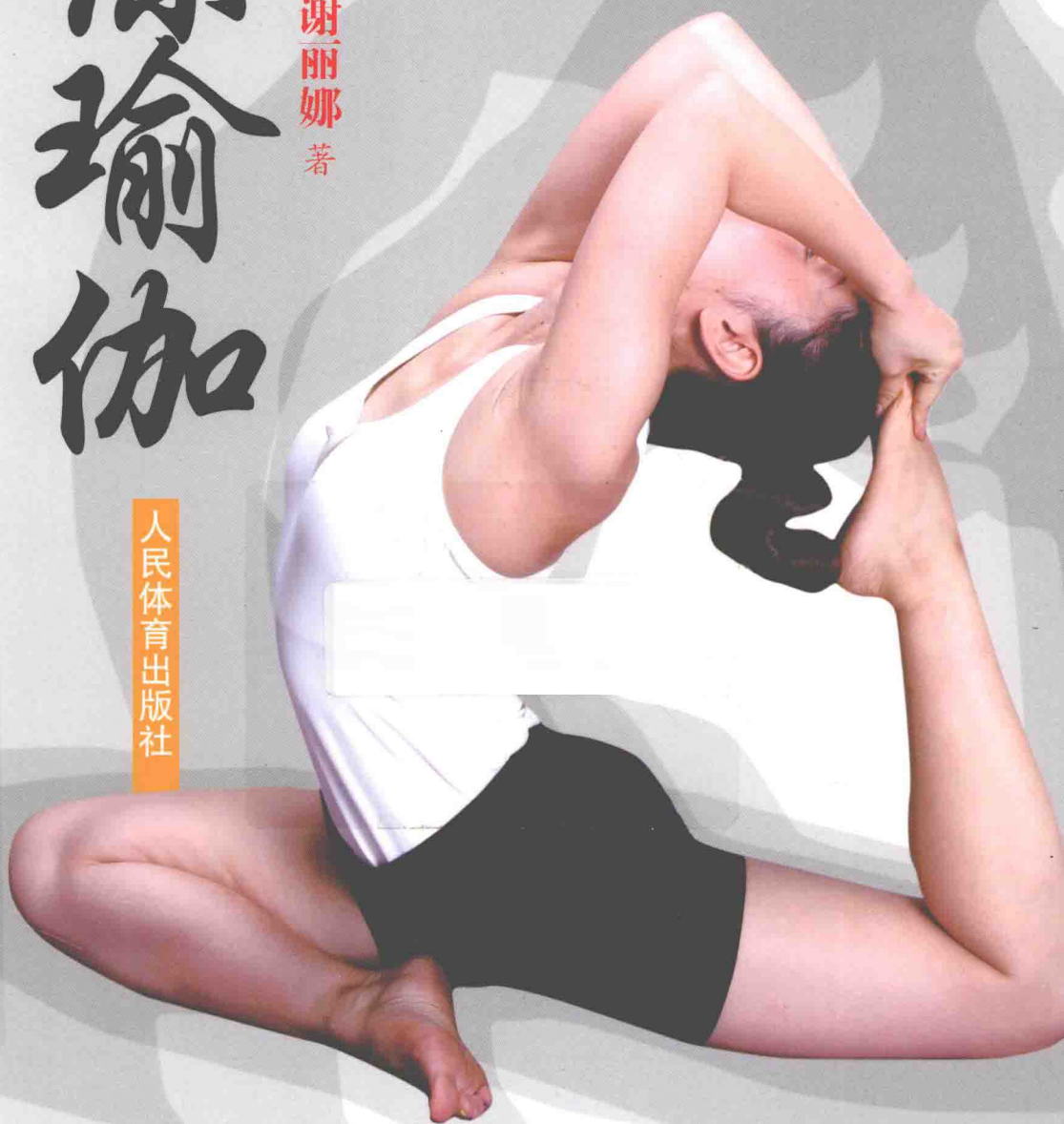


学练瑜伽

Xue Lian Yu Jia

谢丽娜 著

人民体育出版社



浙江省社科联社科普及出版资助项目

国家特色专业（体育教育）资助项目

浙江省本科院校“十二五”优势专业（体育教育）资助项目

宁波市高校品牌（体育教育）专业资助项目

学 练 瑜 伽

谢丽娜 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

学练瑜伽 / 谢丽娜著. —北京: 人民体育出版社, 2014

ISBN 978-7-5009-4558-1

I. ①学… II. ①谢… III. ①瑜伽-基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 282641 号

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 12.5 印张 232 千字
2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4558-1

