

YOGA



瑜伽

经典教程中级

不管你是刚接触瑜伽的初学者
还是已经开始传播瑜伽的教练
都将会从本书中得到更全面、更精准、更专业的指导
从坐姿到冥想，从入门到精进
资深瑜伽导师韩俊带领您一起体会原汁原味的瑜伽

畅销10年 · 经典再现

韩俊 编著

禅悦瑜伽中华区教学总监
中国瑜伽式管理培训第一人

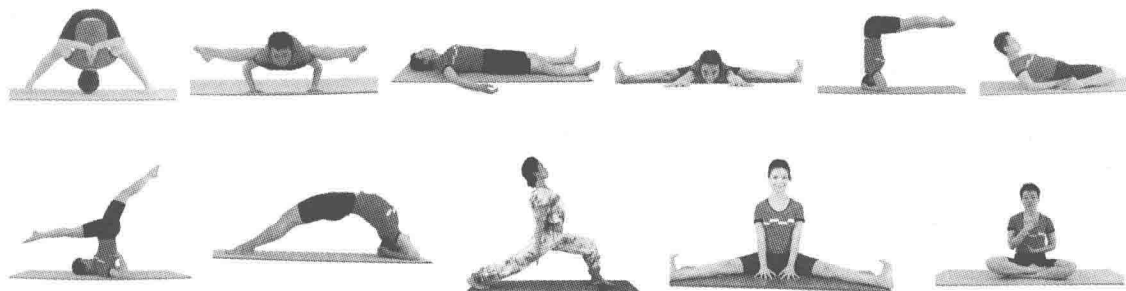




瑜伽经典教程

——中级

韩 俊 编著



辽宁科学技术出版社

沈 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽经典教程. 中级 / 韩俊编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5381-8621-5

I. ①瑜… II. ①韩… III. ①瑜伽—教材 IV.
①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 094614 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29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天正印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 15.75

字 数: 300千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2014年8月第1版

印刷时间: 2014年8月第1次印刷

责任编辑: 凌 敏

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 颖 溢

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-8621-5

定 价: 39.80元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284363

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lingmin19@163.com

http://www.lnkj.com.cn



再版序

2005年，感谢辽宁科学技术出版社的信任，《瑜伽初级教程》和《瑜伽中级教程》得以面世。至今已近十载。

十年，不是一个短暂的时间。足以让人忘却或者改变，但这套书不但未被忘却，还因为大家的关注得以再版，所以请接受我诚挚的感谢。

感谢读者，大家以瑜伽之心带来的沉静和阅读，并以口碑赋予了这两本书生命。

感谢同行，大家以瑜伽之德不约而同地认可了这套书的教学体系，成全了这套书为瑜伽培训提供一份教学纲要的初衷。

感谢本套书的编辑老师凌敏和唐丽萍。当看到第1版第16次印刷的数据，我感动于她们的耐心与包容，使这本书可以在书海中以细水长流的姿态存在，并以再版的方式涇涇绵延。

感谢所有渠道和终端的销售人员，他们的工作使得本套书能顺利地呈现在读者面前。

太多的感谢，请允许我在以后的日子里以服务于瑜伽的行动向大家表达我的感谢。

本次再版，除了版式上的调整，图书的主体内容并未有大的变动与修订，为了方便大家使用本套书，我会在本书的基础上逐渐写出瑜伽解剖、生理、生物力学应用等不同章节的教学全解，希望在以后的日子里对大家的瑜伽学习有所帮助。

NAMASTE

韩 俊

2014年5月

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岁时，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搜集资料，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10年。当刚刚成为妈妈的我因为各种原因徘徊在生死的边缘时，是一位朋友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、无奈到极点时，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。于是我开始瑜伽教练生涯。

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3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，把这个评价用在瑜伽上也是那么的贴切。治病含义我们很清楚，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来完成。《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20余万字。圣凡殊差，立时必须。在这里借一首古诗且道我所为何来：“赵州庭前柏，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此书的出版。

