

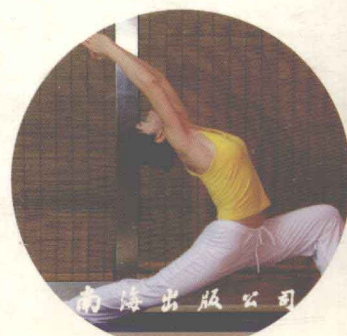
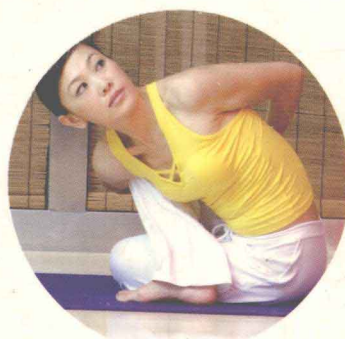
保健学苑 II

高温瑜伽

主编 / 金版文化

策划 / 上善瑜伽馆

编著 / 邓林馨



随书附赠DVD

南海出版公司



此书得以顺利出版，在此特别感谢：

化妆造型：田珈绮 深圳市珈绮形象设计工作室

美丽热线：13068712831

<http://www.beautqq.cn> E-mail: tiantian11888@163.com

服装赞助：Homesize（红美思琪） 深圳市红美思琪瑜伽服饰有限公司

地址：深圳市布吉镇岗贝村7栋9号

香港总店：香港九龙深水西九龙中心

Tel: 00852-63354205

深圳总店：深圳市龙岗区中心城碧湖玫瑰园

Tel: 0755-28900766

E-mail: dun123123@tom.com <http://www.ssyoga.net>

摄影：魏玉明时尚摄影

地址：深圳市福田区上梅林华茂苑8栋708

电话：0755-83121133

手机：13316909280

<http://www.wym99.com> E-mail: gdwym@126.com

DVD摄影：深圳市龙视王实业有限公司

地址：深圳市福田区金田南路福民佳园2208C

电话：0755-88307188 88307029 88307030

传真：0755-88307026

<http://www.video-king.com.cn> E-mail: video@video-king.com.cn

场地赞助：动力时尚健身俱乐部

地址：深圳市彩田路春晖苑M层

电话：0755-82863633

传真：0755-82863822

<http://www.fashionfitness.cn>

插画：秦黎黎 吉娜

美编：王慧春





高温瑜伽



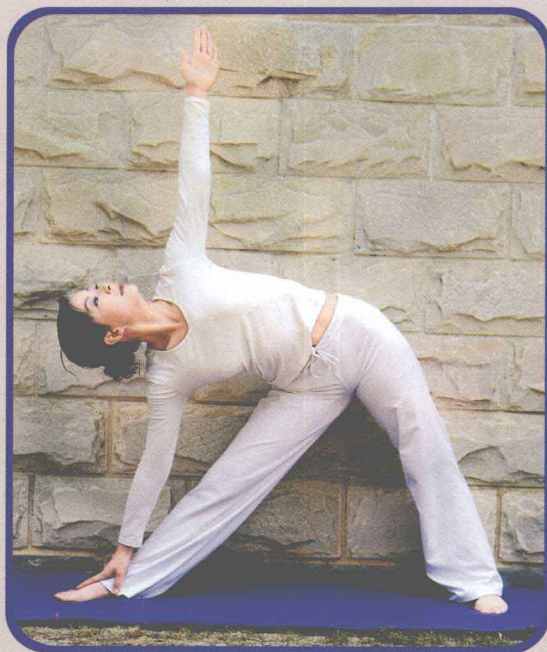
南海出版公司

前言

“瑜伽(YOGA)”

一词意为加入、结合和束缚。从广义上讲，瑜伽是一种哲学，从狭义上来说是一种肉体与精神的运动。现代人认为瑜伽是一种生活方式，一种将精神集中起来并使之平静下来，是现代人生养生与减压的方式。

