

21000

瑜伽体式全图典



【加】丹尼尔·拉塞尔达 著
范思晖 译

2100

瑜伽体式全图典

2,100 ASANAS

〔加〕丹尼尔·拉塞尔达 著
范思晖 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

2100瑜伽体式全图典

[加]丹尼尔·拉塞尔达 著
范思晖 译

图书在版编目(CIP)数据

2100 瑜伽体式全图典 / (加) 丹尼尔·拉塞尔达著 ;
范思晖译 . - 北京 : 北京联合出版公司 , 2017.5
ISBN 978-7-5502-9844-6

I . ① 2… II . ①丹… ②范… III . ①瑜伽—图解
IV . ① R793.51-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 031456 号

2,100 ASANAS

by Daniel Lacerda

Copyright © 2015 by Daniel Lacerda.
Originally published in English by Black Dog &
Leventhal Publishers
Simplified Chinese edition © 2017 by United Sky
(Beijing) New Media Co., Ltd.
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2017-0552

出品人 唐学雷
策 划 联合天际
责任编辑 喻 静 刘 凯
特约编辑 王 絮
美术编辑 王颖会
封面设计 王颖会



出 版 北京联合出版公司
北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
发 行 北京联合天畅发行公司
印 刷 北京博海升彩色印刷有限公司
经 销 新华书店
字 数 638 千字
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16 46.5 印张
版 次 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷
I S B N 978-7-5502-9844-6
定 价 368.00 元



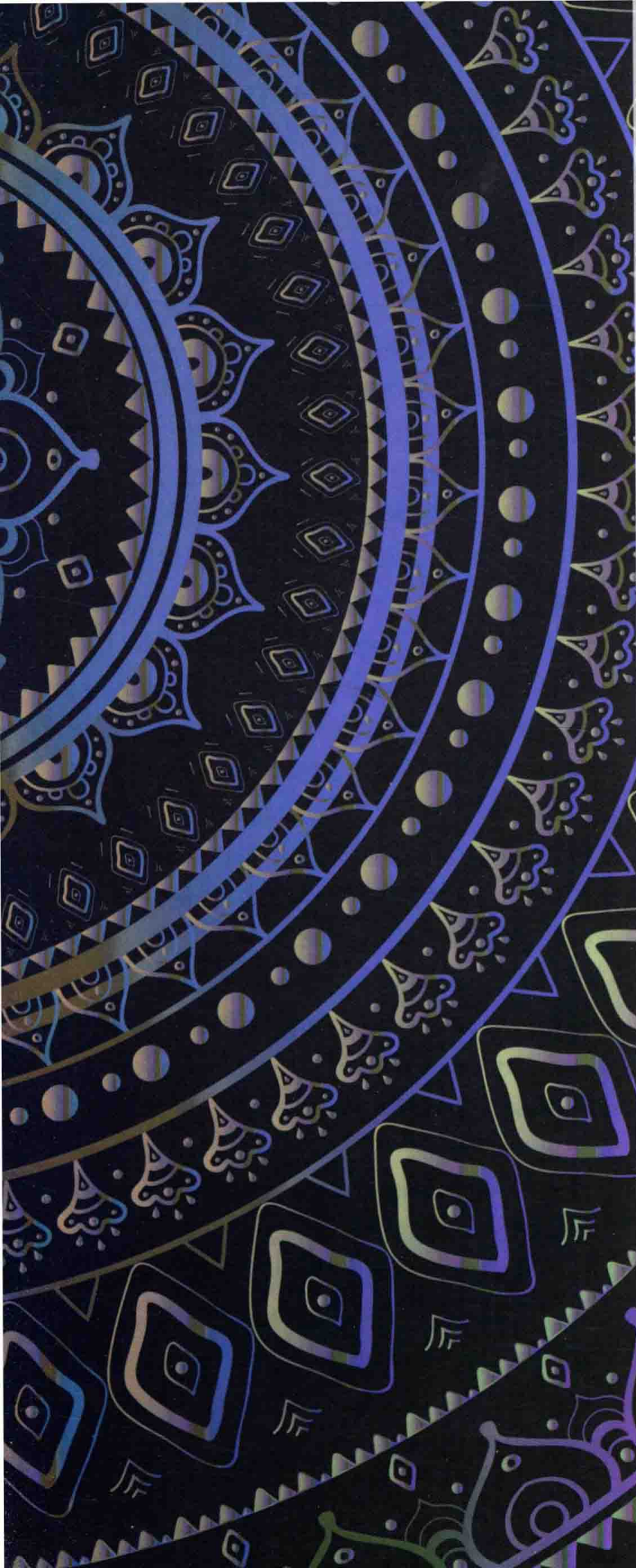
关注未读好书



未读 CLUB
会员服务平台

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
电话: (010) 5243 5752 (010) 6424 3832

