转中，旋转中
Parivṛtta	已扭转，已旋转
Parivṛttaika-pāda	一条腿朝侧面扭转
Pārśva	侧面；横(向)的
Pārśvaika-pāda	一条腿朝侧面伸展
Parvata	一座山
Pārvati	帕瓦蒂，也称“雪山神女”，湿婆(Śiva)的配偶。
Paryanka	床，躺椅
Pāśa	束缚、陷阱、圈套
Pāśchima	西面；整个身体后侧从头到脚后跟的部分
Pāśchimottana	背部前曲伸展坐式，即身体背部从颈部到脚后跟的强烈伸展
Pātāla	下界，地狱
Patañjali	帕坦伽利，瑜伽哲学的创始人。他是《瑜伽经》、《摩诃巴夏》(Mahābhāṣya，一部论述文法的经典著作)以及一部医学论述著作的作者。
Pīḍā	痛苦，疼痛，压力
Pīṇchā	下巴，羽毛
Piṇḍa	胎儿，胚胎，身体
Piṇḍa-prāṇa	个体气息，与宇宙气息相对应
Pīṅgalā	音译“宾伽拉”，一条能量通道(nāḍī)。它从右鼻孔开始，然后运行到头顶，再朝下运行到脊柱基底。该通道传送着阳性能量，因此被称为“阳脉”(sūrya-nāḍī)。Pīṅgalā直译为“茶色的，微红的。”人们也习惯称之为“右经”。
Plīhā	脾脏
Prahlāda	帕拉达，毗湿奴的皈依者。他是魔王希拉尼亚·卡西普 Hiranya-kaśipu 的儿子
Prajāpati	波阇波提，万物之神
Prajñā	智力，智慧
Prajñātmā	个体智能
Prakṛti	物质自然，物质世界的本源，包括三种品质：纯质 sattva，激质 rajas 和翳质 tamas
Pramāda	冷漠，不关心

Pramāṇa	标准, 理念, 权威
Prāṇa	气息、呼吸、生命、活力、风、能量、力量。也表示灵魂
Prāṇa-vāyu	“普拉那”息风, 整个身体中流动的一种重要息风。主要在胸部区域运行
Pranava	指神圣梵音 Aum
Prāṇāyāma	有节律的控制呼吸。瑜伽的第4个阶段
Pranidhāna	奉献
Prasārita	伸展, 伸出
Praśvāsa	期满、终止
Pratiloma	逆着头发, 与天性相反
Pratyahāra	制感, 即精神从感觉和感官事物中解脱出来。瑜伽的第5个阶段
Pratyakṣa	直接证据
Puṇya	品质、品德、正直、公正、良好
Pūraka	吸气
Pūrṇatā	圆满、完美
Pūrva	东面, 身体的前侧
Pūrvottana	身体前侧强烈的伸展
Rāga	爱、热情、愤怒
Rāja	国王, 统治者
Rāja-kapota	鸽王
Rāja-mārga	王道, 通过控制思想而获得自觉(self-realisation)的途径。
Rāja-yoga	帝王瑜伽, 它通过击败自身的敌人成为自己精神的统治者从而与宇宙圣灵相合而为一。这些自身的敌人包括: Kāma(激情或性欲)krodha(愤怒)lobha(贪婪), moha(错觉), mada(骄傲)和 matsara(嫉妒)。帕坦伽利的瑜伽八分支揭示了达至这目标的王道。
Rāja-yogī	帝王瑜伽师, 完全掌握自己精神和自我的人, 完全征服了自我的人。
Rājaṛṣi	拉迦西, 一位王族圣哲
Rajas	移动或活动, 也指自然三属性之一的激质
Rajo-guṇa	活动性, 移动性, 激质
Rāma	罗摩, 史诗《罗摩衍那》(Rāmāyāna) 中的英雄, 毗湿奴的第7个化身
Rāmāyāna	《罗摩衍那》, 印度历史上有关罗摩的著名史诗的名字。由圣哲(Vālmiki)所作。
Rāvaṇa	罗瓦那, 劫持了罗摩(Rāma)妻子希塔(Sitā)的楞伽城魔王
Rechaka	呼气, 排空肺部
Retus	精液
Rṣi	一位受启示的圣哲
Ru	古鲁(guru)一词中的第二个音节, 意识是光明
Ruchika	鲁奇卡, 一位圣哲
Sādhaka	寻道者, 有进取心的瑜伽修行者
Sādhana	瑜伽修行, 精神探寻

