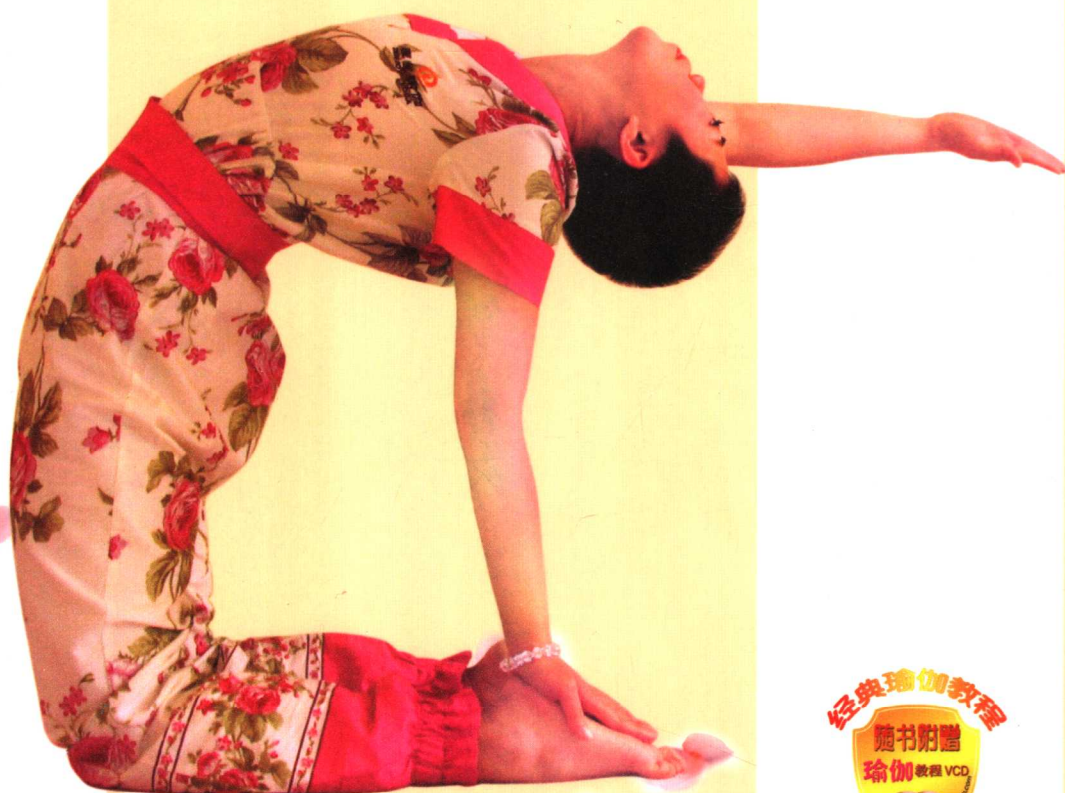


韩俊
编著

瑜伽

中级教程

YOGA INTERMEDIATE COURSE



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

韩 俊 编著

Yoga

瑜伽 中级教程



《 辽宁科学技术出版社

·沈 阳·

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽中级教程/韩俊编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006. 9
ISBN 7-5381-4755-1

I. 瑜... II. 韩... III. 瑜伽术-教材 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第053221号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 285mm

印 张: 10.5

字 数: 300千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2006年9月第1版

印刷时间: 2006年9月第1次印刷

责任编辑: 凌 敏 唐丽萍

封面设计: 王莹慧

版式设计: 王珏菲

责任校对: 刘 庶

定 价: 28.00元(附赠光盘)

联系电话: 024-23284363

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



韩俊，瑜伽名萨茹阿斯瓦缇·达西。

1984 年结缘瑜伽，15 年职场经验，10 年
讲师生涯，多年瑜伽教练积累，成为中国瑜伽式
管理培训第一人。

参与运作瑜伽创业项目，2004 年被中国劳
动和社会保障部、共青团中央联合授予中国青年
创业项目铜奖。

现任禅悦瑜伽中华区教学总监。

有幸承担本书的编写工作，在这里，我唯愿用全部
心智，按我所有尊师所教导我的，将瑜伽的爱与智慧传
播。我们恭诚的恳请所有有志成为瑜伽教练的朋友，多
多研习瑜伽典籍，去除心内樊篱，多多加强同业间交流。
不断扩充知识层面。使更多的人能在正确的瑜伽练习中
受益。

——韩俊

前言



14岁时，为了能回家跟着电视里的惠兰老师练瑜伽，平生第一次说谎。18岁为了梦里的瑜伽第一次独自出远门，却因不得已的原因匆匆离京，忙乱中将那时仅花3.6元买回的《瑜伽大全》丢在了火车上，痛心良久。对瑜伽的痴迷让我四处收集资料，找老师，访气功，谒武林，求高僧。最终，在老妈“不务正业”的批评下，19岁的我离开了瑜伽。一别十年。当刚刚成为妈妈的我因为各种原因徘徊在生命的边缘时，是一位朋友偶然的礼物让我重归瑜伽的怀抱，生命被重新点燃。一路走来，每当我无助、无援、无耐到极点时，瑜伽总会从心里默默地帮助我。让我一直能积极、正面地活着。受瑜伽恩赐良多，常思能为瑜伽做点什么，一来可使更多的朋友受益，二来自己也可以不舍朝夕，时常练习。于是开始了瑜伽教练生涯。

沉浸在瑜伽的世界里，我想很多朋友会和我有一个共同的感受，那就是瑜伽哲学的包容性和完美性。自古以来，中国对神秘的中医文化就有三个评价，谓下医治病、中医治人、上医治国。每当我开始练习瑜伽，我就会想起这个评价用在瑜伽上也是那么的贴切。治病的含义我们很清楚，治人则关系到人的心理、人的信念、人的修养。不管是方兴未艾的成功学，还是日渐走红的神经语言程式，包括兴于欧美的瑜伽式管理已经很从容地证明了这一点。那么治国呢？治国的含义应该很广，绝不仅限于圣雄甘地一人为例。作为一名瑜伽文化的追随者，将瑜伽完美而广博的理念挖掘出来，经过现代的表述形式，尽可能地呈现在大众面前，呈现在现代科学的面前，让现代的人们能以一种平实的心态面对这些古老的精华，这将是每一个受益于瑜伽者的义务和责任。在这里请允许我恭请有志于此的良师益友们一起完成。《瑜伽经》以万言传世，《博伽梵歌》也不过几千诗行，《老子》以五千字尽释世间大道微义。而我把一点浅见拙识言说了二十余万字。圣凡殊差，立时必现。在这里借一首古诗且道我所为何来：“赵州厅前柏，香岩岭后松。栽来无别用，只要引清风。”