未经许可, 不得以任何方式
复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究



目录 CONTENTS

瑜伽先生的来信	6
瑜伽的历史	6
瑜伽的八分支	8
乌加依呼吸	11
收束法	11
凝视点	12
怎样开始瑜伽姿势	12
放松与冥想	13
脉轮	14
8 种特殊状况下的受益姿势和注意姿势	16
站立姿势	22
坐地姿势	252
核心类姿势	386
手脚支撑类姿势	414
后仰类姿势	470
手臂平衡	500
倒立姿势	522
俯卧类姿势	566
仰卧类姿势	630
致谢	702
术语表	704
索引	711

2100

瑜伽体式全图典

2,100 ASANAS

【加】丹尼尔·拉塞尔达 著

范思晖 译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

2100瑜伽体式全图典

[加]丹尼尔·拉塞尔达 著
范思晖 译

图书在版编目(CIP)数据

2100 瑜伽体式全图典 / (加) 丹尼尔·拉塞尔达著 ;
范思晖译. - 北京 : 北京联合出版公司, 2017.5
ISBN 978-7-5502-9844-6

I . ① 2… II . ①丹… ②范… III . ①瑜伽—图解
IV . ① R793.51-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 031456 号

2,100 ASANAS

by Daniel Lacerda

Copyright © 2015 by Daniel Lacerda.
Originally published in English by Black Dog &
Leventhal Publishers
Simplified Chinese edition © 2017 by United Sky
(Beijing)New Media Co.,Ltd.
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2017-0552

出品人 唐学雷
策 划 联合天际
责任编辑 喻 静 刘 凯
特约编辑 王 絮
美术编辑 王颖会
封面设计 王颖会



出 版 北京联合出版公司
北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
发 行 北京联合天畅发行公司
印 刷 北京博海升彩色印刷有限公司
经 销 新华书店
字 数 638 千字
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16 46.5 印张
版 次 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷
I S B N 978-7-5502-9844-6
定 价 368.00 元



关注未读好书



未读 CLUB
会员服务平台

开练祈祷

俺，

为了安宁平和，
为了目睹身心分离的虚幻本质，
我匍匐在上师的莲花足前。
他提醒我，我所追寻的光明深藏体内，
为我奔腾的执念湍流带来静寂。
我凝视着灵魂觉醒的快乐，
感受着澄澈之光的存在。
实际上，我们都一样。
向过去、现在和未来所有自我觉醒的上师，
致敬。

俺。

——丹尼尔·拉塞尔达，瑜伽先生



目录 CONTENTS

瑜伽先生的来信	6
瑜伽的历史	6
瑜伽的八分支	8
乌加依呼吸	11
收束法	11
凝视点	12
怎样开始瑜伽姿势	12
放松与冥想	13
脉轮	14
8 种特殊状况下的受益姿势和注意姿势	16
站立姿势	22
坐地姿势	252
核心类姿势	386
手脚支撑类姿势	414
后仰类姿势	470
手臂平衡	500
倒立姿势	522
俯卧类姿势	566
仰卧类姿势	630
致谢	702
术语表	704
索引	711

瑜伽先生的来信

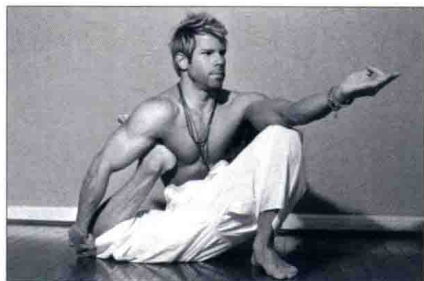
瑜伽的最终目标是自我觉醒。你没必要攀上巅峰去寻找它，或者花钱请一位老师指路。有几种我们相互交换的东西，比金钱可贵得多：善良、无私、牺牲小我。你也不必去身外追索。如果心胸开阔，诚心实意地在生活中学习并运用这些知识，一旦开始，就坚定执着地走下去，就会实现自我觉醒。

自我觉醒是这样一种认识：我们作为感觉敏锐的生灵，是彼此紧密相连的；我们所思、所说和所做的，都会影响到身边的人。环境——我们的工作、负债等——中存在的各种压力和要求，对地位和物质财富的向往，都让我们不堪重负，以至于淡忘了自我觉醒。自我觉醒让我们摆脱这些束缚、获得自由，使我们明白，幸福源于自身潜能的实现及提携旁人不求回报。致力于瑜伽练习，有助于我们恢复自我觉醒的状态。

瑜伽确实是一种绝佳的锻炼方式，会给身体带来很多立竿见影的好处，从改善柔韧性到强壮肌肉和骨骼，不一而足。然而，瑜伽并不仅仅是各种姿势的练习，在任何专注的瑜伽练习中，意念都发挥着不可或缺的作用。练习得当的话，瑜伽可以让纷乱的思绪平静下来，不受外界干扰，使人获得内心的安宁。反过来，关注自己的思绪可以让人意识到自己的身体，并真正地身体互动，从而完成身体与精神的良性循环，让你尽情享受生活中涌现的各种愉悦之事。