定价: 28.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

瑜伽起源于印度，历经亘古岁月的演变与流传，在现代社会作为一种塑身、美体、缓解精神压力的辅助治疗练习，因其自身这些固有的价值和魅力而风靡世界。

瑜伽传入中国是随着佛教的传播而传入的，在我国最近几年才刚刚开始流传，得益于一位瑜伽修炼者张蕙兰在中央电视台的大力推广。从此瑜伽走入了国内的千家万户，深受现代人们的喜爱。

目前瑜伽习练，在社会上，在一些大大小小的瑜伽馆正蓬勃发展着，已有一定的规模。但对高校学生瑜伽习练尚处于空白和摸索阶段，为了使瑜伽这一健康的体育锻炼项目不仅能在社会上健康有序地推进，同时也能为高校的学生及其他未涉及到的人群服务，我们编写了《学练瑜伽》。

本书根据瑜伽锻炼的特点要求进行撰写，全书共分成七章。第一章瑜伽概述，介绍瑜伽的形成和发展及瑜伽的体系，帮助了解瑜伽。第二章瑜伽的呼吸法、清洁法及休息术，通过对本章的学习，掌握正确的呼吸方法，有效提高清除体内毒素练习及了解瑜伽的调息、冥想对身体的重要意义与作用。第三章瑜伽解剖生理和第四章瑜伽运动损伤及预防，通过对人体解剖的介绍，了解身体生理结构，避免在瑜伽练习中出现伤害事故。第五章瑜伽基本姿势及体位法，了解瑜伽练习中常见的瑜伽基本坐姿、瑜伽手印、常见体位动作及练习方法。第六章瑜伽练习及晋级，进入瑜伽体位法练习，从入门到高级循序渐进，帮助从未接触过瑜伽或接触不多的学员进入瑜伽学练；帮助已有一定基础的瑜伽学员，进一步提高；帮助有志于成为瑜伽教练或瑜伽爱好者追求自我的更高阶层。第七章瑜伽辅助练习，借用一些瑜伽辅助道具，达到更理想的瑜伽学练。书后附录还特意编写了本书体位法分类索引，方便读者学练时查找。

《学练瑜伽》既可以作为普通高校学生瑜伽学习使用，也可以作为社会上开办瑜伽训练班使用，还可以供广大瑜伽爱好者自学使用。

本书动作示范主要由资深瑜伽教练范炎炎完成；瑜伽资深教练荣明和王娟协助拍摄；全书摄影由摄影师赵书松完成；在此深表感谢！

最后诚挚地希望《学练瑜伽》能够为瑜伽的普及和推广锦上添花，为瑜伽学练者提供帮助！

编 者

目 录

一、瑜伽概述	(1)
第一节 瑜伽的形成与发展	(1)
第二节 瑜伽的主要流派	(3)
第三节 哈他瑜伽	(5)
二、瑜伽的呼吸法、清洁法及休息术	(9)
第一节 瑜伽的呼吸法	(19)
第二节 瑜伽的清洁法	(15)
第三节 瑜伽的冥想与休息术	(19)
三、瑜伽解剖生理	(25)
第一节 呼吸与细胞	(25)
第二节 瑜伽与骨骼、肌肉	(29)
四、瑜伽运动损伤及预防	(38)
五、瑜伽基本姿势及体位法	(43)
六、瑜伽练习及晋级	(120)
第一节 入门练习	(120)
第二节 初级练习	(130)
第三节 中级练习	(138)
第四节 高级练习	(152)

七、瑜伽辅助练习	(166)
第一节 瑜伽练习常用辅助工具	(166)
第二节 常用体式辅助方法	(167)
第三节 体式套路练习	(176)
附录	(180)
热瑜伽26式	(180)
巴斯梯法	(184)
本书体位法索引	(186)
主要参考文献	(191)

