

姚岚

YUJIA ZHILU

瑜伽

之路



上海教育出版社

YUJIA ZHILU
瑜伽之路

姚岚 著



上海教育出版社



世纪出版

责任编辑 季陆生

美术编辑 赵志文

装帧设计

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽之路 / 姚岚著. —上海: 上海教育出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5444-2276-5

I. 瑜… II. 姚… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 199791 号

瑜伽之路

姚岚 著

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海教育出版社

(上海永福路 123 号 邮编: 200031)

各地新华书店经销

上海界龙艺术印刷有限公司

开本 800×1200 1/18 印张 6.67

2009 年 1 月第一版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5444-2276-5/G · 1822

定价: (软精) 30.00 元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换)



姚岚 —— 中国第一批瑜伽修习者，资深瑜伽教练导师。
国家注册心理咨询师，珠玛瑜伽专修学院院长。

序

每一个人都不断追求爱、成功、幸福。生命的美好在于健康的身体和快乐的心灵；生活的美好在于我们能够充分享受到幸福和成功。

然而在现实生活中，无尽的忙碌和压力所导致的疲劳、紧张、失眠等让我们的身体陷入亚健康状态，成为生活中难以挥去的困扰。

瑜伽作为一项历史悠久，蕴涵丰富的健身养生运动，长期以来，倍受世界各国人民的欢迎与喜爱。中国的瑜伽潮流正在随着人们日益加深的健康意识而与日俱增、迅猛发展。珠玛瑜伽作为国内较早进行瑜伽推广的国际连锁机构，为国内瑜伽事业深入展开贡献了巨大的力量，取得了显著的成效。

在广泛倾听各地瑜伽会员心声的基础上，结合实际授课经验，经过多方努力，人们期待已久第三版的瑜伽教材在上海教育出版社的帮助下，又和大家见面了。

我们本着由浅入深、循序渐进的原则，力求科学性、专业性、系统性、普及性，希望在您今后瑜伽之路上有所帮助。

相信，在经过一段时间的练习之后，你一定会惊叹瑜伽无与伦比的神奇和曼妙。

目录

contents

序	
第一章 瑜伽历史	1
一、起源	1
二、含义 (yoga)	1
三、流派	1
四、哈它瑜伽风格介绍	2
五、冥想坐姿与手印	4
六、坐姿益处	6
七、瑜伽唱颂	7
八、练习瑜伽和瑜伽体式注意事项	7
第二章 瑜伽清洁法	9
一、圣光调息 (Kapalbhati) (清洁空穴)	9
二、一点凝视法 (Trataka) (清洁感情)	9
三、捏梯 (Neti) (清洁鼻子)	9
四、道梯 (Dnanti) (清洁肠胃)	9
五、娃斯梯 (Vasti) (清洁大肠)	10
六、瑙力 (Nauli) (腹部清洁法)	10
第三章 瑜伽体式	12
一、功效	12
二、骨骼与肌肉系统	12
三、热身操挂图	15
四、拜日十二式	16
五、体式类型	16
六、瑜伽体式的五种起式	17
七、体式放松功	85

第四章 瑜伽呼吸	86
一、呼吸系统	86
二、呼吸法	87
三、瑜伽呼吸控制法 Pranayame	87
A 成功式呼吸控制法 udjayi	88
B 太阳式呼吸控制法	88
C 月亮式呼吸控制法	89
D 清理经络式	89
E 嘶式	90
F 清凉卷舌式	90
G 风箱式	90
H 蜂式	91
第五章 瑜伽收束法、契合法	92
一、收腹收束法	92
二、收颌(胸骨与下颚贴紧)收束法	92
三、会阴收束法(坐姿:至善坐)	92
四、提肛契合法	93
五、调息配合收束法、契合法步骤	93
第六章 瑜伽对人体健康的作用	95
一、泌尿系统	95
二、生殖系统	95
三、内分泌系统	95
四、循环系统	96
五、神经系统	97
第七章 瑜伽(放松功)	99
第八章 瑜伽三脉七轮	101
第九章 瑜伽生活方式	107
一、消化系统	107
二、瑜伽饮食	107
三、瑜伽的生活方式	108
后记	109



第一章 瑜伽历史

一、起源

瑜伽起源于印度，流行于世界。瑜伽是东方最古老的强身术之一。它产生于公元前，是人类智慧的结晶。瑜伽也是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知。瑜伽修持秘要是理论和实践互相参证的法典。