在这里，我要感谢辽宁科学技术出版社的唐丽萍和凌敏女士。“法不孤起，必仗缘生”。没有她们的信任和努力就没有本书的出版。

我要感谢我瑜伽道路上的每一位老师，并把本书献给他们，他们的启发和思想构成本书的精华。

我希望向瑜伽的先驱们致敬，近百年来，这些不同传承的导师们为瑜伽在近代的兴盛作出了努力，并使如我一般的世人受益。

我也要感谢我父母亲的支持和协助，让我能够安心地完成写作。

我要感谢禅悦瑜伽 Robert 先生和 Paul 先生、王莹慧女士。他们以极大的耐心促成这本书的如期完成。

感谢汪峰教练和王文燕教练，他们同我一起完成了本书的动作示范。

我还要感谢我所有的学生朋友们，从另一个角度上讲，他们就像我的老师，分享了本书形成的各个阶段，他们以好学不倦的心包容我，他们是给予我不断启发的来源。

我要感谢所有真正的瑜伽同业。我为大家的智慧和努力感动。让我们在瑜伽的道路上互助互勉，一起加油。

虽然这本书很不足以述瑜伽之万分之一，但我已然尽力而为。若有任何不正确的地方，请求读者原谅，并请上师大德不吝斧正。

韩俊

2006年4月

目 录

前言

第一章 瑜伽体位

1. 向太阳致敬 (Surya Namaskara)	(001)	侧板系列 (Vasisthasana)	
2. 向月亮致敬 (Chandra Namaskara) ...	(005)	23. 基础侧板	(023)
蛙式系列 (Bhekasana)		24. 侧板弯曲	(024)
3. 俯卧蛙式	(009)	25. 侧板单腿伸展式	(025)
4. 仰卧蛙式	(010)	26. 半莲花侧板式	(025)
5. 落蛙式	(011)	27. 侧板伸展式	(026)
6. 跃蛙式	(011)	28. 侧板指针式	(026)
7. 侧蛙式	(012)	29. 桥式平衡 (Toia Dandasana)	(027)
8. 牛面式 (Gomukhasana)	(013)	30. 基础板式 (Chaturanga Dandasana) ...	(028)
9. 神猴式 (Hanumanasana)	(013)	31. 蚌式 (Mussel Pose)	(029)
10. 圣哲马里奇第二式 (Marichyasana II)	(015)	32. 束角式 (Baddha Konasana)	(030)
11. 圣哲马里奇第四式 (Marichyasana IV)	(016)	33. 双腿背部伸展式 (Paschimottanasana)	(031)
坐角系列 (Upavistha Konasana)		34. 扭背双腿伸展 (Parivrtta Paschimottanasana)	(031)
12. 简易水鹤式	(016)	35. 全箭式 (Ubhaya Padangusthasana) ...	(032)
13. 坐角式	(017)	36. 仰卧背腿伸展式 (Urdhva Mukha Paschimottanasana) ...	(033)
14. 水鹤式	(018)	37. 骆驼式 (Ustrasana)	(034)
15. 垂直指针式 (Samakonasana)	(018)	38. 反转骆驼 (Kapotāsana)	(035)
16. 金字塔式 (Prasarita Padottanasana)	(019)	39. 上狗式 (Urdhva Mukha Svanasana) ...	(036)
17. 双角式 (Dwi Konasana)	(020)	40. 弓式 (Danurasana)	(037)
18. 半莲花单腿站立背伸展式 (Ardha Baddha Padmottanasana) ...	(020)	41. 摇篮式 (Parsva Danurasana)	(037)
19. 卧英雄式 (Supta Virasana)	(021)	42. 下轮式 (Chakrasana)	(038)
20. 榻式 (Paryankasana)	(022)	43. 上轮式 (Urdhva Chakrasana)	(038)
21. 前伸展式 (Purvottanasana)	(022)	44. 手肘轮式 (Chakra Bandhasana)	(040)
22. 单腿前板式 (Leg Pull Back)	(023)	45. 单支撑轮式 (Eka Pada Urdhva Chakrasana)	(040)

46. 侧角伸展式
(Utthita Parsvakonasana) (041)
47. 侧角转动式
(Parivrtta Parsvakonasana) (042)
48. 加强侧伸展式 (Parsvottanasana) ... (042)
49. 战士第三式 (Virabhadrasana III) (043)
50. 门闩式 (Parighasana) (044)

单腿站立腿伸展系列练习

(Utthita Hasta Padangusthasana)

51. 单腿站姿扭背式 (045)
52. 站立单腿背部伸展 (045)
53. 单腿站立腿伸展组合 (046)
54. 单腿手抱膝组合练习
(Baddha Hasta Eak Padasana) (048)
55. 裂开式
(Urdhva Prasarita Ekapadasana) (049)
56. 鹰王式 (Garudasana) (050)
57. 坐姿的鹰王 (Garudasana II) (051)
58. 马面式 (Vatayansana) (052)
59. 高山式 (Parvatasana) (053)
60. 手掌脚趾地上平衡第二式
(Front Support II) (053)
61. 鱼式 (Matsyasana) (054)
62. 鸣蝉式 (Viparita Salabhasana) (055)
63. 浮莲式 (Tolasana) (056)
64. 公鸡式 (Kukkutasana) (056)
65. 蜘蛛式 (Spider Pose) (057)
66. 狮王第二式 (Simhasana II) (058)
67. 闭莲式 (Baddha Padmasana) (058)
68. 胎儿式 (Garbha Pindasana) (059)

瑜伽身印系列 (Yoga Mudrasana)