瑜伽是目前最受人们欢迎的运动之一，它源于数千年前的古印度，经过数千年的演变与流传，已被全世界人民所接受。高温瑜伽近来也得到了大力的推崇，主要是因为它适合任何人练习。因其须在一个高温的环境（38℃～42℃）练习瑜伽姿势动作，所以能够比常温瑜伽更快更好地达到修身的效果。目前各大健身中心、美容中心等都相继开设了高温瑜伽课程，专业的高温瑜伽馆也有不少。这本关于上善高温瑜伽的全面教学大纲，揭开了高温瑜伽的神秘面纱，它集所有瑜伽的粹，对每一个动作都配以步骤图进行演示及讲解，对整套体位法进行了详细的说明与指导。它包括呼吸及放松部分，站立及平衡部分，坐立部分及每一个姿势动作的还原与连续的说明，包括配套的DVD现场动作及解说。这本书是个人修习瑜伽，提升瑜伽修习境界的详本。邓林馨老师特地编写了此套高温瑜伽教材，通过本书有关高温瑜伽的动作指导，让所有的瑜伽爱好者学会每个瑜伽动作的组织及要点。出于教学的目的，我们对有些动作进行了修改，供各健身中心及瑜伽爱好者阅读。



作者简介

邓林馨：生长于湖南郴州，1991年来到美丽的深圳，长期从事文艺及教学工作。于1998年开始接触瑜伽并对其进行了系统的学习，此后一直在国内从事瑜伽的推广活动。2000年她到国外进修深造，融多种瑜伽流派于一体，在各瑜伽会馆、健身中心等场所从事瑜伽的教学工作。邓老师如今为上善瑜伽协会高级导师、香港瑜伽协会导师，负责传承(S.H.YOGA)教学体系，教授高温瑜伽、常温瑜伽、形体瑜伽、病理瑜伽等课程。在减肥、塑形、心理调节及病理调节等方面，均有专业的研究与独到的见解。



目录

CONTENTS

第一篇 概述高温瑜伽

什么是高温瑜伽	8
高温瑜伽与常温瑜伽的区别	9
练习高温瑜伽的要素	10
高温瑜伽的功效	11
高温瑜伽的适合人群	12
练习高温瑜伽的整体注意事项	13
高温瑜伽设备介绍及对温度和场地的要求	14
高温瑜伽的呼吸	15
高温瑜伽的收束法	16

第二篇 高温瑜伽的关键姿势

坐姿棒式	20
山式	21
合十式	22
仰卧式	23
婴儿式	24
手抱膝式	25

第三篇 高温瑜伽的热身

拜日式第一部分	28
拜日式第二部分	30
拜日式第三部分	32
拜日式第四部分	34

第四篇 高温瑜伽的体位法

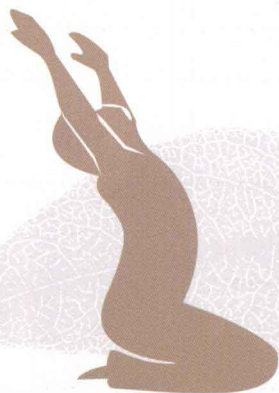
高温瑜伽体位的整体展示	40
第一式 站立呼吸法	42
第二式 半月式	44
第三式 劈腿前弯式	48
第四式 鸟王式	52
第五式 站立前弯式	56
第六式 站立拉弓式	60
第七式 战士第三式	64
第八式 抬腿伸展式	66
第九式 侧三角式	70
第十式 额头至膝侧伸展式	74
第十一式 树式	78
第十二式 舞蹈式	80
第十三式 仰卧放松式	83
第十四式 锄头式	84
第十五式 鱼式	88
第十六式 仰卧起坐动态伸背式	92
第十七式 眼镜蛇式	96
第十八式 蝗虫式	100

第十九式 弓式	104
第二十式 卧英雄式	108
第二十一式 束角封闭式	112
第二十二式 骆驼式	116
第二十三式 叩首式	120
第二十四式 攀足式及单腿头至膝盖式	122
第二十五式 脊柱扭动式	126
第二十六式 正坐及最后放松式	130