古印度修行者在森林中修行时发现，动物都有很好的自愈力。动物喝自然界水，吃自然界的食物，还有它们的一些肢体动作，比如：伸缩脖子、胸贴地面、向上、向下拉伸身体。做这些动作时脖子、肩膀、背部、腰部、臀部、四肢的肌肉都伸展开来，同时牵拉、挤压内脏器官，从而会对它们的腺体、神经、骨骼、肌肉都起到很好的作用。动物很少生病，它们灵敏、警觉，天生有治疗、放松、睡眠及保持清醒的方法。

所以修行者创造一系列模仿动植物的姿势，益于人们身心锻炼，提高人的自愈力。所以瑜伽体式很多都是用动植物名命名，比如：猫式、蛇式、鱼式、树式等。

二、含义(yoga)

瑜伽一词源于梵文音译，有结合、联系、束缚、统一的意思，物质世界任何事物都是对立的，瑜伽通过各种方法让你认清这些对立的東西，把它们结合联系合二为一。一切能控制你的心、意识的方法都叫瑜伽。

三、流派

印度瑜伽如同中国武术一样源远流长，通过先贤圣哲的修炼总结，千百年来形成了各种流派。其中最具代表性的就是业瑜伽、奉爱瑜伽、智瑜伽、王瑜伽、哈它瑜伽、昆达利尼蛇瑜伽等。有的流派因修习困难、要求极高，现代人已很难达到它所要求的高度，目前最为大家接受的就是哈它瑜伽。

1. 业瑜伽 (Karma Yoga)

业瑜伽属于行动瑜伽，为性格外向活跃的人所修行。它通过练习忘我的行为来净化心灵，让人忘记得失。业瑜伽认为，行为是生命的第一表现，倡导将精力集中于内心世界，通过精神活动，引导更加完善的行为。

2. 奉爱瑜伽 (Bhakti Yoga)

奉爱瑜伽是一种奉献爱心的流派，适于感情丰富的人练习。修行者的原动力主要来自于爱，并认为神乃爱的化身。通过祈祷、礼拜和各种仪式，他们将自己贡献给神，打通渠

道，将他们的情绪转变为无条件的爱或贡献。唱圣歌构成了奉爱瑜伽的主要内容。

3. 智瑜伽 (Jnana Yoga)

智瑜伽乃是知识和智慧的瑜伽，也是最难的一个流派，适于头脑清醒、聪明的人来练习，它要求有极大的意愿和智慧。

4. 王瑜伽 (Raja Yoga)

王瑜伽的创始人是帕檀哲利，著有《瑜伽经》。他把瑜伽系统化，并告诉我们瑜伽就是教授你如何控制你的意识。

5. 哈它瑜伽 (Hatha yoga)

“哈”代表太阳、白天、温暖、男人、右经脉、右鼻孔。“它”代表月亮、夜晚、寒冷、女人、左经脉、左鼻孔。哈它瑜伽就是两种相反能量的平衡，它的修习分为体式、呼吸、收束和契合、冥想四个步骤。它可以让我们从体式开始练习，因为现代人更注意自己的形体和健康，随着系统地练习，王瑜伽的制戒和内制优秀品质则可以自然而然生，哈它瑜伽是21世纪最实用、最流行的瑜伽。

6. 昆达利尼蛇瑜伽 (Kundalini Yoga)

是一种通过人体性原力提升能量，将以升华而获得神通的方法。昆达利尼瑜伽发展了王瑜伽的气脉学说，提出人体左、中、右三脉，七个神秘中心(三脉七轮)、根据昆达利尼瑜伽理论，眠于根持内的蟠龙被内气催动，直舒向上，冲破每一穴或莲花，使用权生命气息在七穴之间畅通游走，在体内积聚一股强盛的蟠龙，一旦上下通畅，即可达出神入化的三摩地境界。

现在练习昆达利尼瑜伽的人是相当少的，因为昆达利尼对人的要求很高，往往有些练习数十年之久的瑜伽者并没有获得任何神通力或是三摩地境界。昆达利尼瑜伽是瑜伽中较为难以练习的方法，只有持之以恒方可获得力量。

四、哈它瑜伽风格介绍

哈它瑜伽，是现今最流行亦最为人熟悉的瑜伽修炼方法。经过千年的演变及发展，加上传统瑜伽的口头传授方式，而非书面传授，瑜伽的博大精深导致了其在传授中的不确定性。结果涌现各式各样练习哈它瑜伽的派别，而世界上的各个瑜伽分支对瑜伽姿势的命名也有所不同。尽管这样，大多数瑜伽分支都遵循既定的基本规则，只是在教授的方法、重点和练习上稍有不同而已。因为每个人的喜好、年龄、体质以及性情都不同，你应选择最适合自己的派系练习。