Sādhana—pāda	帕坦伽利《瑜伽经》的第二部分，主要叙述了瑜伽修行的方法。
Sahajāvasthā	入定中精神的自然状态
Sahasrāra—chakra	顶轮，脑腔中的千瓣莲花
Sahita Kumbhaka	“Sahita”的意思是伴随或一起。一种有意识进行屏息的呼吸控制法，即和谐屏息呼吸控制法。
Śakuntalā	圣贤毗耆蜜多罗(Visvāmitra)的女儿，仙女梅娜卡(Menakā)。她是迦梨陀婆(Kālidāsa)剧中所著的同名剧中的女主人公。
Śalabha .	蝗虫
Sālamba	支持
Sama	同样，平等，均衡，笔直
Sama—sthiti	直立不动
Sama—vṛtti	统一呼吸控制法，即吸气、呼气以及屏息三者的时间均等。
Samādhi	音译“三摩地”，入定。修行者与他的冥想对象（宇宙遍在的圣灵）合而为一时所处的一种精神状态，此时修行者可以感到一种无以言表的欢乐和平静。
Samādhi—pāda	帕坦伽利《瑜伽经》的第一部分，主要叙述了入定的状态。
Samāna	“萨玛那”息风，即帮助消化的息风。
Sambhava	出生
Śāmbhava 或 Śāmbhavi	属于湿婆或桑胡的
Śambhu	桑胡，湿婆的名字
Samśaya	怀疑
Samskāra	脑海中的旧印记
Ṣaṇ	数字六
Sanjīvani	一种万能药或药用植物，据说可以使人起死回生
Śankarāchārya	商羯罗，印度不二论(Advaita)学派著名导师。
Ṣaṇmukha	字面上的意思是有六个口，也指战神迦帝羯耶 Kārtikeya
Ṣaṇmukhīmudrā	一种契合法，此时头部孔穴被封闭，精神被导向内部以进入冥想。
Santoṣa	满足
Saraswatī	萨拉斯瓦蒂河，恒河的一条支流。也指梵天(Brahman)的配偶辩才天女。
Sarva	全部，所有
Sarvāṅga	整个身体
Satī	萨蒂，万物之神达刹(Dakṣa)的女儿。她因父亲达刹侮辱了她丈夫湿婆(Śiva)而自焚，然后以雪山神女的身份转世，并再次赢得了湿婆的心。她是战神迦帝羯耶(Kārtikeya)以及智慧和幸运之神甘那帕提(Ganapati)的母亲。
Sattva	纯质，任何事物本质中光明的、纯净的和好的品质
Sattva—guṇa	好和纯净的品质，纯质
Śauca	净化，纯净
Śava	尸体
Śayana	躺椅，床
Śeṣa	舍沙，一条著名的毒蛇，据说有一千个头。舍沙 Śeṣa 被描述为毗湿奴的坐骑。