第五篇 瑜伽的冥想、饮食

什么是冥想	134
冥想与美容	136
冥想与音乐	138
瑜伽断食法	139
如何控制饮食	140
瑜伽的饮食观	141

附录：邓老师的瑜伽问答课堂



高

述

溫

伽

概

瑜

第一篇

概述高温瑜伽

高温瑜伽不仅风靡了欧洲，而且流行于中国。高温瑜伽按照人体肌肉、韧带与肌腱的特点进行科学排列，需在环境温度为 $38^{\circ}\text{C} \sim 42^{\circ}\text{C}$ 中进行练习。26个扭转、弯曲、伸展的静态体位能直接刺激神经和肌肉系统，增强脊椎柔软度，强化减肥及排毒的作用，由此练习高温瑜伽有着不可忽视的功效。并且高温瑜伽适合于不同瑜伽基础，不同体质的人练习。这些都是高温瑜伽流行世界的原因。在这里我们会详尽地给大家介绍关于高温瑜伽的一些基本知识、功效、适合人群、注意事项以及对设备和场地的要求。在练习高温瑜伽前，了解这些相关知识可以让我们在练习时更加轻松愉快！

什么是高温瑜伽

SHENME SHI GAOWENYUJIA

高温瑜伽也叫热瑜伽，在欧美国家最为流行。因为它是在一个特定的高温环境（38℃～42℃）中练习瑜伽动作，又具有一些常温瑜伽所不具备的功效，所以称为高温瑜伽。

高温瑜伽动作具有很大的伸展作用，它是唤醒生命能量并让其运行到全身的一种强力瑜伽，它既包括仰卧、俯卧、站立、盘坐、前弯、后弯等一系列为初学者准备的基础动作，也有为纯瑜伽爱好者准备的难度稍大的动作。在练习过程中需要一定的体力及耐力。对于高温瑜伽这种讲究身体拉伸的运动来说，温度的作用不可忽视。在寒冷的冬天练习高温瑜伽是最适合的。室内温度可让体温升高，

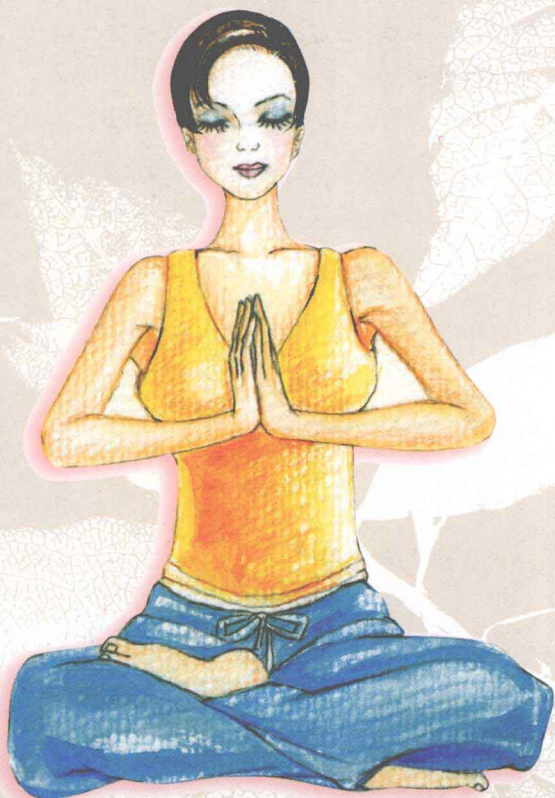
同时还可以加快身体的血液循环，柔软因缺少运动而僵硬的肌肉和筋骨。这样，即使是平时很少运动的身体，也可以轻易地完成不同的伸展动作而不容易受伤。因此，高温瑜伽非常适合初学瑜伽者或长期缺乏运动的人在冬天进行练习。

高温瑜伽保留了原始的哈达瑜伽的动作，有“鸟王式”“战士式”“树式”“眼镜蛇式”“婴儿放松式”等等，这些动作按照人体肌肉、韧带与肌腱的

特点科学地安排牵拉、加热的顺序。

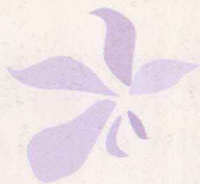
高温瑜伽的形成是和现代人类的进步联系在一起的。随着社会的高速发展，现代人不再满足于现有的健身课程，需要追求更高级的思维及感官的享受，由此逐步产生了由瑜伽向高温瑜伽的转化。现在练习高温瑜伽的人主要有以下几类：