69. 闭莲身印
(Baddha Padmasana Mudra) (059)

70. 基础身印 (Yoga Mudrasana) (060)
71. 蛇形身印
(Bhujangasana Mudrasana) (061)
72. 吉祥身印 (Baddha Konasana) (061)
73. 仰卧闭莲式
(Supta Baddha Padmasana) (062)
74. 弦式 (Pasasana) (062)
75. 全鱼王式
(Paripurna Matsyendrasana) (063)

鸽王系列 (Rajaka Potasana)

76. 单腿鸽王 (064)
77. 新月鸽王 (065)
78. 英雄鸽王 (065)
79. 神猴鸽王 (066)
80. 鸽王式 (067)
81. 格拉达式 (Gherandasana) (067)
82. 射手式 (Akarana Dhanurasana) (067)
83. 守护者式 (Virasana IV) (068)
84. 巴拉瓦伽式 (Bharadvajasana) (069)

精灵系列 (Valakhilyasana)

85. 云雀式 (069)
86. 美人鱼式 (070)
87. 新月精灵 (070)
88. 精灵式 (071)

海狗系列 (Sea-lion Pose)

89. 单腿海狗 (072)
90. 新月海狗 (072)
91. 神猴海狗 (073)
92. 喉按摩功 (Larynx Massage) (073)
93. 胸扩展功
(Chestpiivi Open Pose) (074)
94. 莲花侧弯
(Meru-danda Parsvasana) (075)

95. 控腿式 (Utthita Hasta Padangusthasana) ...	(075)	116. 单腿康地亚支撑 (Eka Pada Koundinyasana)	(085)
96. 单腿脚尖站立式 (Eka-pada Salambasana)	(076)	117. 阿思塔瓦卡茹阿支撑 (Astavakrasana)	(086)
97. 孔雀式(Mayurasana)	(076)	肩立系列 (Salamba Sarvangasana)	
98. 莲花孔雀(Padma Mayurasana)	(077)	118. 基础肩立	(086)
99. 天秤式(Balance Pose)	(077)	119. 单腿肩立	(087)
100. 加强髋外展 (Hip Joint Abduction)	(078)	120. 莲花肩立	(088)
101. 瑜伽睡眠式(Yoganidrasana)	(078)	121. 莲花胎儿肩立	(088)
102. 双腿花环式 (Dwi Pada Sirsasana)	(079)	122. 莲花胎儿侧肩立	(089)
103. 鸟式(Chakorasana)	(079)	123. 肩立剪刀腿	(089)
104. 朵瓦萨式(Durvasasana)	(080)	124. 无支撑肩立	(090)
105. 箭式滚动(Open Leg Rocker)	(080)	125. 肩桥 (Setu Bandha Sarvangasana)	(091)
106. 海狮滚动(Seal Puppy)	(081)	126. 卧角式(Supta Konasana)	(091)
鹤禅系列 (Bakasana)		127. 侧梨式(Parsva Halasana)	(092)
107. 基础鹤禅式	(081)	128. 身腿结合式(Karnapidasana)	(092)
108. 直臂支撑鹤禅	(082)	头倒立系列 (Salamba Sirsasana)	
109. 侧鹤禅式	(082)	129. 头肘倒立(Salamba Sirsasana)	(093)
110. 莲花鹤禅	(083)	130. 把杆式(Urdhva Dandasana)	(094)
111. 侧莲花鹤禅	(083)	131. 头肘倒立前桥式 (Dwi Pada Dandasana)	(095)
112. 格拉威亚支撑 (Eka Pada Galavasana)	(084)	132. 蝎子(Vrschikasana)	(095)
113. 昆虫式(Insect Pose)	(084)	133. 同肩立变体相同的头肘倒立变体 ...	(096)
114. 单腿昆虫式 (Eka Pada Bakasana)	(085)	134. 头手倒立	(097)
115. 康地亚支撑 (Dwi Pada Koundinyasana)	(085)	135. 臂支撑倒立	(097)
		136. 无支撑头倒立	(098)
		137. 不同倒立的相同变体示例	(098)
		138. 舞王式(Natarajasana)	(099)

第二章 瑜伽休息术

一、休息术的概念和引导词	(100)
二、瑜伽休息术课程的注意事项	(103)

第三章 瑜伽论人体的构成

- 一、瑜伽隐性生理系统中的尼达 (104)
- 二、瑜伽隐性生理系统中的恰克拉 (105)

第四章 瑜伽课程设计和训练原则

- 一、全面性原则 (106)
1. 关节、肌肉、运动平面的锻炼 (106)
2. 健康人群的体能要素 (106)
3. 展现瑜伽理念 (106)
- 二、超负荷性原则 (106)
1. 运动量稍高于正常运动或训练强度 ... (107)
2. 逐渐增加强度，令身体不断去适应新强度 (107)
3. 避免过劳 (107)
4. 不断调整课程使运动强度达到超负荷性 (107)
5. 不可缺少的设计安排 (107)
- 三、针对性原则 (107)
1. 针对性指导 (107)
2. 给予鼓励 (108)
3. 课程的设计整体具有主题针对性 ... (108)
- 四、渐进性原则 (108)
1. 运动量循序渐进 (108)
2. 渐进性增加训练次数及动作强度 ... (108)
3. 给予渐进性目标管理 (108)
4. 课程的设计结构 (108)
5. 综合课程中每个动作的渐进性 (108)
- 五、复原性原则 (108)
- 六、趣味性原则 (109)
- 七、瑜伽性原则 (109)
- 八、课程的普及性及普遍性原则 (109)

第五章 瑜伽洁净功

- 一、涅槃法 (Neti): 鼻腔的清洁 (110)
- 二、商卡肠道清洁法 (111)
1. 商卡·普拉沙拉那的练习方法 (111)
2. 商卡练习可能出现的常见身体反应及其原因 (111)
- 三、瓦尼萨尔·道梯 (Vahnisar Dhauti) ... (112)
1. 简式练习 (112)
2. 正式练习 (113)
- 四、特拉他卡法 (Trataka 一点凝视法) ... (113)
- 五、瑜伽断食法 (113)