1. 艾扬格瑜伽 (Iyengar Yoga)

可说是近年西方最为人熟悉的哈它瑜伽学派。它由国际著名的印度瑜伽大师 B·K·S·Iyengar 创立，将瑜伽科学及医学化，藉以改善个人生理及心理上的种种毛病。这一派导师特别强调做瑜伽姿势时手脚、盆骨、脊椎骨等身体部分的配合、绝对正确的位置和肌肉收



紧放松的配合，对细节的掌握非常注重，因此能打好瑜伽姿势良好的基础，以及改善一些身体姿势的问题。鼓励学员借道具来提高姿势的准确性，这些道具包括毛毡、砖、椅子、带子等等。

2. 流瑜伽(Flow Yoga)

把所有体式任意组合起来，以舞蹈般流畅动作结合强有力的呼吸强健身体，它的体式之间的衔接给人一气呵成之感。体式在开始、转承、完成的整个过程中紧密配合呼吸。流瑜伽比较侧重于伸展性、力量性、柔韧性、耐力、平衡性、专注力的全面锻炼，尤其是耐力，同时注重呼吸同体位的配合。

3. 活力瑜伽 (Power Yoga)

连贯的动态体姿并结合强而有力的呼吸法，锻炼身心与呼吸。对锻炼心肺功能、体力与耐力极有帮助，让身段更轻盈、强健、调和、灵活柔软。适合所有具有运动习惯的人，区别于流瑜伽是以跳跃的动作做为衔接。

4. 热瑜伽 (Hot Yoga)

也称“高温瑜伽”，由瑜伽大师 Bikram 始创，是近年健身界的新宠儿，特色是课堂在一个较高温度的室内进行(摄氏 38 至 42 度)，令体温快速提升，加速排汗及排毒功能。每堂课结合 26 个瑜伽姿势，帮助提高身体的柔韧度、强化肌肉和各个关节及韧带，最终达到身心松弛、排毒减肥的目的。

5. 三维瑜伽(Kali Ray TriYoga)

三维瑜伽是由 Kali Ray 建立的，它是将自然运动、灵性哈它瑜伽相结合的升华结果。这种变化的三合一：体位法、呼吸、连贯的动作使传统的冥想流得以体现。三维瑜伽所提倡的灵量流是通过循序渐进将呼吸和身体动作结合在一起。经过有力而连贯性的体位而形成更强的气流，经过这样专门编排的动作指引，会很好的保持我们的身体、呼吸和心灵的协调。特点：波浪式脊椎运动、流动式移位。

6. 阿斯汤加瑜伽 (Ashtanga Yoga)

阿斯汤加瑜伽来源于一份古老的手稿《瑜伽合集》中的一种瑜伽体系。《瑜伽合集》是有关哈它瑜伽的韵文的选集。它包含一系列不同体式的组合，是非常原始的有关串联体位、凝视法、收束法、契合法和哲理的学说。呼吸时以喉呼吸为主。

阿斯汤加瑜伽传到欧美后，衍生出了流瑜伽、力量瑜伽等。

7. 释瓦南达瑜伽 (Sivananda Yoga)

结合五项特定锻炼方法：适当的运动、呼吸、深度放松、素食，以及正面思考和冥想。每一课都有特定的进程，包括呼吸练习、拜日式、12 个传统瑜伽姿势，以及放松练习。而在课堂开始及结束时，都会有短筒的颂唱和祈祷的仪式。

五、冥想坐姿与手印



莲花坐：

瑜伽视此法为宝贝。此练法姿式为：两腿一并伸直，屈左膝，脚跟靠近会阴，脚腕尽量放在右大腿根处，膝部着地，然后屈右膝，脚腕放在左大腿根处，背部伸直，肩部放松，颌内收。盘腿放开时，顺序与盘时相反，小心慢慢放开，最后成放松仰卧姿势休息。如果每天能练坐5~10分钟，并持之以恒则可延年益寿，身体就会变得如石坚固。

双手合十礼 (NAMASTE)