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

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。

我也要感谢我的父亲和母亲的支持和协助，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



瑜伽经典教程——中级

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行们。我为大家的智慧和努力而感动。让我们在瑜伽的道路上互助互勉，一起加油。

虽然这本书所述内容还不足瑜伽内容的万分之一，但我已然尽力而为。若有任何不正确的地方，恳请读者原谅，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) (1)

2. 向月亮致敬 (Chandra Namaskara) (7)

蛙式系列 (Bhekasana)

3. 俯卧蛙式 (12)

4. 仰卧蛙式 (13)

5. 落蛙式 (14)

6. 跃蛙式 (15)

7. 侧蛙式 (16)

8. 牛面式 (Gomukhasana) (17)

9. 神猴式 (Hanumanasana) (18)

10. 圣哲马里奇第二式 (Marichyasana II) (20)

11. 圣哲马里奇第四式 (Marichyasana IV) (21)

坐角系列 (Upavistha Konasana)

12. 简易水鹤式 (22)

13. 坐角式 (23)

14. 水鹤式 (24)

15. 垂直指针式 (Samakonasana) (25)

16. 金字塔式 (Prasarita Padottanasana) (26)

17. 双角式 (Dwi Konasana) (28)

18. 半莲花单腿站立背伸展式 (Ardha Baddha Padmottanasana) (29)

19. 卧英雄式 (Supta Virasana) (31)

20. 榻式 (Paryankasana) (32)

21. 前伸展式 (Purvottanasana) (33)

22. 单腿前板式 (Leg Pull Back) (34)

侧板系列 (Vasisthasana)

23. 基础侧板 (35)

24. 侧板弯曲 (36)

25. 侧板单腿伸展式 (37)

26. 半莲花侧板式 (38)

27. 侧板伸展式 (39)

28. 侧板指针式 (40)



29. 桥式平衡 (Toia Dandasana)	(41)
30. 基础板式 (Chaturanga Dandasana)	(43)
31. 蚌式 (Mussel Pose)	(44)
32. 束角式 (Baddha Konasana)	(46)
33. 双腿背部伸展式 (Paschimottanasana)	(47)
34. 扭背双腿伸展 (Parivrtta Paschimottanasana)	(48)
35. 全箭式 (Ubhaya Padangusthasana)	(49)
36. 仰卧背腿伸展式 (Urdhva Mukha Paschimottanasana)	(50)
37. 骆驼式 (Ustrasana)	(51)
38. 反转骆驼 (Kapotasana)	(53)
39. 上狗式 (Urdhva Mukha Svanasana)	(54)
40. 弓式 (Danurasana)	(55)
41. 摇篮式 (Parsva Danurasana)	(56)
42. 下轮式 (Chakrasana)	(57)
43. 上轮式 (Urdhva Chakrasana)	(58)
44. 手肘轮式 (Chakra Bandhasana)	(60)
45. 单支撑轮式 (Eka Pada Urdhva Chakrasana)	(61)
46. 侧角伸展式 (Utthita Parsvakonasana)	(62)
47. 侧角转动式 (Parivrtta Parsvakonasana)	(63)
48. 加强侧伸展式 (Parsvottanasana)	(64)
49. 战士第三式 (Virabhadrasana III)	(66)
50. 门闩式 (Parighasana)	(67)
单腿站立腿伸展系列练习 (Utthita Hasta Padangusthasana)	
51. 单腿站姿扭背式	(68)
52. 站立单腿背部伸展	(69)
53. 单腿站立腿伸展组合	(70)
54. 单腿手抱膝组合练习 (Baddha Hasta Eak Padasana)	(72)
55. 裂开式 (Urdhva Prasara Ekapadasana)	(74)
56. 鹰王式 (Garudasana)	(75)
57. 坐姿的鹰王 (Garudasana II)	(76)
58. 马面式 (Vatayansana)	(77)
59. 高山式 (Parvatasana)	(78)
60. 手掌脚趾地上平衡第二式 (Front Support II)	(79)
61. 鱼式 (Matsyasana)	(80)
62. 鸣蝉式 (Viparita Salabhasana)	(81)
63. 浮莲式 (Tolasana)	(82)
64. 公鸡式 (Kukkutasana)	(83)
65. 蜘蛛式 (Spider Pose)	(84)
66. 狮王第二式 (Simhasana II)	(85)