第六章 瑜伽的自我认知

- 一、了解朋友 (115)
- 二、寻找自我 (116)
- 三、把心带回家 (117)
- 四、自我认知练习引导词 (117)

第七章 调息法

- | | | | |
|-----------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|
| 一、关于调息的基本常识 | (119) | 9. 清凉调息(Sheetali Pranayama) | (124) |
| 二、常用的呼吸练习 | (121) | 10. 净化呼吸法 | |
| 1. 腹式呼吸(横膈呼吸) | (121) | (Seethkaare Pranayama) | (125) |
| 2. 胸式呼吸(肋间肌呼吸) | (122) | 11. 圣光调息 | |
| 3. 锁骨呼吸 | (122) | (Kapalbhati Pranayama) | (125) |
| 4. 完全瑜伽呼吸 | (123) | 12. 风箱呼吸(Bhastrika Pranayama) ... | (125) |
| 5. 喉呼吸(Ujjayi Pranayama I) | (123) | 13. 清理经络调息 | |
| 6. 精神的呼吸(Ujjayi Pranayama II) ... | (124) | (Nadi Shodan Pranayama) | (126) |
| 7. 生命力呼吸(Surya Bhedana) | (124) | 14. 清除体内废气 | |
| 8. 黑蜂呼吸(Bhramari Pranayama) | (124) | (Pavana Muktasana) | (127) |

第八章 收束和契合法 (BANDHA & MUDRA)

- | | | | |
|---------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|
| 一、瑜伽 Mudra | (128) | 7. 鼻尖凝视 (Nasikagra Dristhi) | (132) |
| 1. 手指的契合法(手的慕达) | (128) | 二、瑜伽收束法 (Bandha) | (132) |
| 2. 胎息契合 (Yoni Mudra) | (129) | 1. 脊根收束法与根锁 (Mula Bandha) ... | (132) |
| 3. 大契合 (Mahamudra) | (130) | 2. 收腹收束法与横膈锁 (Uddiyana | |
| 4. 舌抵后腭契合 (Kechari Mudra) | (131) | Bandha) | (132) |
| 5. 乌鸦契合 (Kaki Mudra) | (131) | 3. 收颌收束法与颈锁 (Jalandhara | |
| 6. 第三眼凝视契合 (Shambavi Mudra | | Bandha) | (133) |
| Or Bhrumadhya Dristhi) | (131) | 4. 大收束法与总锁 (Mahabandha) | (134) |

第九章 冥想

- | | | | |
|--------------------|-------|------------------------|-------|
| 一、冥想中的基本要素 | (135) | 2. 推荐的冥想前体位设计 | (137) |
| 二、达成冥想的方法 | (136) | 六、几种不同冥想方式的做法 | (137) |
| 三、两种主要的冥想境界 | (136) | 1. So & Ham 呼吸冥想 | (137) |
| 四、冥想的注意事项及其他 | (137) | 2. 向全身的细胞微笑(主框架选自雷久 | |
| 五、冥想课程设计方案 | (137) | 南老师爱的冥想) | (138) |
| 1. 课程分为五个阶段 | (137) | 3. 千瓣莲花 | (138) |

第十章 教练基本沟通原则及课堂训练技巧

一、表象不是事物本身	(139)	1. 我本来可以做得更好	(140)
二、理解他人的模式途径是进行沟通， 在他们的世界里认识他们	(140)	2. 对抗只是不灵活交流的结果	(141)
三、用反应衡量交流的结果	(140)	3. 人的信息由行为表露	(141)
四、注意交流中的潜意识	(140)	4. 所有人类行为的意图都是积极的	(141)
五、没有失败，只有结果	(140)	5. 人的价值不变，只评判行为的价值 ...	(141)
六、表现出来的行为通常是能得到 最好的行为	(140)	七、身体对头脑的影响和头脑对身体的 影响是相互的	(141)

第十一章 针对不同练习人群的课程设计

一、减压瑜伽课程设计	(142)	1. 口苦、咽干、目眩 (亚健康临界点)	(146)
二、纤体瑜伽课程设计	(143)	2. 感冒并发上呼吸道感染	(147)
三、塑形瑜伽课程设计	(143)	3. 便秘	(147)
四、孕前调理瑜伽课程设计	(143)	4. 月经不调，经前综合征及痛经	(147)
五、产后调理瑜伽课程设计	(144)	5. 更年期调理	(147)
六、办公室瑜伽课程设计	(145)	6. 消化不良及一般胃部不适	(147)
七、长期站立工作者瑜伽课程设计	(145)	7. 贫血及低血压	(147)
八、司机瑜伽课程设计	(146)	8. 各种头痛及失眠	(148)
九、几种常见疾病的瑜伽课程设计	(146)		
参考文献	(149)		
附录	(150)		



1. 向太阳致敬 (Surya Namaskara)

这是瑜伽体式中非常重要而且著名的一套动作，已有悠久的历史。梵文词 Surya 的意思是太阳，太阳神的名字也是苏瑞亚；Namaskara 的意思是致敬，礼拜。所以这套动作又被称为拜日式。因其包含 12 个动作，所以又被称为十二太阳礼。太阳是一切生命能量的源泉，通过拜日式，与生命能量联系起来，整个人的身、心、灵都会变得强壮，据说除了肢体灵活外，人的气场也有了一分光彩。外在的太阳为世界带来光明，通过正确的瑜伽练习找寻到真实的自己带来的则是照亮内心的智慧明光。拜日式与其说是在崇拜外在的太阳，不如说最终还是在探求光明的自我。

这套动作的练习初期可以先掌握好体位动作，熟练后就可配合呼吸，当完全熟练到可以自动将呼吸和动作融为一体后，便可加进十二个太阳曼陀 (Mantra) (十二句语音唱诵)。所以，整套功法是体位、呼吸、冥想的全面练习。如果每日无法拿出时间系统地练习瑜伽，只练习拜日式也很不错。可根据自己的需要决定是否练习语音唱诵。