	游荡于宇宙海洋之中,或用他的头支撑着整个世界。舍沙 Śeṣa 的其他名字还有阿南塔 Ananta 和瓦苏吉 Vasuki。
Setu	桥
Setu-bandha	直译“构造一座桥”。也指桥式。在这个体式身体拱起。
Siddha	圣哲、圣贤或先知,也指一位圣洁的半神人
Simha	狮子
Sirā	希拉,人体中的管状能量通道,见 nāḍī 一栏
Śirṣa	头
Śiṣya	学生,弟子
Sītā	希塔,史诗《罗摩衍那》(Rāmāyana) 中的主人公罗摩 (Rāma) 之妻
Śita	清凉、冷
Sitakāri 和 Śitali	清凉身体系统的各种呼吸控制法
Śiva	湿婆,印度三位一体真神中第三位神,他被赋予了毁灭宇宙的任务。
Śiva-saṁhitā	《湿婆本集》,哈他瑜伽的经典著作
Skanda	室健陀,战神迦帝羯耶(Kārtikeya)的名字
Smṛti	记忆,法典
Śodhana	净化,清洁
‘Soham’	意为“他是我”
Śoka	痛苦,忧伤,悲痛
Śraddhā	信任,信念
Steya	偷盗,抢夺
Sthita-prajñā	一个智慧永存而毫不动摇的人;一个不为事物的二元性——欢乐和痛苦、得到和失去、快乐与悲伤、胜利和失败——所动的人。
Sthiti	稳定
Styāna	倦怠,懒散
Sugrīva	苏奎瓦,帮助罗摩找回被魔王罗瓦那 Rāvaṇa 劫走的希塔的猴王
Sukha	欢乐、愉悦,高兴,舒适
Sumanasya	善行,仁爱
Śunyāśūnya	精神处于既空无(Śūnya)又非空(aśūnya)的状态
Supta	睡眠中
Sūrya	太阳
Sūrya-bhedana	太阳呼吸控制法,直译“穿透或穿过太阳”。吸气时通过右鼻孔(阳脉)而入,然后气息从左鼻孔(阴脉)呼出。
Sūrya-chakra	太阳轮,位于肚脐和心脏之间的神经丛
Sūrya-nāḍī	阳脉, Piṅgalā-nāḍī 的另一个名称
Suṣūmṇā	中脉,位于脊柱内的主要能量通道
Suṣupti-avasthā	精神处于沉睡状态
Sva	一个人自身、先天,生命力,灵魂、自我

Svādhiṣṭhāna—chakra	力源轮，位于生殖器官上部的神经丛
Svādhyāya	自我研习，通过学习神圣经典进行自我教育
Śvāna	狗
Svapnāvasthā	精神处于睡梦状态
Śvāsa	灵感
Śvāsa—praśvāsa	叹息，叹气
Svātmārāma	斯瓦特马拉马，《哈他瑜伽之光》一书的作者，这是一部有关哈他瑜伽的经典教材。
Tāḍa	山
Tamas	翳质，物质自然的三属性之一
Tamo—guṇa	黑暗或忽视的属性，翳质
Tan 或 Tān	伸展，延伸
Tāṇḍava	毁灭之舞，湿婆所跳的一种象征着宇宙毁灭的激情舞蹈
Tap	燃烧、发光，受苦
Tapas	一种包括净化、自律以及苦行的、倾注强烈热情的努力
Tāraka	塔拉卡，被战神迦帝羯耶 Kārtikeya 杀死的恶魔
‘Tat twam asi’	直译“那就是你”，意识到人的真正本质是宇宙圣灵的一部分，其内在神性的一部分。这一意识将人的灵魂从躯体、精神、智力和自我的束缚中解脱出来。
Tattva	第一原则，真实本质，基本要素。人类灵魂或物质世界的真实本质以及宇宙普遍存在的圣灵
Tattva—jñāna	有关真实本质的知识
Tejas	光彩，光泽，崇高
Ṭha	哈他(hatha)一词的第二个音节，第一个音节“ha”代表太阳，而第二个音节“tha”则代表月亮。两个音节合起来就是哈他瑜伽。
Tirieng	水平的，倾斜的，横向的，反转的，颠倒的
Ṭittibha	萤火虫
Tola	平衡
Tri	三
Triāṅga	三支
Trikoṇa	三角形
Trivikrama	帝利吠伽罗摩，毗湿奴的第5个化身，他通过三步(krama)填充了人间、天堂和地狱。
Trṣṇā	渴望、渴求、欲望
Turiyāvasthā	精神的第四种状态，它既结合了又超越于精神的其他三种状态(即清醒、睡梦和沉睡状态)，也称入定状态。
Ubhaya	两者都
Udāna	“乌达那”息风，即遍行于整个身体，补充身体生命能量的息风。它位于胸腔内，控制空气和食物的摄入。
Uddiyāna	收腹收束法，此时横膈膜向胸腔提升，腹部器官则朝脊柱方向后拉。通过收腹收束法，伟大的生命气息之鸟(Prāṇa)不得不朝着中脉 Suṣumnā—nāḍī 而飞。