过去的 11 年，我沉浸在瑜伽中，每周 7 天，平均给 25 个班上课。我所做的这一切，让学生的生活有了天翻地覆的变化。现在，我很荣幸地将这份激情和热忱与你们分享。

致敬！



瑜伽的历史

很多人认为瑜伽是在健身房或瑜伽馆中做的一套姿势。如今人们练习的瑜伽中，大多是 20 世纪最后 20 多年发明的，它们要么与瑜伽的根本相去甚远，要么没有可靠的渊源。

如果想真切地考察瑜伽的本源，我们应该追溯到 3500 年前的哈拉帕（Harappan）文明。当时，瑜伽是一种冥想练习。照某些人的说法，大约公元前 1500 年，由于雅利安人入侵，哈拉帕文明衰落了。来自诺曼底的野蛮人引入了种姓制度，推行一套涉及施行血祭的宗教仪式。伴随着这些宗教仪式活动，出现了名为吠陀的神圣经文——一套源于印度的鸿篇巨制。在最古老的吠陀经文《梨俱吠陀》（*Rig Veda*）中，就首先提到了“瑜伽”一词，指的是克制的观念。

我们把时间迅速往前推进到公元前 800 年。一本含有印度教早期观念的文集——《奥义书》（*Upanishads*），描述了通过请教师尊投身瑜伽练习来获得悟道的方法。《奥义书》指出了两种悟道的途径：业瑜伽（*Karma Yoga*，无私地奉献于为他人服务中）和智瑜伽（*Jnana Yoga*，刻苦钻研精神文献）。

大约公元前 3 世纪，《弥勒衍拿奥义书》（*Maitrayaniya Upanishad*）描述了悟道的六步法，包括掌握呼吸控制（*pranayama*）、感官收摄（*pratyahara*）、冥想（*dhyana*）、专注（*dharana*）、自我反省（*tarka*）和入定（*samadhi*），从而实现个人精神（*Atman*）和普遍精神或创造之源（*Brahman*）的融合。作为意念和呼吸融合的象征，“唵”（*om*）这一神圣的音节出现在了这本不寻常的《奥义书》中。

差不多在《弥勒衍拿奥义书》推出的同时，《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gita*）横空出世了。这本经书汇编了各种神话，后来被收录进了《摩诃婆罗多》（*Mahabharata*）里。《薄伽梵歌》中描述了三种奉献方法：业瑜伽、智瑜伽和奉爱瑜伽（*Bhakti Yoga*）。

公元前 400 年左右，帕坦伽利编辑的《瑜伽经》（*Yoga Sutras*）提出了瑜伽练习的八正道，被视为经典的瑜伽手册，是当今很多瑜伽练习方法，尤其是阿斯汤加瑜伽（*Ashtanga Yoga*）的基础。在“瑜伽的八分支”中，我们将更详细地描述这八正道，包括自制（*yama*）、内制（*niyama*）、体式（*asana*）、呼吸控制（*pranayama*）、感官收摄（*pratyahara*）、专注（*dharana*）、冥想（*dhyana*）和入定（*samadhi*）。

大约公元前 4 世纪，出现了密宗瑜伽（*Tantra Yoga*），将身体推崇为悟道的载体。密宗瑜伽蕴含的理念，可以归结为融合人体内所有的二元对立（比如男性和女性；善与恶），这使得人们一听说密宗就首先联想到性。然而，这是一种普遍的误解，实际上，密宗修习远远超出了性的内涵。

哈他瑜伽（*Hatha Yoga*）推出于公元 10 世纪。它运用身体动作，或者说体式（*asana*）练习和呼吸控制，融合肉体 and 自觉意图，以实现自我觉醒的目标。

公元 14 世纪，《瑜伽奥义书》（*Yoga Upanishads*）问世了，其中的《塔霍宾度奥义书》（*Tejo Bindu Upanishad*），在帕坦伽利八正道说的开头，加入了瑜伽修习的另外七部分。它们是：根锁（*mula bandha*）、平衡、平静想象、放弃（*tyaga*）、安宁（*mauua*）、空间（*desha*）和时间（*kala*）。

直到 20 世纪，瑜伽才在西欧和北美广受欢迎。离开印度，向西方传播瑜伽教义的首批瑜伽师中，有一位是斯瓦米·希瓦南达尊者（*Swami Sivananda Saraswati*），在北美创建了多个瑜伽中心。与此同时，1969 年，沙吉难陀尊者（*Swami Satchidananda*）还在伍德斯托克音乐节（*Woodstock Festival*）上发表了一场公开演讲。不过，斯瑞特克瑞斯纳玛查雅（*T. Krishnamacharya*）可能是当今西方人熟悉的瑜伽修行之父，在 20 世纪 30 年代，他就开始向学生传授瑜伽姿势中强调力量和运动能力的迈索尔强力系列（老师在场，学员自行练习的一种练习方式）。学员只容许在掌握了前面姿势后，才能学习下面更有挑战性的姿势。他们下出了三个极其杰出和富有影响力的学生：帕塔比·乔伊斯（*Pattabhi Jois*），B.K.S. 艾扬格（*Bellur*