很多瑜伽练习者在早上四点左右就对着朝阳来做拜日式，其实在日间任何可以练习瑜伽的时候都可以练习它，所以作为每日常规的瑜伽体式，拜日式是人们最常做的瑜伽练习之一。

虽然如此，但刚刚开始瑜伽练习的学员却并不适合这个练习。就像将一个装满水的细口瓶垂直倒置时，水无法顺利地倒出而自动堵在瓶口形成很大的压力一样。因为瑜伽本身所具有的排毒功能，当身体内毒素累积过多时，做太阳礼就像倒置细口瓶一样，反而欲速则不达了。毒素无法顺畅排出时会引发头疼、恶心、头晕甚至发烧的症状。如果有这些症状出现，就要降低体位的强度，并且保证休息，多喝水、清淡饮食，等身体逐渐适应了练习再开始向太阳敬礼。

(1) 山立功站在垫子上，双手合十，放在胸前，在放松和警醒间保持着微妙的平衡 (图 1)。唱诵第一个 Mantra: Aum Hram Mitraya Namah (音译：奥姆 哈茹阿姆 梅垂亚 那玛哈)。

(2) 吸气时慢慢地将合十的双手沿着身体的中线向上推，在眉心时打开双手，掌心向前，拇指和食指指尖相触，再次吸气，食指两侧并拢，继续向上。直到两上臂置于耳后，手指向上引领伸展身体。注意：腰椎不好的学员可在此阶段停留。再次吸气的时候稍顶髋，向后

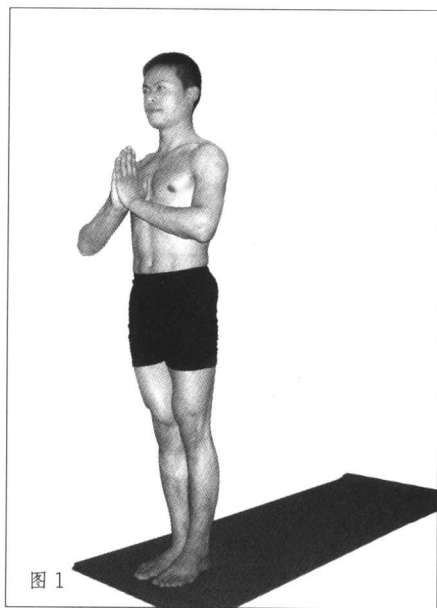


图 1

推送身体，注意双腿始终垂直于地面，头后仰不应低于心脏，否则会引发体位性眩晕。在极限停留，正常地呼吸 (图 2a/b)。唱诵第二个 Mantra: Aum Hrim Ravaye Namaha (音译：奥姆 哈瑞姆 瑞瓦耶 那玛哈)。

(3) 呼气，向上抬起身体，伸展手臂，再次呼气时屈肘，双手慢慢地回到胸前合十。保持双腿垂直于地面，翘臀，坐

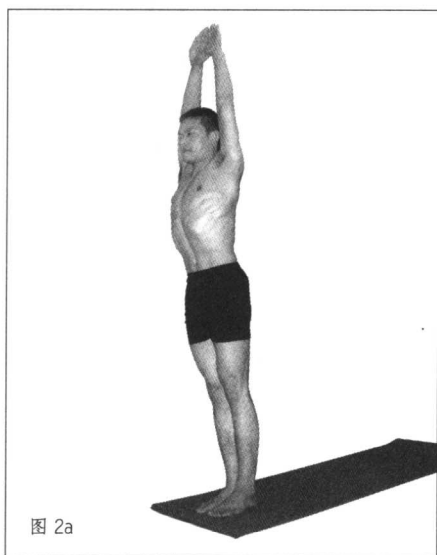


图 2a

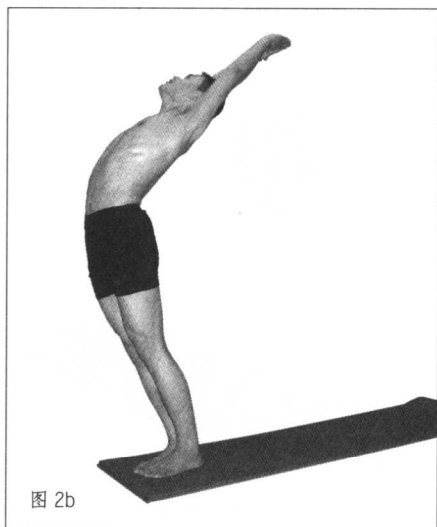


图 2b

骨向上，保持背部在平直的状态下向前放落躯干，但是背部要伸直，坐骨向上，双腿垂直于地面，直到极限时打开双手，指尖向前，放在双脚两侧。注意：背始终保持在正常曲度的伸展状态下。头向上看，打开肩，也可以将双脚的十个脚趾翘起，以保证膝盖在正常位。

再一次呼气时向下弯曲身体。注意：坐骨向上，小腹应该与大腿相接，胸尽量地去触碰膝盖，如果可以，最后额头会触碰到胫骨，头顶指向地面，整个背仍然在正常的曲度上，没有改变，身体是从腰部开始贴靠在双腿上（图 3a/b）。唱诵第三个 Mantra: Aum Hrum Suryaya Namaha（音译：奥姆 哈茹姆 苏瑞亚 那玛哈）。