一、瑜伽概述

第一节 瑜伽的形成与发展

“瑜伽”一词出自梵语Yoga的译音，指一种被称为“轭”的工具，用于驾驭牛马，由此延伸出瑜伽的涵义是连结、控制、和谐、统一和平衡等，也就是我们中国人所说的“天人合一”。从广义上讲，瑜伽是哲学；从狭义上讲，瑜伽是一种精神和肉体相结合的运动，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的一种运动方式。它是一个通过提升意识帮助人类充分发挥潜能的体系。

它起源于5000年前的古印度，发源于印度北部的喜马拉雅山麓地带。古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠或保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是古印度瑜伽修行者根据动物的姿势观察、模仿并亲自体验，创立出一系列有益身心的锻炼系统，也就是体位法。这些姿势历经了五千多年的锤炼，瑜伽教给人们的治愈法，让世代的人从中获益。在数千年前的印度，高僧们为追求进入天人合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。在长时间单纯生活之后，高僧们从观察生物中体悟了不少大自然法则，再从生物的生存法则，验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，于是人类懂得了和自己的身体对话，从而知道探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理，以及对疾病创痛的医治本能。几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系，这就是瑜伽。

瑜伽在世界上的发展是从欧洲开始的。17世纪，印度等东方的文化首先传入欧洲的一些国家，瑜伽作为其中的一种文化也逐渐从欧洲进入到美国。大约在19世纪，著名瑜伽大师SWIM在芝加哥做了一次演讲，受到了公众的欢迎，使美国大众对瑜伽有了最初的认识。在此后的20年间，他一直在美国的各个州进行瑜伽演讲。在他的影响下，很多印度瑜伽师也前仆后继到西方传授瑜伽，很多瑜伽书籍也在那一时期完成。印度瑜伽大师罗摩克里希和他的传人维韦卡南

达、奥罗宾多等人把瑜伽与现代科学、医学有机结合起来，创立了现代瑜伽，使瑜伽更加广泛地传播到世界各地。另一位著名的瑜伽大师斯瓦米·希瓦南达及其追随者，于20世纪六七十年代，在美洲和欧洲弘扬瑜伽事业，他们开办瑜伽学校，还将现代瑜伽总结为五项原则——正确地休息、正确地练习、正确地呼吸、正确地饮食、正确地思想和冥想，并建立了国际希瓦南达瑜伽韦坦达中心，弘扬他们的主张。与印度古典瑜伽相比，现代瑜伽的特征是，注重把瑜伽作为一种生活观点或态度，融入到日常生活体验里；注重“修身”，通过瑜伽体位法练习、呼吸法及静坐，将身体的肌肉、骨骼、经脉及内分泌系统调节到最佳状态，使人健康、身心愉快，在精神层面得到超常升华。

公元4世纪前后，瑜伽随着佛教的传播而传入中国。中文“瑜伽”一词早在唐代就出现，是“Yoga”音译，在唐以前意译成“相应”。有学者考证，中国南北朝时期传入的易筋经、唐朝流行的天竺按摩法、宋代的婆罗门导引法，都是从印度传入我国的瑜伽术。当代中国大陆民众最早认识瑜伽，应该是1985年中央电视台连播的张蕙兰瑜伽术教学片，这是很多人认识瑜伽的开始。如今，大大小小瑜伽馆已遍布中国各大城市的大街小巷，瑜伽已成为国人强身健体的新时尚。目前中国国内的瑜伽取向，大都是丢弃印度古典瑜伽中深层次宗教哲学理念，取其修心健身功能的一面，使之成为人们塑身美体、放松身心、调节改善身心状态的一种健康运动。

现代学者将瑜伽分为三个时期。

1. 前古典时期

由公元前5000年开始，直到《犁俱吠陀》的出现为止，约有3000多年的时期，是瑜伽原始发展、缺少文字记载的时期，瑜伽由一个原始的哲学思想逐渐发展成为修行的法门，其中的静坐、冥想及苦行，是瑜伽修行的中心。