Krishnamachar Sundararaja Iyengar）和英蒂拉·德菲（*Indra Devi*）。帕塔比·乔伊斯创立了阿斯汤加（*Ashtanga*）瑜伽——西方最流行的瑜伽练习类别。艾扬格创造了自己的瑜伽姿势序列并获得了成功，其特点是专注于身体正位和各种道具的使用。英蒂拉·德菲则被认为是首个著名的女瑜伽师。

斯瑞特克瑞斯纳玛查雅还培养了自己的儿子德斯卡查尔（*Desikachar*）。受训成为一名工程师的德斯卡查尔，在大学毕业后才发现了修习瑜伽的巨大价值。德斯卡查尔发展了维尼瑜伽（*Vinyoga*）。相比阿斯汤加瑜伽，维尼瑜伽是一种体力强度更低、更有益健康的瑜伽方法。

到了 21 世纪，无数种瑜伽风格或品牌开始呈现在我们面前，比如高温瑜伽（*Bikram Yoga*）、力量瑜伽（*Power Yoga*）、昆达利尼瑜伽（*Kundalini Yoga*）以及无数其他瑜伽。我们有必要保持开放的心胸，尽可能多地尝试各种风格和方法，找出能在身体和精神目标上收获最佳效果的瑜伽方法。在获得自我觉醒上，没有错误的方法，只要在练习中保持注意、耐心、务实和坚持就行了。

姿势命名的一点说明

西方文化中，远离瑜伽根基的一个表现就是对姿势的命名，例如“前弯坐姿”“鹰式”和“海豚式”都是对原梵语名称的不准确翻译。“*Garudasana*”广为人知是鹰式，但传统上，该姿势的命名是致敬以半人半鹰形象示人的印度教神祇迦楼罗（*Garuda*）的。他是毗湿奴（*Lord Vishnu*）的战车御者，而毗湿奴是印度教神圣三位一体的一部分。了解这段历史，会让我们对该姿势的意义和哲学内涵多一层理解，反过来也会深化我们的修习。

本书中所有姿势同时采用英文和梵文标识，英文名是梵文的直接翻译¹，其中一些和常用的命名有所不同。梵文名每一部分的字面翻译，你可以参考书后面的术语表。

这样做的目的是为你提供尽可能多的跟姿势命名相关的信息及其历史。无论你练习哪类瑜伽，都可以对姿势的命名有更加充分的理解。

1. 本书中所有姿势命名采用中文和梵文两种标识，中文名是原书英文名的直译，部分名称和常用名称有所不同。

瑜伽的八分支

《瑜伽经》，又名《瑜伽的八分支》（Ashtanga），是第一个全面发展并记录下来的瑜伽体系，由帕坦伽利于公元前 400 年左右创立，影响了今天还在习练的多数瑜伽。尽管该经书的大部分内容最初都专注于意念，但目前西方世界里所练习的瑜伽似乎更多地专注于身体。一路走来，似乎从某个地方开始，我们所做的瑜伽与其最初的理念渐行渐远。

对融合瑜伽的意念和其动作感兴趣的朋友，我建议你们完整地读一下瑜伽的八分支，并细细咀嚼一番。请花时间对其逐条反思，这样，你们就能将其融入练习和日常生活中。行动起来，你们自然就能领悟其智慧。下面所讲的是对瑜伽的八分支颇有价值的总结，是其哲学的基本概念。深入地了解瑜伽哲学和历史，可以让你练习瑜伽的受益大大提高，并助你走上意念和自我觉醒的正轨。

佛教里有这样一条精彩训诫：从前，有位老隐士住在一个大树树梢的鸟巢里。一位年迈的国王来看他，并问道：“佛教教义里，最重要的是哪一条？”该隐士回答说：“不作恶，只行善。净心。”国王原以为会听到一番冗长而详细的解释，他抗议道：“即使是一名五岁小儿，也懂这个！”“是的，但即使是一名八旬老者，也做不到这一点。”隐士回答道。

实现自我觉醒，最大的障碍就是你自己。正如《薄伽梵歌》中所说：“心灵躁动不安，难以控制，但借助修习（abhyasa）和超脱（vairagya），可以训练它。一个无法控制心灵的人难以实现这种神圣的交流。但是，有自控力的人如果努力尝试，通过正确的方法来引导能量，就能实现它。”

帕坦伽利的《瑜伽的八分支》将帮你打下步入正轨必需的基础，但要有独自面对困难的决心。仅仅是阅读和思考还不够，如果你想全面受益于瑜伽练习，请将八分支贯穿于生活中的方方面面，把下文的告诫融入到日常的衣食住行中。