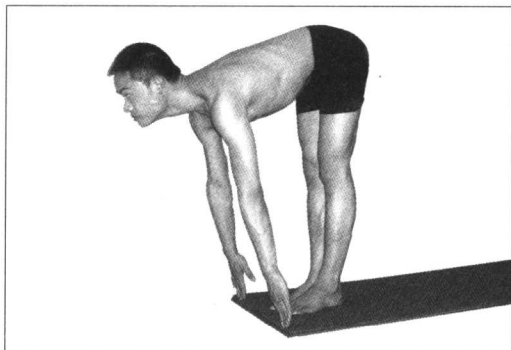


图 3a

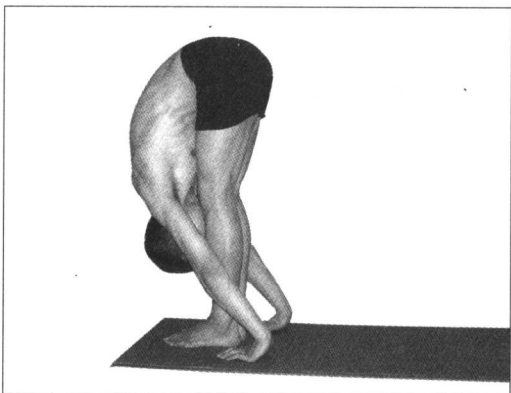


图 3b

(4) 再次吸气时，抬头，伸直背，打开肩，向上看，双手放在脚的两侧，将左脚向后推送一大步，呼气时弯右膝，注意右膝不要超过右脚的脚趾，并且和右脚的脚趾在一个方向和一条直线上。注意：将身体的重心后移，推送回两腿间，坐骨下压，如果身体重心向前，变成了俯卧在腿上，或者耻骨前压，那么经腹股沟部的神经，就有可能受到损害，很多朋友在做这个练习之后，感到大腿外侧发麻，就是因为已经伤到了股神经，所以，一定注意坐骨下压。

挺胸，胸椎继续向前，仰头向天看，打开肩，尽量让双手放在两侧地面上（图 4a/b）。唱诵第四个 Mantra: Aum Hraim Bhanave Nama-ha（音译：奥姆 哈茹阿爱姆 班哈那我 那玛哈）。

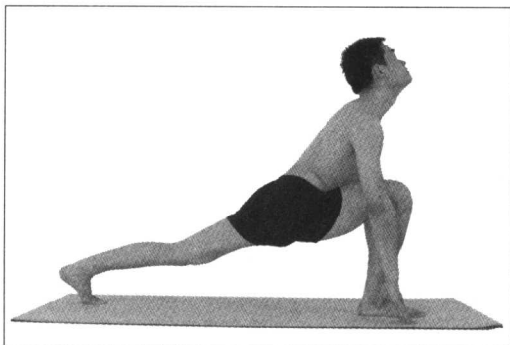


图 4a

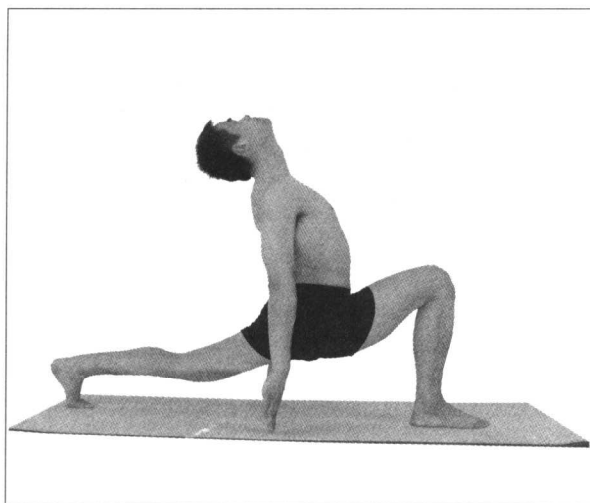


图 4b

(5) 再次呼气时，双手回到右脚两侧，将右脚推送回左脚旁，坐骨向上，现在是顶峰式。注意：全身的三个点，脚跟尽量向下压，全身的重心放在脚跟上，即使不能将脚跟放在垫子上，也没有关系，只要意识到全身的重心放在脚跟上即可。坐骨和尾骨指向天，像做猫功一样，翘臀。双肩下压，尽量地分开十指，让整个手掌的手指均匀地用力，不要只把力量放在掌根上，压双肩，翘臀，坐骨是全身的最高点，重心放在脚跟上，注意不要压胸椎，背部保持挺直有助于向顶轮推送生命的能量。在这个练习里，可以让下巴去靠近锁骨，配合收颌收束一起做，停留 4~5 个深呼吸（图 5）。唱诵第五个 Mantra: Aum Hroum Khahaya Namaha（音译：奥姆 哈茹姆 卡哈亚 那玛哈）。

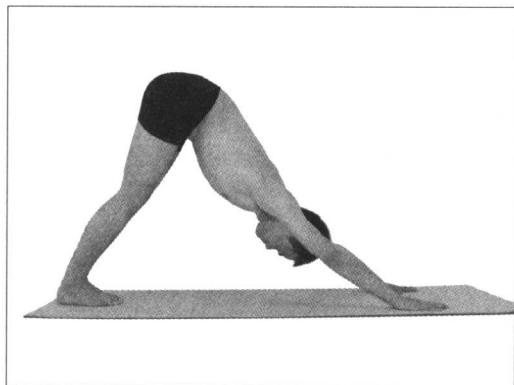


图 5

(6) 弯双膝，将双膝放在垫子上，脚趾向后推，放平，臀向后推送，接触脚跟，现在是追随者的姿势，伸直手肘，会感觉到双肩被打开了。吸气时慢慢地抬高头，让下巴和胸高于地面，但是几乎擦着地面向前推。注意：在这个姿势里，手肘始终是平行的，如果臂力达不到这一点，请将两前臂放在垫子上，一定不要将手肘在两侧打开，因为那样有可能造成脱臼和肱三头肌的拉伤（图 6a/b）。唱诵第六个 Mantra: Aum Hraha Pusne Namaha（音译：奥姆 哈茹哈 卜思耐 那玛哈）。

(7) 当身体向前推送到极限时，请向上翘升上半身，耻骨放落在

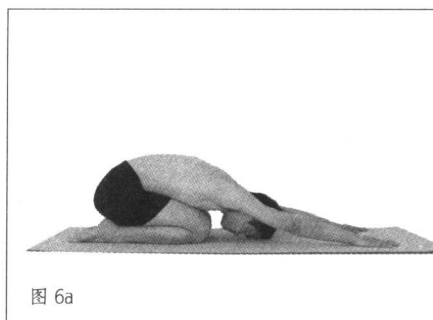


图 6a

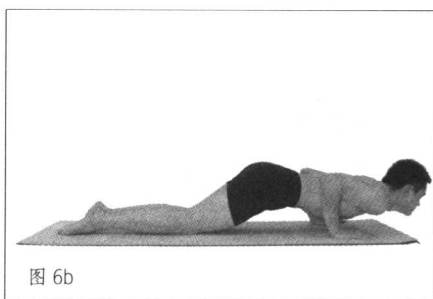


图 6b

地面上，双肩打开，后绕下压，抬头向上，感觉脖子前侧有伸展感。甚至可以稍曲肘，保证两上臂夹住肋骨，耻骨落放在地面上，如果腰椎无法承受这个压力，可以大大地分开双腿，保持深呼吸（图 7）。唱诵第七个 Mantra: Aum Hram Hiranya Garbhaya Namaha（音译：奥姆 哈茹姆 哈润那亚 戈帕哈亚 那玛哈）。