67. 闭莲式 (Baddha Padmasana)	(86)
68. 胎儿式 (Garbha Pindasana)	(87)
瑜伽身印系列 (Yoga Mudrasana)	
69. 闭莲身印 (Baddha Padmasana Mudra)	(88)
70. 基础身印 (Yoga Mudrasana)	(89)
71. 蛇形身印 (Bhujangasana Mudrasana)	(90)
72. 吉祥身印 (Baddha Konasana)	(91)
73. 仰卧闭莲式 (Supta Baddha Padmasana)	(92)
74. 弦式 (Pasasana)	(93)
75. 全鱼王式 (Paripurna Matsyendrasana)	(94)
鸽王系列 (Rajaka Potasana)	
76. 单腿鸽王	(95)
77. 新月鸽王	(97)
78. 英雄鸽王	(98)
79. 神猴鸽王	(99)
80. 鸽王式	(100)
81. 格拉达式 (Gherandasana)	(101)
82. 射手式 (Akaran Dhanurasana)	(102)
83. 守护者式 (Virasana IV)	(103)
84. 巴拉瓦伽式 (Bharadvajasana)	(104)
精灵系列 (Valakhilyasana)	
85. 云雀式	(105)
86. 美人鱼式	(106)
87. 新月精灵	(107)
88. 精灵式	(108)
海狗系列 (Sea-lion Pose)	
89. 单腿海狗	(109)
90. 新月海狗	(110)
91. 神猴海狗	(111)
92. 喉按摩功 (Larynx Massage)	(112)
93. 胸扩展功 (Chestpiivi Open Pose)	(113)
94. 莲花侧弯 (Meru-danda Parsvasana)	(114)
95. 控腿式 (Utthita Hasta Padangusthasana)	(115)
96. 单腿脚尖站立式 (Eka-pada Salambasana)	(116)
97. 孔雀式 (Mayurasana)	(117)
98. 莲花孔雀 (Padma Mayurasana)	(118)
99. 天秤式 (Balance Pose)	(119)
100. 加强髋外展 (Hip Joint Abduction)	(120)
101. 瑜伽睡眠式 (Yoganidrasana)	(121)



102. 双腿花环式 (Dwi Pada Sirsasana)	(122)
103. 鸟式 (Chakorasana)	(123)
104. 朵瓦萨式 (Durvasasana)	(124)
105. 箭式滚动 (Open Leg Rocker)	(125)
106. 海狮滚动 (Seal Puppy)	(126)
鹤禅系列 (Bakasana)	
107. 基础鹤禅式	(127)
108. 直臂支撑鹤禅	(128)
109. 侧鹤禅式	(129)
110. 莲花鹤禅	(130)
111. 侧莲花鹤禅	(131)
112. 格拉威亚支撑 (Eka Pada Galavasana)	(132)
113. 昆虫式 (Insect Pose)	(133)
114. 单腿昆虫式 (Eka Pada Bakasana)	(134)
115. 康地亚支撑 (Dwi Pada Koundinyasana)	(135)
116. 单腿康地亚支撑 (Eka Pada Koundinyasana)	(136)
117. 阿思塔瓦卡茹阿支撑 (Astavakrasana)	(137)
肩立系列 (Salamba Sarvangasana)	
118. 基础肩立	(138)
119. 单腿肩立	(139)
120. 莲花肩立	(141)
121. 莲花胎儿肩立	(142)
122. 莲花胎儿侧肩立	(143)
123. 肩立剪刀腿	(144)
124. 无支撑肩立	(145)
125. 肩桥 (Setu Bandha Sarvangasana)	(146)
126. 卧角式 (Supta Konasana)	(147)
127. 侧犁式 (Parsva Halasana)	(148)
128. 身腿结合式 (Karnapidasana)	(149)
头倒立系列 (Salamba Sirsasana)	
129. 头肘倒立 (Salamba Sirsasana)	(150)
130. 把杆式 (Urdhva Dandasana)	(152)
131. 头肘倒立前桥式 (Dwi Pada Dandasana)	(154)
132. 蝎子 (Vrschikasana)	(155)
133. 同肩立变体相同的头肘倒立变体	(156)
134. 头手倒立	(157)
135. 臂支撑倒立	(158)
136. 无支撑头倒立	(159)
137. 不同倒立的相同变体示例	(160)