“合十礼”它代表我们每个人都有超凡的信心，这种活力位于我们的心轮。这个手势是一个人由内心发出的向另一个人的感谢。我们双手合掌放在胸骨前，闭上眼睛，低下头，同时，我们也可以双手合掌放在前额两眉之间，俗称第三只眼。这是对人致以敬意的特别表达方式。在印度，双手合掌于心轮表达的是神圣的爱意，低头闭眼是在内心表达对神性的屈从与敬重，当一个人在冥想中双手合掌，是表达神圣的爱意进入他的内心深处。通常情况，在瑜伽课的开始和结束时老师与学生互行“合十礼”。而老师行合十礼，是作为对学生向他表示尊敬的一种感谢。

半莲花坐

刚练习莲花坐时有一定难度，建议先从半莲花坐开始。姿势：弯曲左膝，左脚靠近右大腿内侧，将右脚放在左腿的大腿上，要缓慢向下按压膝关节，缓解膝部的紧张状态。直立腰背，微收下颚，并尽量向上拉伸颈部；闭双眼，用鼻子做深呼吸。



智慧手印 (Jnana mudra)

双手的拇指和食指相抵，其余三个手指伸直放松。把双手放在膝上，掌心朝下。



知识手印 (Chin mudra)

双手的拇指和食指相抵，其余三个手指伸直放松。把双手放在膝上，掌心朝上。

至善坐

这是瑜伽各种坐法中最舒适又高级的功法。练功为：两腿伸直坐好，然后缓慢地屈左膝，把左脚跟拉向会阴，左膝落在地上，脚跟要牢牢贴在会阴处；接着右腿也同样屈膝坐好，把右脚放在左脚上面，脚跟上下整齐放好，右脚脚面收回放在大腿与小腿之间；收腰伸背，颌内收；眼轻闭，呼吸缓慢均匀。结束时、与盘坐顺序相反。

提醒：以上任何冥想坐姿一定要肚脐高过膝盖，如果膝盖高于肚脐就不能稳稳坐好，意识就不会完全集中。所以，如果有些会员做不好时，可以在其臀部下垫瑜伽垫子使其尽量膝盖靠近地面。

契合法中手印含义

瑜伽认为，手印是接近神圣意识特殊连接环。结成不同形状代表不同意识，它的作用就像是收音机天线，对外与宇宙本体能量相连，对内与五脏六腑相连，达到所说的“天人合一”。比如

1. 知识手印(Chin mudra)、智慧手印(Jnana mudra)是食指与拇指相抵，其余三个指头自然伸直。拇指代表宇宙或神圣意识（大宇宙）；食指代表个人意识（小宇宙）；两指相扣表示人与自然合一。希望能拥有神一样的智慧和充满爱与慈悲。

英雄式

开始时跪在地板上。双膝并拢，两脚分开，脚趾向后指。臀部放落在两脚之间的地面上。不要坐在两脚之上，两大腿的外侧应与其相应小腿的内侧接触。





牛面式

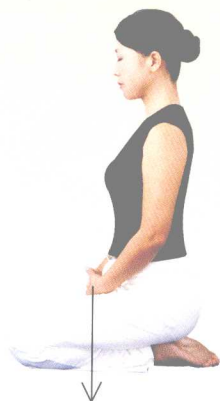
背部挺直两腿伸直坐好，左腿弯曲，左膝对着正前方平放在地上。左脚放于右大腿外侧，右腿弯曲，重叠在左腿上，右膝也对着正前方。

金刚坐

两个膝盖跪在地上，两个小腿和脚背贴在地面上。

两膝靠拢，两个大脚趾相互交叉，这样便使两个脚跟向外指了。挺直腰背部，将臀部放落到两个分离的脚跟之间。

温馨提示： 动作非常简单易做，初次练习时会觉得两个脚趾相互交叉有点困难，多练习几次就可以了。



(Dhyani mudra)一只手落在另一只手上，两个大拇指相抵，意味着空而力量充满容器，平和、稳定精神状态。

六、坐姿益处

1. 身安稳

能安身制气以调入息，端坐以均体温；直竖脊椎，放松膈膜，可使灵气遍及全身；曲颈如钩，以出息；舌上颚，注视前方，可使由空气摄入之灵力注入中脉；五种灵息，即上行、下行、平行、偏行、命根之气，自空中摄入，安于中脉，可得身安，可除疾患。具体说：瑜珈坐姿，可使行气易入中脉，除却烦恼。

2. 口安稳

能安口制息：寂静无声，呼出陈息，吸入新息，得口安稳；口安稳，泛指五官，对五官引起之印象，不说明，不说非，只有中道观才能心不动，脱离妄念，进入禅定之寂静状态，这种状态，如睡眠中之婴儿，最为安稳，而非昏沉，切不可误认昏沉是禅定。口安稳实际上是感觉器官的最佳功能状态即健康。