Ugra	令人敬畏的，强大的，尊贵的
Ujjāyi	“乌加依”呼吸控制法，在做这种呼吸控制时，肺部完全伸展，胸部鼓起。
Ullola	巨浪
Umā	乌玛，湿婆之妻帕瓦蒂(Pārvati)的另一个名字
Unmanī	入定状态
Upaniṣad	《奥义书》(这个词由前缀upa‘附近’和ni‘下’再加上词根sad‘坐’组成。)，直译是“靠近师尊就座，聆听精神教诲”。《奥义书》(Upanisads)是印度最古老的圣典《吠陀经》(Vedas)的哲学部分，主要叙述了人类的本性、宇宙的本源以及个体灵魂与宇宙灵魂的合而为一。
Upaviṣṭha	就座
Upekṣā	漠视，静观。Upekṣā不仅仅是对那些堕落者蔑视或漠视，或感觉比他高一等。而且也是一种自我检视，思考自己在同样的状况下会如何行事，对于堕落者的状况应该负有多大的责任以及如何帮他走上正途。
Ūrdhva	抬起，提升，向上
Ūrdhva—mukha	脸朝上
Ūrdhva—retus	(Ūrdhva=朝上，retus=s精液)一直过着独身生活，完全禁欲的人，一个拥有着已经升华了的性欲的人。
Uṣṭra	骆驼
Ut	表示强烈的小品词
Utkāṣa	强有力的，猛烈的
Uttāna	极度伸展
Utthita	抬起、舒展、伸展
Vāchā	讲话
Vāchika	与讲话有关的，言辞的
Vaikuṇṭha	毗湿奴的绰号
Vairāgya	没有世俗欲望
Vajra	雷电，众神之王因陀罗 Indra 的武器
Vakra	畸形的
Vāḥkilya	一群拇指大小的天堂幽灵，由创造主身体的一部分而生成。据说他们走在太阳战车之前。
Valli	《奥义书》中的一章
Vāma	左侧
Vāmadeva	涡摩提婆，一位圣哲
Vāmana	瓦玛纳，毗湿奴的侏儒化身，他投胎转世为侏儒的目的是消除恶魔国王巴里(Bali)的傲气
Vaṇḍi	梵迪，闍那迦(Janaka)国王的一个宫廷学者
Vāsanā	欲望、渴求和偏好
Vasanta	瓦散塔，春天被人格化的神，与爱和激情之神卡玛(Kāma)相伴

Vasiṣṭha	婆吒，一位著名的圣哲，他是多部吠陀赞美诗的作者
Vāsuki	瓦苏吉，舍沙(Śeṣa)的另一个名字
Vātāyana	马
Vāyu	风，这里指息风
Veda	《吠陀经》，一部天启的印度圣典。
Vibhūti	威力，力量，伟大的能量
Vibhūti-pāda	帕坦伽利(Patañjali)所著的《瑜伽经》的第三部分，主要讲述了瑜伽修行者在修行过程中发现的神奇力量(Vibhūti)。
Vidyā	知识，学习，学问，科学
Vikalpa	幻想，仅仅停留在口头表达上，而没有任何实际基础
Vikṣepa	困惑，混乱，精神分散
Vikṣipta	心慌意乱的精神状态
Viloma	逆着头发，与事物的自然顺序相反，小品词“vi”代表否定或缺乏
Viparīta	反向的，倒转的
Viparyaya	通过学习后发现是错误的观点。
Vīra	英雄，勇敢的
Vīrabhadra	维拉巴德纳，从湿婆的盘结的头发中诞生的一个威力无比的英雄
Virancha 或 Viranchi	梵天的名字
Virochana	恶魔王子，帕拉达(Prahlāda)之子，巴里(Bali)之父。
Vīrya	活力，力量和热情
Viśama-vṛtti	呼吸时不平稳或猛烈的运动
Viṣṇu	毗湿奴，印度三位一体真神中的第二位，即守护之神
Viśuddha-chakra	喉轮，位于咽部神经丛
Viśvāmitra	毗奢蜜多罗，著名的圣哲
Vitasti	跨度，范围
Vṛkṣa	树
Vṛśchika	蝎子
Vṛt	扭转，旋转，滚动
Vṛtti	行动的过程，行为本身，存在方式，条件或精神状态。
Vyādhī	疾病
Vyāna	“瓦雅那”息风，它弥漫整个身体并使从食物和呼吸中获取的能量在体内循环流动
Yama	阎摩，死神的名字。也指瑜伽八分支的第一分支——制戒。制戒是宇宙间的道德戒律或超越不同信念、国度、年代以及时间的伦理规范。帕坦伽利(Patañjali)的制戒包括五项内容：非暴力(ahimsā)，求真(satya)，不盗窃(asteya)，节制(brahmacharya)和无妄念(aparigraha)。
Yoga	瑜伽，真译为“联合，交融”。Yoga这个词来自词根“yuj”，意思是联合，控制，使注意力专注。因此，瑜伽(Yoga)指我们的意志与神的意志相结合，此时精神达至平衡状态，我们能够平等看待生活所有层面。瑜伽的主要目的是