第一个和第二个分支，自制（Yama）和内制（Niyama），

将为你夯实基础。这一阶段培养意识和领悟，为将来的一切打下基础。认真的学生应留意每个分支，因为其中的每一个都需要不断地反思。随着研究和练习，你对每一分支的理解会与日俱深。在这个惯于即时满足的世界中，很多人都会走捷径，直接去做瑜伽姿势，还有人会直接修习冥想而忽视身体健康。我强烈建议从帕坦伽利的前两个分支开始，如果前两个分支修习到较高水平，你的练习就会达到深刻且立竿见影的效果。如果不把前两个分支修习到熟练的地步，那么修习余下的各个分支就仅仅是流于表面，效果不佳。

第一分支 Yama（自制）

第一分支的重点是做一个品德高尚的人，不断改善跟外界的关系。在今天，这些价值观的重要性丝毫不亚于千百年前。Yama，顾名思义，并不意味着道德束缚，而是意味着培养人更强的处世意识。它是修行的第一分支绝非偶然。在逐步转变我们的内心世界时，这些努力会在外部世界中得到完全的反映。Yama 一共有五种：

1. Ahimsa：非暴力

摒弃有害的思想、语言和行为，代之以对自己和他人充满关爱的、善意的思想、语言和行为。

2. Satya：思想、语言和行为坦诚

对自己或对他人都能做到思想、语言和行为上的坦诚。

3. Asteya：不偷盗，不贪婪

节制欲望，不贪恋不属于自己的东西。分享思想、语言、行为和物质财富中的美妙之处，提携他人，不私自窃据和聚敛。

4. Brahmacharya：未婚时禁止性交，奉行一夫一妻制，对非配偶的他人不动性交邪念

有人认为，独身生活和自由意志下的精神修养可提升能量，增强对生活的热情。今天，独身似乎是一个不现实的目标，但这或许有助于记住 brahmacharya 事关一夫一妻制。当婚姻中完全实现它，伴侣双方的性生活都会得到改善，因为信任和忠诚的水平加深了彼此的联系。需要指出的是，性行为是最高水平的相互尊重、爱慕、无私和智慧的体现。

5. Aparigraha: 不占或不贪

用分享来替代敛财的习惯。如有攫取，必加回报。若思有所得，取之以劳动。这会培养自己对拥有之物的欣赏之情，也有助于慢慢戒除永难满足的动辄消费的冲动。这种消费欲不经明智约束的话，会令人身体孱弱、负债累累或口碑恶劣，甚至毁灭地球的自然资源。古希腊的神祇阿波罗的格言“无物多余，一切皆适中”，实在是描述 *aparigraha* 的妙语。

第二分支 *Niyama* (内制)

第二分支有助于让你的灵性之路更顺畅。训练和自制可以让人过上更富条理和创造力的生活。从古代瑜伽教科书的角度来看，人生苦短，我们应该在力所能及的时候充分享受人生，该分支可以在此处给我们以指导。*Niyama* 一共有五种：

1. *Shaucha*: 身体与心灵的净化

当你致力于 *shaucha* 时，令你体质变差、乱飙脏话的有害身心的想法就会得到净化。净化始于人心，语言和行为紧随其后。因此，第二分支会指导你养成好的习惯，享用同时有助于你自己和环境（人文和地球）良好发展的精神食粮，你会慢慢戒掉所有有害的习惯（怨恨、贪婪和妄想）。

2. *Santosha*: 知足常乐

当你实现了 *santosha*，物质世界就再也不会牵绊你，真正的平和与快乐油然而生。不知足的人的观念是扭曲的，拿所拥有的东西与人攀比。做到满足于自己的命运后，无论蜗居陋巷还是高居庙堂，你都能在自我觉醒之路上稳步前进。

3. *Tapas*: 自律，有时甚至是苦修，以及能够通过心理控制来驯服身体和心灵

Tapas 字面意思是“热”或“光芒”。它指的是无论出现什么困难都抵挡不了实现目标的炽烈愿望。无惧将面临的挑战而致力于实现目标，这会铸就人的品德。不过，请注意，最高级别的 *tapas* 是不怀自私动机地完成个人目标。实现 *tapas* 后，就会克服懒散，培养意志力，以备将来之用。

4. *Svadyaya*: 带来反省、灵魂更深处觉醒和更充沛创造源泉的自学

Svadyaya 会让你的真实潜力、为人处世的根基和和谐生活的能力更强大地爆发出来。

5. *Ishvara pranidhana*: 敬畏神

当你承认万物皆来自更高的力量时，傲慢和自私自利的行为就会转变为谦逊和奉献。这样做，会使你对所有分支的练习都得到强化，实现 *samadhi*（第八分支）。

Asana 和 *Pranayama* 是第三分支和第四分支，关乎健康和寿命。有了它们，我们就能有更多时间实现自我觉醒或开悟。第三分支和第四分支至关重要，因为它们会让身体为冥想做好准备，而这将是平息心神和发现真实潜力的关键。

第三分支 *Asana* (体式)