2. 古典时期

由公元前1500年《吠陀经》的出现，瑜伽开始有系统地记载下来，到了《奥义书》对瑜伽有了更精确的记载，到《伽梵歌》出现，完成了瑜伽行法与吠檀多哲学的合一，使瑜伽这一民间的灵修实践变为正统，由强调行法到行为、信仰、知识三者并行不悖。大约在公元前300年时，印度圣哲派坦佳里

(pantanjali) 创作了《瑜伽经》，印度瑜伽在其基础上真正成形，瑜伽行法正式定为八支体系。

3. 后古典时期

由《瑜伽经》以后，为后古典瑜伽。主要包括了《瑜伽奥义书》，密教和诃陀瑜伽。《瑜伽奥义书》有21部，在这些《奥义书》中，纯粹认知，推理甚至冥想都不是达到解脱的唯一方法，它们都有必要通过苦行的修炼技术所导致的生理转化和精神体会，才能达到梵我合一的境地。因此，产生出了节食、禁欲、体位法、七轮等，加上咒语、手印身印尚师之结合，是后古典时期瑜伽的精华。

4. 现代瑜伽

19世纪的克须那摩却那是现代瑜伽之父。其后的爱恩加和第斯克佳是圣王瑜伽的领导者。另外印度锡克族的拙火瑜伽和湿婆阿兰达瑜伽也是两个重要的瑜伽派别。一个练气一个练心。19世纪末20世纪初的印度哲学家奥罗宾多提出综合瑜伽，瑜伽唤醒心灵，促进整个生命的优化。现代的瑜伽是修炼身体的，经过瑜伽体位法的练习、呼吸法及打坐，将身体的肌肉、骨骼及内分泌系统调节到最健康的位置，可使人身心愉快。

第二节 瑜伽的主要流派

瑜伽经过几千年的演变，已经衍生出很多派别。从《薄伽梵歌》中的描述来看，瑜伽的流派出现应该在2000年以前。正统的印度古典瑜伽包括智瑜伽、业瑜伽、奉爱瑜伽和王瑜伽，不同的瑜伽派别理论有很大差别。

1. 智瑜伽 (JnanaYoga)

梵语“Jnana”意译为智慧或知识，不是通常意义上的智慧，而是指觉悟、证悟宇宙最高本质的智慧。它提倡培养知识理念，从无知中解脱出来，达到神

圣知识，以期待与梵合一。智瑜伽认为，知识有低等和高等之别。寻常人所说的知识仅仅局限于生命和物质的外在表现。这种低等知识可以通过直接或间接的途径获得。然而智瑜伽所寻求的知识，则要求瑜伽者转眼内向，透过一切外在事物的本质，去体验和理解创造万物之神——梵。通过朗读古老的、被认为是天启的经典，理解书中那些真正的奥义，获得神圣的真谛。瑜伽师凭借瑜伽实践提升生命之气，打开头顶的梵穴轮，让梵进入身体获得无上智慧。

2. 业瑜伽（KarmaYoga）

梵语“Karma”意译为行为，过去翻译成“业”。通过改变人的行为而改变“业报”，从而完成解脱的过程。业瑜伽认为，行为是生命的第一表现，比如衣食、起居、言谈、举止等等。它倡导将精力集中于内心的世界，通过内心的精神活动，引导行为不断趋于完善。瑜伽师通常采取极度克制的苦行，历尽善行，崇神律己，执著苦行，净心寡欲。他们认为人最好的朋友和最坏的敌人都是他本身，这全由他自己的行为决定。只有完全的奉献和皈依，才能使自己的精神、情操、行为达到与梵合一的最终境界。

3. 奉爱瑜伽（BhaktiYoga）

梵语“Bhakti”意译为奉献、热爱和投入。后来引申为与神连接、与神结合的意思。奉爱瑜伽修行者的原动力主要来自于爱，并认为“神”或“自然的创造者”是爱的化身或人格化的代表。其修行可以柔化人心，祛除内心的嫉妒、仇恨、色欲、愤怒、自我、骄傲和自大，更多地融入愉快、欣悦、至福、平和以及智慧。祈祷、礼拜、赞颂及唱诵经典的文句等各种仪式是修习的显著特点。奉爱瑜伽也被认为是最为简捷、最方便的瑜伽之路，把情感的能量引导向积极、神圣的方向，转变为对人类无条件的爱或贡献。