3. 意安稳：

能安意制心修炼定坐者，应不想过去，未来，不想现在正从事禅定，制心一处，心不



外驰；心不外驰者，含有心、口、意三者充分清净之意。接诸此中之瑜伽行法，身、口、意三者互相倚托，不可分离。意安稳是精神的最佳状态。

4. 四安稳：

瑜伽认为，不断修炼坐法，可使生命得到全面安康稳健：练坐安身，可控制身体，使之无疾；练坐安口，可控制感官，使之无恼；练坐安意，可控制精神，使之无患；不懈持练，守护三方，使命寿延。因此，身健、口悦、意清、命久即为修炼坐法的四安稳效能。用现代语言表达，练坐能使生命健康，心身安泰，祛病益寿。

七、瑜伽唱颂

音乐的力量足以驯服猛兽，同样，唱颂可以平服我们的心猿意马。我们把心意专注于瑜伽唱颂的声音时，心意便得到平和。能够克服思想上所有的困扰，就如河流平静，明澈见底，心意不受如波涛汹涌的物质欲望困扰时，所洞察的便变得清明纯粹。唱颂可以在任何地方、在任何时间。是使一个人从物质存在转移到灵性生命的最好方法，也可以体验到超然喜乐。

八、练习瑜伽和瑜伽体式注意事项

1. 瑜伽

(1) 瑜伽宜空腹状态练习，餐后3~4小时，饮用流体后至少1小时后再行训练为佳。但练习中如另有规定则不依此例。

(2) 在做瑜伽练习时请将注意力放在动作对自己体内产生的感觉上，达到“身心合一”境界。

(3) 除非另有说明，否则，在练习中要自始至终用鼻子进行呼吸，因为鼻子可以温暖和过滤空气。

(4) 年纪很大或颈背曾有严重损伤的人应先取得医生或教练的意见后方可决定是否进行瑜伽姿势练习。

(5) 瑜伽练习场所宜安静幽雅、空气流通且有充足的空间伸展手足肢体。

(6) 瑜伽练习前请先如厕。请去除身体的一切束缚，如腰带、领带、腕表、大的饰物等。瑜伽练习请穿着宽松的衣服，并以赤脚练习为佳，坐、卧、跪的姿势请在瑜伽专用垫上进行。切记：地上务必不要滑动。

(7) 虽然修习瑜伽极为有益，但并不是说瑜伽修习者就可以忽视有效的医学治疗，修习者应把瑜伽视为一种有效的保健措施或预防医学。

(8) 练习结束后不宜立即进餐和洗澡，瑜伽练习结束30分钟再进行为宜。

(9) 女性会员在经期可根据自己的体能做适当练习，但要避免倒立、伸展腹部的动作和反转性动作。如果以前从未运动过，近期练瑜伽后发生月经紊乱、闭经现象，证明近期

身体超负荷了，应减少练习量和时间。

(10) 修习瑜伽并不妨碍你从事原有的运动方式，瑜伽各种体式必须在这个运动 30 分钟后来做，热身操可以在任何运动前后做。

2. 体式练习时要注意几点：

(1) 练习时，膝关节如需弯曲一定是 90° 。

(2) 做任何体式，背部要伸展，不要弓起来。

(3) 一个体式锻炼的不单单是某一个部位，而应是全身肌肉整合，所以任何一个体式都需要全身各个部位配合。

(4) 站立时不要撅臀、塌腰，而应收尾椎、腹肌，收紧臀肌。

(5) 向后弯曲时，不要把重心放在腰上，而应收紧臂肌、腹肌，髋关节微微向前推送，打开肩膀、胸部，把整个脊椎一起向后弯曲，这样才不会损伤到腰部。

(6) 时刻记住：您每一次练习都应做到缓慢而步骤分明。体式每一步都非常重要，而不是最终体式最重要。

(7) 在做各种瑜伽练习时一定要在自己身体极限的边缘温和地伸展肢体，千万不要用力推拉牵扯。要循序渐进练习，不可快速、强硬拉伸身体。

(8) 呼气时用力拉伸身体，停留时要正常呼吸。

(9) 任何一个体式，尽量要让前后腿均匀受力。

(10) 身体停留时，很多练习者会屏息（不呼也不吸），这样会损害内脏器官，所以要保持正常呼吸。

(11) 每做完一个体式都要做放松休息。

(12) 在进行瑜伽练习时，如果感到身体关节发出轻微的喀喀声，请不要担心，这说明你的身体在开始松动。但是如果同一关节在一段时间内总是反复出现这一状况，请及时告知教练。