- (1) 渴望身体健康，需要增强身体免疫力的人。
- (2) 渴望减肥、美容、速效瘦身美体的人。
- (3) 受心情、时间的影响，只为了消遣的人以及时尚的追随者。



高温瑜伽与常温瑜伽的区别

GAOWENYUJIA YU CHANGWENYUJIA DE QUBIE



高温瑜伽的练习与普通瑜伽是有所区别的:

(1) 环境

普通瑜伽是在常温的室内或者室外进行的,而高温瑜伽要在一间温度在 $38^{\circ}\text{C} \sim 42^{\circ}\text{C}$ 的高温练习房里进行。夏天很多地区温度不用加热就很容易达到 38°C ,而在冬天就要人为地加热到此温度。这是为了还原瑜伽发源地——印度当地的一种自然炎热气温的环境,让高温瑜伽的效力自然发挥出来。在此环境中练习,通过高温促使练习者体内发热,从而达到修炼的目的。

(2) 动作编排

高温瑜伽与普通瑜伽不同的是,它是从所有哈达瑜伽中精选出的瑜伽动作,用2~5个深呼吸联系起来,每次以60~90分钟为一套的练习过程(这又以学员的体力与时间来定)。这一整套动作能够系统地把充满氧气的新鲜血液100%地输送到身体的各个部位,让它们恢复到健康、自然的工作状态,从而使身体恢复平衡,使全身都得到锻炼。传统瑜伽的体位法变化较多,并且每组动作都有多个版本及变形。只要是在符合身体机能原理的前提下练习,都可以自由搭配,没有固定的要求,每节课的内容根据学员的不同情况在教学的方法上也都有所不同。

(3) 呼吸

高温瑜伽室的温度使人们在练习中需要呼吸更多的氧气,所以人们在练习时需要借助呼吸及放松来保持体内氧气的平衡。高温瑜伽在练习的开始和结束都用呼吸及调息练习来平衡与固定,而普通瑜伽的呼吸及放松种类多,在每节课中都有不同的练习。

(4) 病理治疗疾病的功效

高温瑜伽与常温瑜伽在病理治疗上的原理是相同的。但是,高温瑜伽能够更快更直接地加快血液循环,即使在寒冷的冬天,也可以促使练习者大量排汗,从而更容易达到病理治疗的功效。同时高温瑜伽能增加脊椎的自然弯曲度,促进体内腺体恢复正常功能,从而提高肌体的免疫能力。

(5) 水

在高温瑜伽的环境中,练习者会大量出汗,只有不断地通过喝水补充水分,才能防止身体缺水。普通瑜伽在练习的过程中不一定会大量出汗,所以在练习中不一定要大量补水。



练习高温瑜伽的要素

LIANXI GAOWENYUJIA DE YAOSU

高温瑜伽的练习要掌握意、力、呼吸、放松四要素。

在这里我们只对意与力及放松进行简略说明，而呼吸将会在后面的《高温瑜伽的呼吸》篇里进行详细的说明。

意——意念

意念是练习瑜伽必须要掌握的最基本的要素。它可以控制整个瑜伽练习过程中的动作，缓解颈部、膝部、髋部等关节的僵硬感，拉伸韧带为增强身体柔软度做好准备。意念控制人体整体的动作，包括直立、坐立、前弯、后仰、仰卧、俯卧、跪立等动作。同时被运用于身体部分的肌肉上，也就是力的上面。比如，当你的手侧平举时，闭上眼睛设想手心的上方有一个小圆球，而这个

力——力量

包括控制力、平衡力，同时包括意力。通过有规律的瑜伽体位法的练习，获得内心的力量和勇气，最后将所有身体中游离的意念转化为身体的力量。每保持一个瑜伽姿势都离不开肌肉的力量。正确地运用力量的方法就