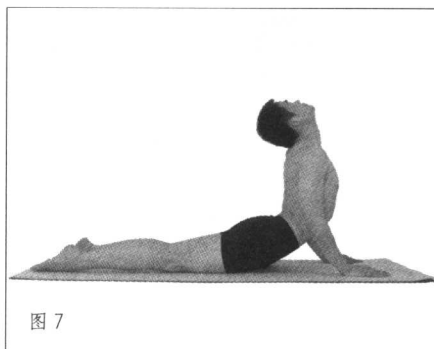


图 7

(8) 竖起脚趾，翘臀，压腰，肚脐沉向地面，屈手肘，但是双臂平行，始终夹住肋骨，一直到胸几乎压在垫子上。抬头，在耻骨的引领下，将身体慢慢地拉回到脚跟上，停留一个呼吸，注意：脚趾用力，膝盖上提，大腿几乎压着胸腹慢慢地升起身体，脚跟下压，回到顶峰式，停留 4~5 个深呼吸（图 8a/b/c）。唱诵第八个 Mantra: Aum Hrim Marichaye Namaha（音

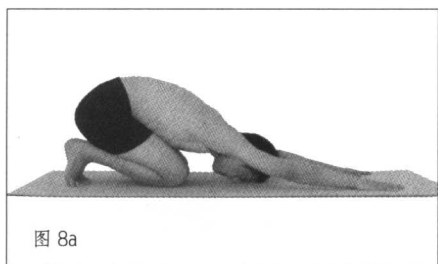


图 8a

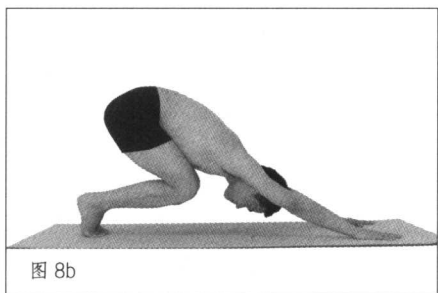


图 8b

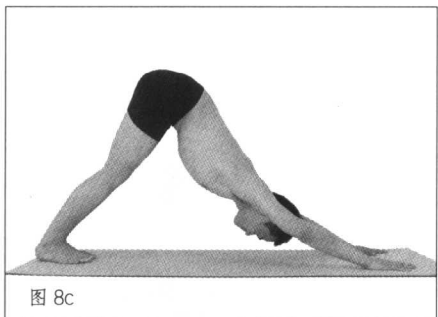


图 8c

译：奥姆 哈瑞姆 玛瑞差 那玛哈)。

(9) 再次吸气时，将左脚推送回两手之间，全身的重心放在坐骨上，也就是重心放在两腿之间，挺胸，打开肩，胸椎向前，手指尽量放在地面上，膝盖不要超过大脚趾，并且和大脚趾保持在一个方向和一条直线上（图 9a/b）。唱诵第九个 Mantra: Aum Hrum Aditya Namaha（音译：奥姆 哈茹姆 阿提亚 那玛哈）。

(10) 双手回到脚的两侧，向前推送右脚，注意坐骨向上，背伸直，打开肩，

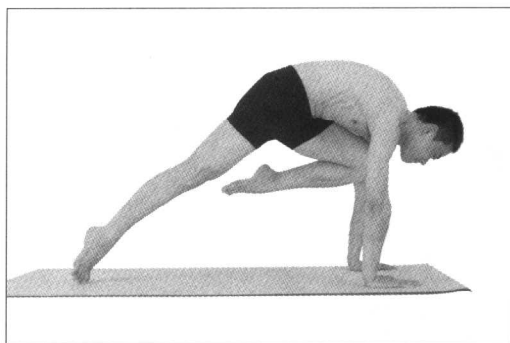


图 9a

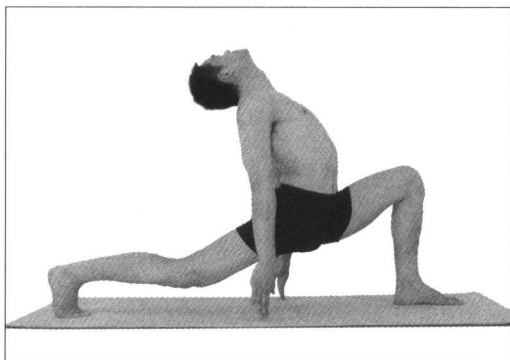


图 9b

向上看。回至站立位，上身弯曲呈 90° ，头抬起，双臂自然下垂。呼气，将整个身体贴靠在双腿上，腹、胸贴在腿上，额头尽量触碰小腿胫骨的下端，背部尽量不要拱起，要保持在正常曲度上（图 10a/b）。唱诵第十个 Mantra: Aum Hraim Savitre Namaha（音译：奥姆 哈茹阿爱姆 萨维茹 那玛哈）。