4. 王瑜伽（RajaYoga）

“Raja”意译为王或王者。所以王瑜伽是所有瑜伽中最高级、最机密的瑜伽。主张通过对心理活动的控制与修持，从而实现解脱。王瑜伽是通往精神世界的必由之路。它偏于意念和调息。通常使用莲花坐等一些体位法进行冥想，

摒弃了大多数严格的体位法。

公元前2世纪，帕坦伽利（Patanjali）所著《瑜伽经》将瑜伽定义为：瑜伽就是对心变化的控制。从这个意义上来说，只有王瑜伽才是真正的瑜伽。由于《瑜伽经》对后世瑜伽的广泛影响，帕坦伽利被称为瑜伽之父。帕坦伽利将王瑜伽修行的步骤分为八个阶段，禁制指修行者遵守不杀生、诚实、不偷盗、净行、不贪的戒律；劝制指遵守清静、满足、苦行、诵读经典和敬神的戒律；坐法指修行瑜伽的体位；调息指对呼吸的调整和控制；制感指把所有感官的注意力集中到对内在心灵的感知上来；执持指心念专注到一处；静虑也叫作禅定，指长时间集中注意力于内在心灵产生的阶段；三摩地即指经过坚持不懈地修炼达到最终的极乐境界。

第三节 哈他瑜伽

哈他瑜伽（Hatha Yoga），狭义上又称传统瑜伽；广义上除了传统瑜伽之外还涵盖各种流派的现代瑜伽。我国也有人将它译为体瑜伽；是所有瑜伽流派中最实用的，也是现代西方和中国最熟知的一个流派。瑜伽经典《哈他之光》提到哈他瑜伽的目的是为了到达王瑜伽的典籍。

Hatha这个词中Ha代表太阳，tha代表月亮，因此它代表着阳与阴、日与夜、热与冷、正与负以及其他任何相辅相成的两个对立面的平衡。哈他瑜伽认为，人体主要包括两个重要的体系，一则为精神、心理的体系；一则为肌体、生理的体系。因此，它把人体本身视为修炼瑜伽的基础和根本。通过体位法可以消除肌体不安定的因素；通过调息，清除体内神经系统的滞障，控制身体的能量并加以利用，从而让身体进入健康的状态。而大脑也即在一种健康的状态中以积极的思维方式判断周围的事情，人因此体会到内心的平和与宁静。

据传，哈他瑜伽是由9—10世纪的Goraksha发明的。在上世纪20年代开始进入西方，是目前全世界最为流行的印度瑜伽体系。它包括了一系列的练习，通过身体的姿势、呼吸和放松的技巧，来达到训练的目的。这些技巧对神经系统、各种腺体和内脏都大有益处。其目的在于推动有节奏的呼吸和开发身体潜能。在过去的几十年中，古老的哈他瑜伽受到西方世界的广泛欢迎，现在西方盛行的艾扬格瑜伽、流瑜伽、力量瑜伽、热瑜伽等都属于哈他瑜伽。

目前哈他瑜伽的主要流派：

1. 艾扬格瑜伽（Iyengar Yoga）

艾扬格瑜伽是艾扬格（B.K.S.Iyengar）大师创立，是当今世界最广泛练习的一种瑜伽习练体系。艾扬格大师1918年出生于印度。从17岁开始，他教授瑜伽70余载。艾扬格被看作是目前在世的全世界最伟大的瑜伽导师，在西方享有盛誉。

艾扬格从小体弱多病，最初练习哈他瑜伽是为了强身健体，并且一度达到很高的境界。60岁左右时，艾扬格经历了一场车祸，严重的伤害使他连最简单的体位姿势都不能做了。经过9年时间，凭借超乎常人的毅力和努力，艾扬格终于恢复了健康。艾扬格深刻体会到身有疾病的痛苦，以及瑜伽所带来的神奇恢复功效，由此创建了著名的、具有治疗效果的艾扬格瑜伽体系。艾扬格瑜伽被公认为最讲究体位练习方法，它可以协调身体平衡，对疾病治疗效果最好。