	教授一种方式，使个体灵魂与宇宙圣灵合而为一，从而获得解脱。
Yoga—mudrā	瑜伽身印式，一种体式
Yoga—nidrā	瑜伽式睡眠，此时身体如同在睡眠中一样正在休息，精神则保持完全警醒，尽管所有的精神活动都静止了，也指体式中的瑜伽睡眠式。
Yoga Sūtra	帕坦伽利所著的《瑜伽经》，它包括 185 条有关瑜伽的箴言，该书分为四个部分，分别为入定、瑜伽修行之法、瑜伽修行者在修行过程中发现的神奇力量以及精神解脱的状态。
Yogi 或 Yogin	瑜伽师 (Yogi 用于男性，Yogin 用于女性)
Yoni—mudrā	母胎契合法 (Yoni = 子宫或源头，mudrā = 密封)，即头部空穴被封闭，使瑜伽修行者的感觉向内引导以使其发现自身存在的本源。
Yuga	年代
Yuj	意为联合、加入和束缚，使自己的注意力专注
Yukta	瑜卡塔，已实现与宇宙圣灵融为一体的人。



梵文发音表及提示

梵文是印欧语言的一种。这种语言很古老，据称是永恒不灭的印度神圣经文的语言，这些经文几千年前就以梵文诵读或吟唱，一直持续至今。

梵文(Sanskrit)这个词本身的意思是“完美”、“使完美”、“文学的”、“优美的”，这是一种高度有机化的语言，语法很复杂。但是一些以较简单形式写成的著作对于我们来说并不难理解和掌握。这一类的著作包括《薄伽梵歌》(Bhagavad Gita)、《奥义书》(Upaniṣads)和帕坦伽利的《瑜伽经》(Yoga Sūtras of Patañjali)。

梵文字母，无论元音还是辅音都根据其发音器官而依序排列，从喉部(喉音)开始，然后是顎部(腭音)，之后是一组顶音(现在叫“卷舌音”，这些发音可能起初并非属于印欧语系)，接着是齿音和唇音，最后是半元音、齿擦音和完全送气音。语言学家已经为这些发音给出了各种名称，不过我们根据这些发音的梵文意思给出相应的名称。

这些介绍适用于元音和辅音。

下面是一张元音表，其中包括双元音、鼻音(半“n”音)以及送气音(“h”音)。元音有短有长，双元音则是长音。送气音重复发其前面的元音，(比如 aḥ=aha, iḥ=ihi 等)：

发 音

a 如在单词“cut”中的发音

i 如在单词“sit”中的发音

u 如在单词“full”中的发音

ri/ru 如在单词“rich/rook”中的发音

e 如在单词“air”或法语的“ete”中的发音

o 如在单词“all”中的发音

am 如在单词“umbrella”或法语“en”中的发音

发 音

ā 如在单词“car”中的发音

ī 如在单词“seat”中的发音

ū 如在单词“pool”中的发音

rī/rū 如在单词“reach/root”中的发音

ai 如在单词“aisle”中的发音

au 如在单词“owl”中的发音

aḥ 如在单词“ahoy”和“aha”中的发音

下面是辅音和半元音。开始的五组包括 1) 主导的硬辅音，2) 其送气形式，3) 相应的软辅音，4) 其送气形式，5) 鼻辅音。

* 所使用的注音符号都是国际公认的。

组	辅音	发音
I 喉音	k kh g gh ṅ	cake bank—holiday gale doghouse ink/anger
II 顎音	ch chh j jh ñ	chain church—hall join hedgehog inch/angel
III 顶音 / 卷舌音	ṭ ṭh ḍ ḍh ṇ	talk at home dawn hardheaded ant/and
IV 齿音	t th d dh n	take fainthearted date kindhearted ant/and
V 唇音	p ph b bh m	pain uphill bill abhor ample/amble
VI 半元音	y r l v	year rely love vibration/way
VII 齿擦音	ś ṣ s	sheep(顎音) shy(顶音) salve
送气音	h	high