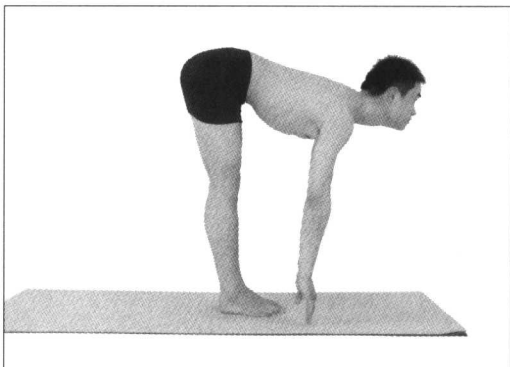


图 10a

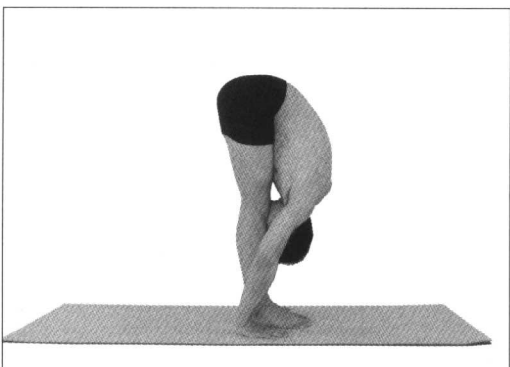


图 10b

(11) 再次吸气时，伸直背，回到弓形站立，打开肩，向上看，将双手向前，大拇指和食指相触，向上慢慢地推送身体，手臂放在耳后，手指向天伸展，稍顶髋向后推送身体。注意，双腿垂直于地面，动作要稳定，不要失去平衡，不要使头部向后下垂，在极限上正常地呼吸（图 11a/b）。唱诵第十一个 Mantra: Aum Hroum Arkaya Namaha（音译：奥姆 哈如姆 阿卡亚 那玛哈）。

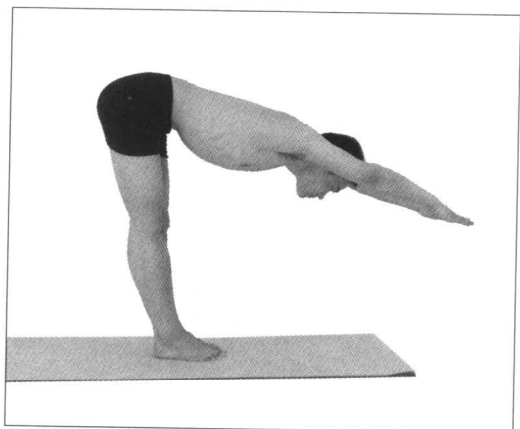


图 11a

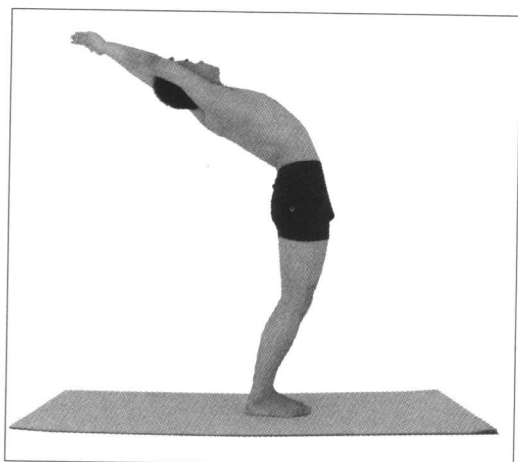


图 11b

(12) 呼气，向上抬起身体，伸展手臂，再次呼气时，双手回到胸前合十，深长地呼吸，在放松和警醒间保持着平衡。唱诵第十二个 Mantra: Aum Hram Bhastikaraya Namaha（音译：奥姆 哈茹阿姆 班哈斯提卡瑞亚 那玛哈）。做相反的体位，也就是把刚才的左脚换成右脚来做。

练习收益：这套运动的运动量较强，能有效地减压，令手足有力，腰腹肌肉得到锻炼，整条脊骨变得柔软灵活。在瑜伽中太阳与人的眼和肝脏有关，因此有利于视力与肝脏。其中配合呼吸，能净化与强化气场，包括调整失调的骨骼肌肉系统和血压。作为一个整体，这套动作使全身各系统功能达到极佳的和谐。

2. 向月亮致敬 (Chandra Namaskara)

建议大家在熟练掌握太阳礼的基础上再开始这套动作的练习。向

月亮致敬适合晚间时段的瑜伽常规练习，向月亮敬礼，同向太阳敬礼一样，是一个系统的成套动作。它由 14 个动作组成。基础月亮礼较太阳礼多出了两个动作，其他体式基本一致。这套体式同样不适合没有基础的朋友。很多练习过一段时间瑜伽的朋友往往喜欢以太阳礼或月亮礼作为练习前的热身，但是要注意的是，躯干超伸的动作最好不要做得太强烈。

(1) 以山立功的姿势站在垫子的一端，双手掌心相对，在胸前合十（图 1）。

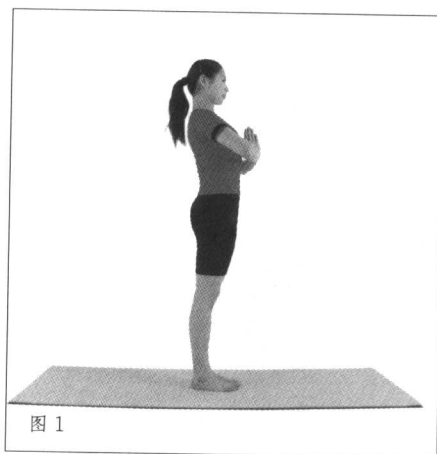


图 1

(2) 吸气，让合十的双手沿身体的中线向上，在眉心处，大拇指和食指相对打开，掌心向前，继续吸气，向上伸展着双臂，直到上臂放到双耳的后面，手指带领两臂向天伸展。如果腰椎不好，就在这个姿势上停下。如果身体许可，可以稍向前顶髋，身体向后伸展到自己的极限（图 2a/b）。

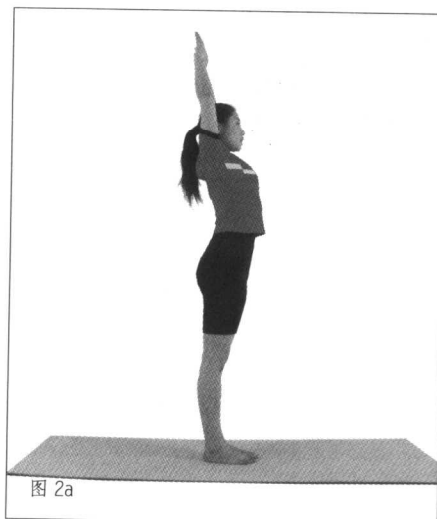


图 2a