是要善于控制力量的点，包括哪些部分应该用力和哪些部分不应该用力。如直立时，手臂侧平举，将力的点集中到手臂上，而上半身及后背部是放松的。在姿势固定时，也要保持，这和呼吸有关。在瑜伽的练习过程中，力量的运用没有对与错，只要你运用了意念与呼吸，按照导师的指示就行了。在瑜伽的整个练习过程中，力量与瑜伽音乐也有关系，力量受音乐感的牵引。因此，瑜伽动作都是缓慢地进行。练习时力量还要配合意念、呼吸等，这样才能更好地掌握力。

放松——放松 不仅仅是身体的放松，也是思想的放松

放松的方法有很多种，高温瑜伽一

般采用的放松方法有：手臂合十

放松法、仰卧放松法、俯

卧放松法、婴儿式放

松法、手抱膝放松

法、身体前弯放

松法等。这些

放松的姿势在

下一章有简单

的说明，而且

在瑜伽体位法

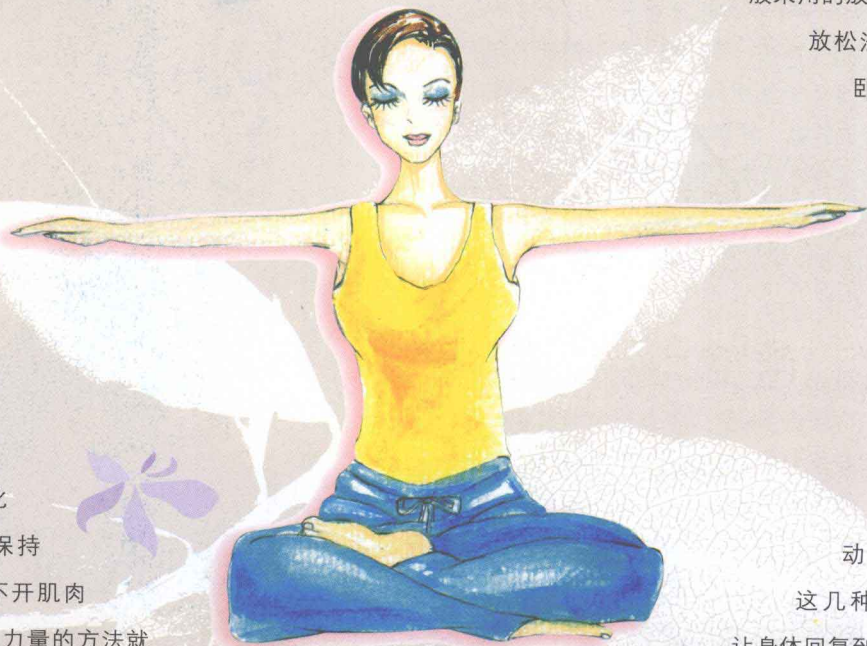
中是经常要用到

的。做完各种瑜伽

动作后，都可以运用

这几种常用姿势来放松，

让身体回复到轻松的状态。



高温瑜伽的功效

GAOWENYUJIA DE GONGXIAO

高温瑜伽的功效是非常显著的，不仅能强身健体，而且可以塑造体形。高温瑜伽有以下功效：

(1) 减肥。高温瑜伽对人体最大的作用是排毒，它通过温度和伸展的练习，使人体的排汗比平时多出几倍，身体里多余的脂肪通过汗水排出来，这样就起到了排毒和消脂的作用。同时，高温瑜伽能够净化内脏，刺激淋巴系统，加快身体新陈代谢，令肌肤更有光泽。高温瑜伽的减肥效果明显，能达到迅速减脂瘦身的功效，这也是高温瑜伽练习者最爱的理由。

(2) 增强肌肉柔韧度，强健肌肉。平时缺乏运动的肌肉和筋骨在高温瑜伽的环境下能够在短时间内舒展，从而帮助练习者完成平时难以做到的动作，避免运动时产生的伤害。

(3) 提高心肺功能，促进血液循环及新陈代谢，防止冬季手脚冰凉。帮助消化，提高身体免疫力，增强疾病抵抗力。

(4) 培养专注力，增强自信心。让身心同时进入“静”的状态，使心情更加放松，达到缓解压力的目的。对长期失眠、偏头痛、腰背痛、颈椎病、肠胃疾病等都有治疗作用，同时还可以减少面部皱纹，让身体恢复“S”体形。