138. 舞王式 (Natarajasana)	(161)
第二章 瑜伽休息术	
一、休息术的概念和引导词	(162)
二、瑜伽休息术课程的注意事项	(166)
第三章 瑜伽论人体的构成	
一、瑜伽隐性生理系统中的尼达	(168)
二、瑜伽隐性生理系统中的恰克拉	(169)
第四章 瑜伽课程设计和训练原则	
一、全面性原则	(171)
1. 关节、肌肉、运动平面的锻炼	(171)
2. 健康人群的体能要素	(171)
3. 展现瑜伽理念	(171)
二、超负荷性原则	(171)
1. 运动量稍高于正常运动或训练强度	(171)
2. 逐渐增加强度, 令身体不断地去适应新强度	(172)
3. 避免过劳	(172)
4. 不断调整课程使运动强度达到超负荷性	(172)
5. 不可缺少的设计安排	(172)
三、针对性原则	(173)
1. 针对性指导	(173)
2. 给予鼓励	(173)
3. 课程的设计整体具有主题针对性	(173)
四、渐进性原则	(173)
1. 运动量循序渐进	(173)
2. 渐进性增加训练次数及动作强度	(173)
3. 给予渐进性目标管理	(174)
4. 课程的设计结构	(174)
5. 综合课程中每个动作的渐进性	(174)
五、复原性原则	(174)
六、趣味性原则	(174)
七、瑜伽性原则	(175)
八、课程的普及性及普遍性原则	(175)
第五章 瑜伽洁净功	
一、涅梯法 (Neti): 鼻腔的清洁	(176)
二、商卡肠道清洁法	(177)
1. 商卡·普拉沙拉那的练习方法	(177)
2. 商卡练习可能出现的常见身体反应及其原因	(178)
三、瓦尼萨尔·道梯 (Vahnisar Dhauti)	(179)
1. 简式练习	(179)



2. 正式练习	(179)
四、特拉他卡法 (Trataka一点凝视法)	(180)
五、瑜伽断食法	(181)
第六章 瑜伽的自我认知	
一、了解朋友	(183)
二、寻找自我	(184)
三、把心带回家	(185)
四、自我认知练习引导词	(186)
第七章 调息法	
一、关于调息的基本常识	(188)
二、常用的呼吸练习	(190)
1. 腹式呼吸 (横膈呼吸)	(190)
2. 胸式呼吸 (肋间肌呼吸)	(192)
3. 锁骨呼吸	(192)
4. 完全瑜伽呼吸	(193)
5. 喉呼吸 (Ujjayi Pranayama I)	(194)
6. 精神的呼吸 (Ujjayi Pranayama II)	(194)
7. 生命力呼吸 (Surya Bhedana)	(195)
8. 黑蜂呼吸 (Bhramari Pranayama)	(195)
9. 清凉调息 (Sheetalī Pranayama)	(195)
10. 净化呼吸法 (Seethkaare Pranayama)	(196)
11. 圣光调息 (Kapalbhāti Pranayama)	(196)
12. 风箱呼吸 (Bhastrika Pranayama)	(197)
13. 清理经络调息 (Nadi Shodhan Pranayama)	(198)
14. 清除体内废气 (Pavana Muktasana)	(199)
第八章 收束和契合法 (Bandha & Mudra)	
一、瑜伽Mudra	(200)
1. 手指的契合法 (手的慕达)	(200)
2. 胎息契合 (Yoni Mudra)	(202)
3. 大契合 (Mahamudra)	(203)
4. 舌抵后腭契合 (Kechari Mudra)	(204)
5. 乌鸦契合 (Kaki Mudra)	(204)
6. 第三眼凝视契合 (Shambavi Mudra Or Bhrumadhya Drishti)	(205)
7. 鼻尖凝视 (Nasikagra Drishti)	(205)
二、瑜伽收束法 (Bandha)	(205)
1. 脊根收束法与根锁 (Mula Bandha)	(205)
2. 收腹收束法与横膈锁 (Uddiyana Bandha)	(206)
3. 收颌收束法与颈锁 (Jalandhara Bandha)	(207)
4. 大收束法与总锁 (Mahabandha)	(207)