(13) 如果在做某一姿势时，身体某一部位发生剧痛，请立即暂停下来。须在教练指导后方可再做同一姿势，如疼痛继续，请在短时间内不要再做此动作。



第二章 瑜伽清洁法

瑜伽观点认为：在练习瑜伽任何方法前一定要清除体内的杂质和毒素，会对身体更加有益。

一、圣光调息 (Kapalbhati) (清洁空穴)

方法：1. 用腹式呼吸模式。

2. 被动吸气，主动呼气。

3. 只听见呼气声，听不见吸气声。

功效：清洁头部血液、呼吸道，按摩内脏器官、增强心肺功能，气体摩擦产生力量，连续不断练6个月会使血氧量增加，做任何呼吸控制法之前要做。

二、一点凝视法 (Trataka) (清洁感情)

方法：目不转睛盯着一个物体，眼睛流泪时闭上眼睛。可以把蜡烛等做为凝视对象。印度修行者每天“看太阳升起”，向太阳神致敬。先是凝视，然后做108轮拜日十二式，直到太阳完全升起。

功效：1. 清洁感情（所有情感随眼泪流出来），对眼睛好，可以平静大脑。

2. 此法可做为清洁法用，也可以做为冥想方法用。

三、捏梯 [Neti] (清洁鼻子)

方法：

1. 淡盐水装入小壶，用手堵住一侧鼻孔，用小壶嘴从这侧鼻孔把水倒入，然后扬头，让水从嘴里流出来。

2. 用绳子或软管捅进这侧鼻孔，从嘴里拉出来，来回拉动（在教练的指导下进行）。

用嘴呼吸。做完后，做站立向前弯动作或圣光调息，把水清理干净。

功效：清洁鼻子里污染物，治疗鼻窦炎、感冒效果好。

注意事项：鼻子爱出血的人不要做。

四、道梯 (Dhauti) (清洁肠胃)

1. 清洁胃（胃酸过多的人）

方法：

① 使用温淡盐水浸泡绵质纱布，纱布长约2米。

② 慢吞咽，稍留另一头在嘴边(在教练的指导下进行)。

③ 停留几秒，拉出来。

2. 清洁胃

方法：① 喝水4~5大杯，连续快速喝，要喝饱。

② 压小舌头4~5秒，把水呕吐出来。

3. 洁肠法(建议长期便秘的人来做)

① 早晨，喝淡盐水几大杯，快速喝完。

② 做以下几个体式(每个做6次)一飞冲天→随风摆柳→顾影自怜→我见犹怜→西子回眸(功效：内脏放松伸展，水顺利通过)

③ 喝水再做，循环反复，直到自然排便。

④ 排便后，做大休息术(挺尸式)10分钟。每月一次或每周一次。

功效：清洁肠胃、消除便秘、消化不良等问题，对泌尿系统有益。

注意事项：患胃溃疡、十二指肠的人不能练习，高血压不喝盐水以淡水为佳。45分钟内不能进食。

五、娃斯梯(Vasti)(清洁大肠)

过去与现在不同做法：

过去修行者：在流动的河水中，脱光衣服，放开肛门括约肌，做收腹收束，璺力，提肛契合法，把水吸入肠子中，过一会，再把水从肛门排出。可以清洁肠道(靠自身力量运作)。

现代人：针管装水从肛门打入，也能清肠，但效果不好，不能提供提肛契合法、收腹收束法、璺力等带来的益处。经常用会扰乱肠道自然运动节奏，还会使这个区域器官变得衰退。

六、璺力(Nauli)(腹部清洁法)

方法：

站姿，

1. 吸气→迅速呼气，

2. 呼气同时身体向前弯曲手臂直立放在大腿上形成压力→屏息做收腹收束法。(图一)

3. 腹肌推出固定住，把腹肌向前推然后再向右推向左推。(图二、图三、图四)三者都成转动就是璺力。做左边时抬右手，做右边时抬左手。

功效：旋转按摩到整个内脏，促进消化、排泄，调整肠胃。

注意事项：月经期、孕期、腹腔手术后；身体虚弱者、腹泻、有溃疡者不能练习，怀孕前三个月不可以做，因很难受孕。