这里有个问题：如果甘地是我们这个时代最伟大的瑜伽修习者，这是否意味着他能够触碰脚趾或把脚扳到脑后？答案是：这并不重要。甘地完成体式的能力，跟他作为一位伟大的瑜伽修习者对世界所做的贡献几乎毫无关系。这同样适用于你。练习体式就和训练大脑一样，你怎样投入就反映了你怎样投入生活。出现挑战时，你还能保持和平安宁吗？有没有分解不可能完成的事业，对每项都决心坚定、深思熟虑，以此获得成功？有没有克服气馁，或是接受他人的支持？

你的练习应表现在稳定（*sthira*）和放松（*sukha*）两个方面。专注于你的呼吸（*ujjayi*，第 709 页）可以让你稳定。如果呼吸乱了，很可能是太用力，请放松姿势来适应呼吸。

不存在完美的姿势，姿势应该如舞步般自然进行。和舞蹈一样，如果过于看重技术细节，我们就会失去欣赏音乐的能力。尽管为了防止受伤，正位的技术细节很有必要，但永远别忘了最终目标。在做每一个姿势时，让生命的音符流过全身，你的身体自然会学会各种动作。姿势多不胜数，用尽你的余生都学不过来，因此，不要让自己充满野心，尽情享受修习之旅就好。在每次连续的瑜伽练习中，将前弯、后弯、转身和倒立结合起来，对健康是最合适的。

同时记住，姿势有助于大脑和身体准备好冥想，借助净化神经系统，松弛紧张的情绪，保护身体，使之免受干扰。

第四分支 *Pranayama* (呼吸控制)

英语单词“spirit”源于拉丁文 *spiritus*，意为“呼吸”。

呼吸和头紧密相连。深沉、有节奏和流畅的呼吸会让头脑和身体充满活力，也能让它们平静。急促、不规律和紧张的呼吸会让头脑混乱不堪。平静的头脑让你有思维空间去做更好的决定，营造更好的生活，成为生活的主人，而不是环境的受害者。恰当的呼吸是生存的根本，你的大脑靠充满氧气的血液供养着，每一次吸气都是一次补给，如果你没法把氧气输入身体，几分钟后就会脑死亡。另一方面，恰当的呼气有助于排出二氧化碳，如果呼气能力受损，你就很有可能死于二氧化碳中毒。压力会对呼吸造成不利影响，促发连锁反应，同时造成你体内的神经和免疫系统劳累。实际上，90%的疾病都与压力有关。可见，恰当的呼吸的确关乎生死。

第五分支 *Pratyahara* (感官收摄)

我们对现实的觉察主要来源于感官体验，例如耳闻目见、皮肤触摸和口舌之感。*Pratyahara* 指的是把感官从外界事物和当前需求上收摄回来，不再无休止地寻求以满足感官刺激。我们的思维经常被外部牵扯，以评估感官引入的各种信息，包括对所感事物进行归类。通常，我们执着于自认为可取的事，抛弃自认为不可取的事，忽视自认为可有可无的事。*Pratyahara* 让我们的头脑休息片刻，指引我们不去急切追求并纠结于我们欣赏之物，不去逃避不合意的事。

扔一颗石子到池塘里，你的倒影就会被激起的波纹扭曲。你的思维也以非常相似的方式运作。每一个想法都会激起一阵波纹，扭曲你清晰审视真实自我的能力。经常被这些波纹扰乱，你会慢慢以为扭曲的倒影是你真实的样子。练习 *pratyahara* 可以使头脑平静，让你更加清晰地审视你自己。

第六分支 *Dharana* (专注)

Asanas、*pranayamas* 和 *pratyahara* 有助于让我们为冥想做好准备。

当大脑从纷繁杂乱的思绪中走出来，进入全神贯注的

状态后，就会完全沉浸在当下。通过练习全神贯注的能力，我们可以将所有杂念全部清除出大脑。专注呼吸、计数、背诵咒语，注视一根蜡烛的火焰或一幅画像，就可以实现全神贯注。我们常常眷念过往，憧憬未来，反而绝少活在当下，更少见的是用平和专注的大脑留意当下。然而，在尝试实现自我觉醒时，这一点至关重要。力量就在当下。

第七分支 *Dhyana* (冥想)

冥想方式和瑜伽姿势同样都有很多种。冥想是内心的沉思，让我们进入超脱自我的状态。这是一种完全能意识到当下，但不加任何判断的状态。所有的冥想都将人引入一种安全清醒的状态。在该状态下，不以二元对立的方式对事物进行区分或归类，没有孰是孰非、孰美孰丑、孰善孰恶等观念。考察一番我们就会发现，这些看法源于习得行为，可能随着文化的不同而不同，没有稳固或具体的现实性。坚持反思并敞开胸怀的话，我们就能纠正这些偏见，也能开发出自己身上称为“观察者”的一部分。一旦打好定期打坐冥想的基础，就有必要更进一步，在整个日常生活中进行冥想。

第八分支 *Samadhi* (入定)

在大脑不再进行分析，只专注于冥想时，就有了入定状态。冥想的目标，可以是冥想过程中用来实现全神贯注而聚焦的任何东西。“唵”这个词、一尊神祇，或者一根蜡烛的火焰，都是冥想目标的实例。入定是一种万物归一的感觉，此刻，冥想的行为和冥想所关注的目标之间的界限也不存在了。