应该注意以下事项：

- 1) 送气辅音中的“h”应该永远发音。
- 2) 在顶音组中，舌头向后卷，上顎顶部因此而受到舌尖后部的击打。
- 3) 齿音组与英语发音相似，发这些音时只有舌头碰着齿后。
- 4) 发音有一些地方性的差异。
- 5) 辅音下的斜杠表明发这个音时不应该发其内在固有的元音。
- 6) 字母放在一起组成了音节，同时也以各种组合形成了“联合”辅音。

后 记

关于这本书

“瑜伽的习练促使我们的身体与精神均衡。通过回到我们身体本身——我们的第一个工具，我们学着去运用它，使它达到最大的和谐。通过不懈的练习，净化和加强身体的每一个细胞，使我们在面对日常伤害时能最大限度地发挥潜能，保护自我。”

由于母亲在怀他的时候患肺病，B.K.S.艾扬格生下来就体弱多病，他是家里13个孩子中的第10个，父亲是教师，家境并不好，可想而知他不能得到很好的照顾和医治，一直生病到十三岁，当他有幸师从当时著名的瑜伽大师玛恰亚后，从此瑜伽改变了他的生命。时至今日，即将度过88岁生日的他，依然每天练习，甚至还指导瑜伽的培训。

“根据我27年来在世界各地教学的经验和对瑜伽的全部理解”，艾扬格写就了《瑜伽之光》。1966年，该书首次付印时，他只是单纯地希望“努力通过这本书引导读者，包括老师和学生，掌握两百种体式及相关呼吸控制法正确与安全的方法”，绝没想到这本书会成为日后瑜伽史上里程碑式的经典著作。而今，B.K.S.艾扬格被看作是目前在世的全世界最伟大的瑜伽导师，艾扬格瑜伽也成为当今世界最为广泛练习的一种瑜伽。近40年里，《瑜伽之光》被翻译成19种文字并不断再版重印。

瑜伽是一门实践的科学，老师的示范和讲解尤其重要，从某种程度上老师决定了学生的高度。B.K.S.艾扬格在《瑜伽之光》中亲身示范可以说是独一无二、极其珍贵，英国的BBC电台甚至将他在瑜伽中达到的完美与艺术大师米开朗琪罗相媲美。艾扬格对瑜伽的严谨和对学生的热爱着实让人感动，“你看到的每一个体式的示范，都是在我毫不间断地修行瑜伽35年后拍摄的，这不是简单随便的练习，而是每天长达10小时以上的习练，正是通过这样持续至今的不断修行，我才能够在这里讲述瑜伽”。

更多的人得益于这本瑜伽习练手册的实用，B.K.S.艾扬格竭力通过文字和示范来传达他对每一个瑜伽体式的全部理解，给出的体式的由来、要点和益处都极为详尽细致、准确精炼。他非常注重正确而专注的瑜伽练习，甚至细微到一个简单的站姿，一个跳步的打开双腿，艾扬格瑜伽也因此而著称。“不要被最终的体位所吸引，而忽略了瑜伽是体验身体完整联结的全过程，如果你无法享受到快乐，那么一定是你的体式不正确”，错误地运用身体，只能带来伤害，从而失去了瑜伽健康的原意。在他看来，真正的瑜伽体式是《瑜伽经》中所阐述的原义“稳固且愉悦”。这本书将带你关注一些以往从没有注意过的关键性细节，重新发现或改变从前的瑜伽习练，体验到瑜伽当下的愉悦和舒适，渐渐地你会发现这本书越来越迷人。