艾扬格瑜伽与传统瑜伽最大的不同是，练习艾扬格瑜伽，需要特别关注身体各部位的细节，使用各种各样令人眼花缭乱的辅助道具。很多姿势都要用木块、长凳、沙袋、毯子、垫枕、布带等辅助工具来完成，这样还可以加大动作幅度。也让很多看似遥不可及的动作不再复杂，从而使不同身体程度的学员同样受益。

2. 阿斯汤伽瑜伽（Ashtanga）

阿斯汤伽瑜伽是由被尊称为“现代哈他瑜伽之父”的克里希那马查，于上个世纪初传承了阿斯汤伽温亚萨瑜伽，40年之后传入西方，并成为风靡世界的瑜伽体系之一。克里希那马查的弟子——帕塔比·乔伊斯，根据他的老师克里希那马查的教学创建和完善。

阿斯汤伽瑜伽是一项严格的练习，特点是严谨而流畅。目前世界流行的练习方式是由印度瑜伽师Pattabhi Jois创立的，分为基础级、中级、高级三种级别。每种级别的动作编排是固定不变的，都以5遍太阳祈祷式A和B开始，中间有大量的体位姿势练习，最后以倒立和休息术作为结束。这样连续不断动作练习的目的，在于消耗大量热量，以清洁身体，排出毒素。

阿斯汤伽瑜伽均衡地锻炼了身体的力量、柔韧度和耐力。欧美国家很多健身爱好者都热衷于此。在西方，这种瑜伽也被称作“力量瑜伽”。目前，国内一些瑜伽馆已经开设阿斯汤伽瑜伽课程，受到年轻人的欢迎，大多以初级为主。

3. 流瑜伽（Flow Yoga）

Flow Yoga中的Flow意为流动、流畅，所以称流瑜伽，即动作像行云流水一样，缓慢流畅。当流水遇到岩石时，会激起浪花，流瑜伽也穿插有快速的节拍性动作组合。是在瑜伽传播到西方后在欧美诞生并确立的流派，是传统哈他瑜伽与阿斯汤伽瑜伽的混合体。它的练习风格和难度都介于两者之间。是阿斯汤伽瑜伽的简化，相对阿斯汤伽瑜伽来说更容易被普通大众所接受，在降低体位难度的基础上，增加一些过渡的体位，让体位之间通过巧妙的连接串联在一起练习，使得整个练习过程如同行云流水一般，并且不像阿斯汤伽那样固定所有练习环节和体式。流瑜伽有更多的可变性，让练习者有更多的发挥空间，对于练习者来说，达到了身体舒展的目的。

流瑜伽练习大多是从传统拜日开始，采用传统拜日进行身体的预热练习，使身心达到统一和谐的状态，再进入不同体式的练习（我们称为核心体式）。标准练习中核心体式多为跨立类型，用vinyasa（连接部分）进行每一个核心体式的串联，同时严格保证核心体式 and 串联体式间连接的紧密性。以倒立或比较大的伸展结束，同样最后保证10分钟以上的休息时间。

根据不同的难度和风格调整，把流瑜伽的串联分为三级。

一级串联。使用vinyasa连接每一个独立体式，区分左右，这里需要注意的是vinyasa不存在跳跃，不使用阿斯汤伽的跳跃连接，而均是单腿移动串联。

二级串联。放弃vinyasa，让每个核心体式之间进行紧密连接的变化串联，但必须保证体式均为站立跨立类型。

三级串联。本级别串联是针对很多年龄过大，体质过弱类型的人群练习，为了依然能让练习保持流畅的感觉，并且能让很多身体素质不是很高的人群可以参与而设立。只需要保证体式间的变换流畅即可，可简化使用坐姿态，站立姿态等标准流瑜伽不会出现的姿态体式。

4. 热瑜伽（Hot Yoga）

热瑜伽，也叫高温瑜伽。由印度瑜伽大师比克拉姆（Bikram Choudhury）与他的妻子创立。在38℃~42℃的室温和严格的通风系统配合下做瑜伽，60分钟内完成26个固定的瑜伽姿势。作为瑜伽的一个分支，热瑜伽首先在美国传播开来，乐坛“大姐大”麦当娜、NBA球星迈克尔·乔丹都是它的拥戴者。最近两年热瑜伽传入中国，成为北京、上海等大城市练功房的新兴项目（热瑜伽的26个体式，详见附录）。