这是在当下(*amanaska*)的入定，超脱了二元化的思考。很多人错误地认为，*samadhi* 是瑜伽的最终目标。为了实现这一目标，我们持续酝酿着，然而这只是在此条件基础上进入的一种暂时性的大脑状态。

有必要记住这一点：生活中的每时每刻，你都有机会来练习此第八分支。以自己的节奏来学习，不过要保持专注，有始有终，并享受这个过程。

乌加依呼吸

每次瑜伽练习中，呼吸是不可或缺的环节。专注于呼吸，瑜伽修习者才可以停留在当下。鉴于呼吸是中性的，瑜伽修习者既不寻求逃避它，也不渴望追寻它。恰当而连贯的呼吸有助于清除大脑的杂念，全神贯注地停驻在当下。

深沉的、有意识的呼吸会让心跳减慢，激活副交感神经反应，从而舒缓神经系统，让肌肉放松进入伸展状态，在需要力量的瑜伽姿势中保持力量。保持深沉、流畅的呼吸，会令你的瑜伽练习升华到动态冥想阶段。

在瑜伽练习中，乌加依呼吸是一种最常用的呼吸技巧。在梵文中，乌加依意为“胜利的”。在练习这种呼吸技巧时，修习者要发出一种可被称为“海洋之声”的声音，通过轻轻挤压声门（咽喉中声带之间的开口），由咽喉后部发出。你要想着在咽喉后部发出一种呼吸和低语声，这种声音可以用达斯·维达呼吸时发出的声音做参考。练习乌加依呼吸时，首先以舒适的姿势坐下，通过鼻尖吸气，在呼气时，想象你在对着一块玻璃哈气，然后尽量再以同样的声音吸气。一旦感觉到对乌加依呼吸有所理解，就赶快紧闭嘴唇，以防止喉咙干燥。咽喉干燥往往造成咳嗽，想要喝水，这会令你分心。通过鼻尖吸气和呼气，同时在咽喉中继续保持努力往一面玻璃上哈气的感觉。

运用呼吸让姿势更顺畅：

- 保持深沉而有节奏的呼吸。
- 如果呼吸滞涩或急躁，很有可能因为你在没必要地催促自己。在这种情况下，你应该放松姿势，回到能让呼吸顺畅的位置。
- 在吸气时，挺直身体。例如，在吸气时从前弯中挺直身体做山式，运用吸气来伸展四肢和脊柱，运用呼气来更深入地做该姿势。

收束法

过去人们认为，收束法可以对流遍全身的生命能量加以调节。在当代的瑜伽练习中，收束法有更实际的用途。它们是收缩，或者说身体收束。练习它们将有助于纠正你的姿势，或者帮助你适当地正位。

主要的收束法有三种：会阴收束法（*mula bandha*）、腹部收束法（*uddiyana bandha*）和收颌收束法（*jalandhara bandha*）。这三种收束法结合在一起称为 *maha bandha*，或者是“大收束法”。

会阴收束法指的是让位于生殖器和肛门之间的会阴肌肉动起来。“Mula”意为“根”，因此，会阴收束法也可称为“根收束”。在做该收束法时，你会感觉到在大腿内侧有轻微的牵拉，跟你试图憋尿时的感觉很像。

腹部收束法意为“飞/动起来”。做这种收束法，可以在肚脐下放三根手指头，缩进下腹部肌肉并提起。这会令你的骨盆在往上做动作时略向前倾斜，保护腰背部，强化下腹部。

在整个瑜伽练习中，都应该做会阴和腹部收束法，这有助于纠正姿势，形成恰当的正位，减少受伤概率。

收颌收束法是下颌的收束。练习该收束法，要在保持脊柱挺直、将肩胛骨向背部下压的同时，让下颌贴向锁骨。该收束法很少用到，但可见于做手杖式的时候。

凝视点

凝视点是在做姿势时进行冥想所凝视的点。设计它们是为了以恰当的正位来提供帮助，同时还可以加强对当下的关注。在练习时，我们往往会左顾右盼，将自己与同处一室的其他人做比较，或者是看时间。这样会令内心在练习过程中无法专注。凝视点旨在帮助你审视自己的内心。

有以下一些凝视点：

1. *Nasagrai* 或 *Nasagre*（鼻尖）
2. *Bhramadhye* 或眉心轮（第三只眼，位于两眉之间）
3. *Nabhi*、*Nabhicakr* 或脐轮（肚脐）
4. *Hastagrai* 或 *Hastagre*（双手）
5. *Padayoragrai* 或 *Padayoragre*（脚趾 / 脚）
6. *Parshva* 凝视点（向右）
7. *Parshva* 凝视点（向左）
8. *Angushtamadhye* 或 *Angushta Ma Dyai*（拇指）
9. *Urdhva* 或 *Antara* 凝视点（向上看天）