瑜伽就像是一份生命的礼物，她所给予你的往往超出你的想像。瑜伽使我们更接近自己的身体，

发掘本身的智慧，从而更爱自己。如果你打算以认真的态度开始瑜伽练习的话，那么这本书正是你想要的。《瑜伽之光》将成为你正确的瑜伽指导和值得信赖的朋友。

关于中文版

由于这本书是经典名著，同时充满细节，我们在翻译中文版的过程中尽可能地忠实原著，但也难免出现疏漏，或者因为我们对瑜伽认知有限而有所偏差。如果您发现任何问题或疑问，请随时与我们联系，以便修订。

值得一提的是，中文版的《瑜伽之光》是国内第一本真正加注梵文的瑜伽书。瑜伽的国际化交流使得了解瑜伽的梵文名称及发音变得十分必要。为此，中文版保留了原书中所出现过的梵文，并特别添加了梵文发音表及提示。

感谢

感谢毛嘉先生与英国哈珀—柯林斯出版公司的联系，感谢英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处首席代表黄家坤女士促成了这次中文版的顺利引进。

感谢我的教练北京悠季瑜伽中心的莫汉主教练，由于他的热情推荐才有了这本书的引进出版。感谢北京悠季瑜伽中心的创办人尹岩女士，她到印度拜访艾扬格大师时，特地为本书约写了中文版序言。

感谢印度 Iyengar 学院、《瑜伽》杂志主编瑞吉·麦塔 (Rajvi Mehtat) 老师为本书提供的所有帮助，特别是关于梵文音译及发音表的建议，感谢担任翻译的莫慧春小姐。

感谢李晓钟和吴欣平教练，他们对书中所有的体式名称都进行了仔细的订正；感谢陆翊教练，为本书的第一、三部分添彩，特别是相关梵文名称，她给予了具体的建议及修改；感谢徐迅老师、林洵女士和张潇清教练对本书第一部分英译中的瑜伽理解给予了很大的帮助。感谢我瑜伽的同好马少红大姐、陈蕙教练、雷蕾和于玲小姐，感谢她们热心相助。

感谢叁佰工作室对封面的精彩设计，感谢诗人丛峰为本书英文诗的翻译，感谢卓玛丹增对第一章的文字润笔，感谢他们的无私支持。

由衷地感谢所有帮助过这本书的朋友们。

王冬 于北京

2005 年 11 月

Email: Chrysan@yeah.net

“你看到的每一个体式的示范都是我毫不间断地修行瑜伽35年后拍摄的，这不是简单随便的练习，而是每天长达10小时以上的习练，我的一生已经完全投入到瑜伽这项伟大艺术中了。”

“根据27年来我在世界各地的教学经验和对瑜伽的全部理解，我努力通过这本书引导读者，包括老师和学生，掌握两百种体式 and 呼吸控制的正确与安全的方法。”

——B.K.S. 艾扬格，1966年

B.K.S. 艾扬格被看作是目前在世的全世界最伟大的瑜伽导师，享有国际盛誉。1966年，他所著作的《瑜伽之光》首次向全球全面介绍瑜伽的练习方法，在西方国家引起不小的轰动，被评价为“西方人通往东方古老健康艺术的捷径。”该书被称为瑜伽史上的经典名著。

“艾扬格先生是第一位从20世纪50年代就离开印度前往西方传授瑜伽的瑜伽大师，他的《瑜伽之光》一书自从出版以来就一直是最为畅销的瑜伽书籍，已被翻译成19种语言在全球出版。”

——《纽约时报》 2005年10月

“瑜伽的米开朗琪罗大师。

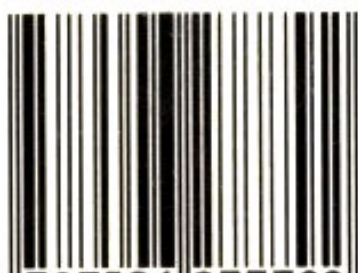
——英国BBC电台

“正是由于艾扬格不遗余力地教授和推广，才使瑜伽成为风靡全球的健身运动”

B.K.S. 艾扬格入选美国《时代》周刊2004年度全球最有影响力一百人。

——《时代》周刊 2004年4月

ISBN 7-5062-7779-4



9 787506 277792 >

ISBN 7-5062-7779-4/Z·225

定价：58.00元