第九章 冥 想

一、冥想中的基本要素	(208)
二、达成冥想的方法	(209)
三、两种主要的冥想境界	(210)
四、冥想的注意事项及其他	(211)
1. 冥想练习同样要遵守瑜伽练习的注意事项	(211)
2. 冥想开始可能出现的障碍	(211)
五、冥想课程设计方案	(211)
1. 课程分为五个阶段	(211)
2. 推荐的冥想前体位设计	(212)
六、几种不同冥想方式的做法	(212)
1. So & Ham呼吸冥想	(212)
2. 向全身的细胞微笑（主框架选自雷久南老师爱的冥想）	(212)
3. 千瓣莲花	(213)

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	(214)
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	(215)
三、用反应衡量交流的结果	(215)
四、注意交流中的潜意识	(215)
五、没有失败，只有结果	(216)
六、表现出来的行为通常是能得到最好的行为	(216)
1. 我本来可以做得更好	(216)
2. 对抗只是不灵活交流的结果	(216)
3. 人的信息由行为表露	(216)
4. 所有人类行为的意图都是积极的	(217)
5. 人的价值不变，只评判行为的价值	(217)
七、身体对头脑的影响和头脑对身体的影响是相互的	(217)

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	(218)
二、纤体瑜伽课程设计	(219)
三、塑形瑜伽课程设计	(220)
四、孕前调理瑜伽课程设计	(221)
五、产后调理瑜伽课程设计	(221)
六、办公室瑜伽课程设计	(222)
七、长期站立工作者瑜伽课程设计	(224)
八、司机瑜伽课程设计	(224)
九、几种常见疾病的瑜伽课程设计	(225)
1. 口苦、咽干、目眩（亚健康临界点）	(226)
2. 感冒并发上呼吸道感染	(226)



3. 便秘	(226)
4. 月经不调，经前综合征及痛经	(227)
5. 更年期调理	(227)
6. 消化不良及一般的胃部不适	(227)
7. 贫血及低血压	(228)
8. 各种头痛及失眠	(228)
附录	(229)
参考文献	(238)



第一章 瑜伽体位



1. 向太阳致敬 (Surya Namaskara)

这是瑜伽体式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的。可以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4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痛、恶心、头晕，甚至发热的症状。如果有这些症状出现，就要降低体位的强度，并且保证休息，多喝清水，吃清淡饮食，等身体逐渐适应了练习再开始练习向太阳致敬。

（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。直到双臂置于耳后，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



图1



的时候稍顶髌，向后推送身体，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）。



图2a



图2b

（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：背部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10个脚趾翘起，以保证膝盖在正常位。

再一次呼气时向下弯屈身体。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，整个背部仍然在正常的曲度上，没有改变，身体是从髌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）。

（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，呼气时屈右膝，注意右膝不要超过右脚脚，并且和右脚脚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，一定要注意坐骨下压。



图3a



图3b

挺胸，胸椎继续向前，仰头向上看，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 Namaha（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。坐骨和尾骨指向上，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