一开始的时候，凝视点会难以把握。不过，对于怎样凝视我们有通用的准则，可以归结为让眼睛顺着伸展的方向。例如，在后仰姿势中，为了让头压低，后仰更深，我们凝视第三只眼。同样，在前屈坐姿，比如双腿加强背部伸展式（*Paschimottanasana*）中，我们凝视脚趾来拉伸脊柱。凝视的目的，不是让你成为斗鸡眼。它们是一种轻微的聚焦方式，不需要紧张地盯视。

怎样开始瑜伽姿势

瑜伽姿势给人带来的远远不只是身体锻炼，还可以培养品格。将动作做到舒适范围之外，会充满挑战，让你心生恐惧，你应该保持一种平和、安宁的感觉，镇定从容，这会有助于克服自身的局限性。

我发现，将每个瑜伽姿势都想象成你对身体所做的祈祷，这会大有裨益。在做姿势时，以感激的心态专注于生活中的美好之处，让心灵和身体优雅地融为一体，将有助于超越自我，而这会让你更靠近瑜伽的最终目标——开悟。

常用的正位提示

- 做会阴收束法和腹部收束法。
- 在一次瑜伽练习中自始至终做乌加依呼吸，保持深沉而清醒的呼吸。如果感觉呼吸不畅，就缓和一点儿。
- 保持胸腔开放，背部挺直。
- 吸气时伸展躯干和四肢，呼气时深入地做动作。
- 在做基于柔韧性的姿势时，避免突然且不受控制的动作。
- 使臀部呈方形。
- 在做任一种弓箭步姿势时，不要让膝盖越过脚踝。
- 在平板支撑和大部分的手臂支撑中，肩膀应刚好越过手指尖。
- 即使你在上中级或高级课，为了确保动作正确，让血流进入目标肌肉来热身，开始时也应做为新手而准备的变形姿势。

常用的柔韧性提示

- 至少保持柔韧性 30~90 秒。
- 在感觉不紧张的情况下，伸展到再继续下去就会不舒服，有些刺激的程度。
- 不要过分伸展到痛点。你的肌肉会为了自保而拉紧，从而令柔韧性下降。

放松与冥想

放松

睡尸式 *Shavasana*

(在梵文中, Shava 意为“尸体”)



在一次高强度的姿势练习后,最后的休息瑜伽姿势——睡尸式(*shavasana*),有助于加深我们身心之间的联系,同时为冥想做好准备。可以将睡尸式视为一种觉醒,去沉思这样一个问题:“如果我今天就辞世,对于这一生的成就,我会完全满意知足吗?”在经营人生时,你尽力了吗?你是否充分报答了生命中无比重要的人?你是否会毫无遗憾地离去?

1. 仰卧躺下,肩胛骨收紧,双腿分开。放松手臂,手掌心向上。手指自然弯曲。放松身体到适中、舒服的位置。

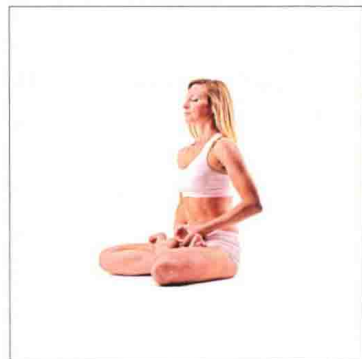
2. 闭上眼睛。放松全身时,上下颌自然分开,仿佛身体正陷入地板中。松弛身上所有紧张的部位。

3. 不要让思绪游荡,专注于呼吸,让身体和精神都进入深层的、清醒放松的状态。

冥想

简易坐 (*Sukhasana*)

莲花式 (*Padmasana*)



1. 开始做手杖式(*Dandasana*),双腿向前伸展。抓住坐骨,腿部肌肉向回拉,伸展双腿和脊柱。

2. 以舒适的盘腿姿势坐下。可以坐在椅子上,姿势可为简易坐(*Sukhasana*)、半莲花式(*Ardha Padmasana*)或莲花式(*Padmasana*)。在通过脊柱做伸展时,将坐骨下压。头顶尽力上举。一只手放在另一只手上,手指轻触。微闭双眼。做 1 : 4 : 2 疗愈性呼吸禅定如下:

吸气,持续时间为数数到 4,感觉你的下腹部像往外推一样膨胀。坚持让空气留在肺中,持续时间为数数到 16。呼气,持续时间为数数到 8,仿佛将肚脐向后挤压到脊柱。在整个过程中,想象你在数的数字,这会有助于达到全神贯注的状态。你的呼吸必须非常平和,连一根羽毛都不会吹翻。每数一个数字,间隔时间为一秒种。

在做完 10 个呼吸循环后,练习结束。一次扎实的瑜伽练习,整个过程中不应允许出现自我意识。不要拿练习当表演,仿佛有充满赞赏眼光的观众在看着你。这是你的个人旅程。在获得绝佳的身体和心灵收益时,探索和表达你自己。该呼吸技巧成为腹式呼吸,在整个瑜伽练习中都应加以保持。