二、瑜伽的呼吸法、清洁法及休息术

第一节 瑜伽的呼吸法

瑜伽的“调息法”在梵语中用“Pranayama”表示，其中Prana意思是生命之气，yama则是控制的意思。瑜伽的调息法通过有规律地吸气和呼气，以及有意识地进行屏息，刺激和按摩内脏器官，进而唤醒潜藏在体内的能量（生命之气），使之得以保存、调理和提升。瑜伽行者认为：呼吸是将身体与精神联系起来的纽带；呼吸的方式与人的感情和心态有着本质的联系，平稳而有控制的呼吸能增强人的力量和活力。有意识的呼吸控制可以平抑情绪的波动，帮助找到强大、平静的内在自我。所以，在所有的瑜伽经典理论中都认定：“呼吸是瑜伽实践的源头。”

因此，在开始瑜伽练习之前，首先要学习正确的呼吸方法。是了解生理状况和心理状况的窗口。正常的呼吸是人身心健康的基础，是瑜伽学练的关键和修炼的灵魂。

1. 瑜伽呼吸过程

①吸气（Purala）：吸入新鲜空气，使肺部、身体的每个细胞充满纯净的氧气。

②呼气（Rechaka）：排出体内二氧化碳，清除肺中废气。

③屏息（Kumbhaka）：是吸气和呼气间正常的停顿。分为两部分：吸气后屏息（内悬息）；呼气后屏息（外悬息）。

2. 瑜伽主要呼吸方法

（1）胸式呼吸

以肋骨和胸骨活动为主的呼吸运动，又称肋式呼吸法、横式呼吸法。吸气时双肩上抬，气息吸得浅，因此又称为肩式呼吸法、锁骨式呼吸法或高胸式呼吸法等。起伏的部位主要在胸部，靠肋骨的侧向扩张来吸气，用肋间外肌上举肋骨以扩大胸廓。练习方法，仰卧或伸直背坐着，把两手放在胸两旁的肋骨上，深深吸气，把空气直接吸入胸部区域。胸部扩张、隆起（肋骨向外、向上扩张），然后缓缓呼气，向内、向下放松肋骨。重复练习，熟练后可以把手放下。平时每个人的呼吸都是胸式呼吸，比较浅短，经常练习这样深长的胸式呼吸，可以帮助把体内的废气、淤气排出体外。

（2）腹式呼吸

以膈肌运动为主的呼吸运动，又称横膈呼吸。横膈是把肺和腹腔器官分开的强有力的膜状肌。吸气时横膈运动越向下，吸入肺脏的空气就越多。练习方法，仰卧，一手放在肚脐上，吸气时把空气直接吸向腹部，手会被腹部抬起，吸气越深腹部升起越高，随着腹部扩张，横膈膜向下降；另一手放在鼻子的前面，呼气时收缩腹部，向内、朝脊柱方向收，把所有空气呼出双肺之外，手可以感受到气体的呼出。腹部是气血交汇的场所，经常做腹式呼吸可以促进全身的气血循环。平时呼吸都不能到达肺底，而腹式呼吸可通过按摩内脏帮助把肺底的废气排出来。练习腹式呼吸时，不要活动胸廓和肩膀，与胸式呼吸的不同点在于，胸式呼吸主要是针对心理的，它的起伏主要是在胸部；而腹式呼吸主要是针对生理的，它的起伏主要是在腹部。

（3）完全呼吸法

是瑜伽体系的一大基石，排出的二氧化碳是普通调息法的3倍以上，同一般调息法的区别在于先呼后吸，先让肺变空，其精髓在于横膈膜的运动，教给练习者正确的自然调息法。它把胸式呼吸和腹式呼吸结合起来完成，练习方法采用一种放松的坐姿、卧姿或站姿，脊柱和头部保持垂直地面，双臂自然下垂或放在腿上，全身放松。