(5) 呼吸练习可令人放松精神，减轻压力。对失眠、头痛、内分泌失调、肠胃不适、痛经、关节炎、颈椎不适等都有很好的治疗作用。

总的来说，高温瑜伽对塑造优美体形和增进身体健康都很有帮助。



高温瑜伽的适合人群

GAOWENYUJIA DE SHIHE RENQUN



虽说任何人都可以练习瑜伽，但并不是所有人都适合练习高温瑜伽。体质较弱或长期患有心脏病及某些慢性疾病的人不宜练习，如患有糖尿病、癫痫病、肾脏疾病、严重的肝脏疾病、高血压等疾病的人不宜练习。一些急性病患者也不宜练习，如感冒、发烧等，因为在身体虚弱的情况下进行高温瑜伽的练习不利于身体康复。高温瑜伽适合以下人群：

(1) 适合体弱者

瑜伽健身在全国已盛行多年。近年来，高温瑜伽流行欧美，在中国也卷起了一阵高温瑜伽健身的热潮。在国外很多人从小就接触了瑜伽，练习瑜伽使他们身体的柔软度非常好，身体的免疫力也增强。但瑜伽并不代表能治百病。当一个人身体不舒服的时候，我们会先建议他去看医生。长期患病的人、心脏病患者、高血压患者及怀孕的人请不要练习高温瑜伽，如果要练习瑜伽最好在室温下或者户外练习一些比较轻松柔和及简易的瑜伽动作。

(2) 适合男士及女士

很多男士认为高温瑜伽是女人的专利，是女人的运动，这种想法是错误的。一般来说，男性的柔韧性没有女性的好，所以在开始学习的时候掌握得不是很快。随着练习的深入就会发现，由于身体的韧性增加，男性从瑜伽中获得的好处可能更多，他们的体力会变得更好，心态会更平和。瑜伽的一些姿势，对改善夫妻生活相当有效，如趋前弯腰、向后伸展、眼镜蛇姿势等，都能帮助锻炼腰围和腹部的肌肉，增强柔韧度。只要你有信心、有恒心去接受它，自然就会从中受益。

(3) 适合办公室族

现在的职业分工越来越细，大多数的职业人员都是长期从事同样的工作，如电脑操作者，经常会觉得右边的肩膀与颈部酸疼，这是由其职业性质而造成的职业病，只要练习高温瑜伽“拜日式”就可以得到舒缓与治疗。每节高温瑜伽课需要60分钟，这些扭转、弯曲、伸展的静态动作能直接刺激神经系统和肌肉，改善脊椎炎及肩周炎，增强身体的柔软度。

(4) 适合初学者

高温瑜伽特别适合初学瑜伽的人，这是因为高温瑜伽是在38℃~40℃的封闭房间内进行训练。在如此高的温度下，人体各项机能处于兴奋状态，血液循环加快，此时人体可以在少做热身运动的情况下迅速进入训练状态。在这样一个环境中进行瑜伽练习，能够减少伤害，消除身体的紧张感，达到冥想与身体的统一。



练习高温瑜伽的整体注意事项

LIANXI GAOWENYUJIA DE ZHENG TI ZHUYI SHIXIANG



由于高温瑜伽要在特定的环境下练习，所以我们练习前要了解它的一些注意事项：

(1) 身体状况

大病初愈或手术后不可进行高温瑜伽的练习。患有严重感冒、发烧、肾病、糖尿病、癫痫病、心脏病、高血压的人，不适合练习高温瑜伽。女性生理期内不要进行高温瑜伽的练习，尤其是难度太大的动作和倒立姿势是绝对不能进行的。

(2) 练前准备

在练习前必须准备的物品和注意的事项。

必备物品：课前服用维生素B，可防止脱水，促进新陈代谢，课后服用维生素C和维生素E，可抗氧化，延缓因高温可能引起的皮肤衰老。先要了解基本的课程安排，并且每人都要准备一瓶水和一条毛巾。更换舒适的运动服，最好是纯棉的。穿着要舒适，不能妨碍身体动作，同时吸汗效果要好。瑜伽垫不仅可以防滑、防震，还具有保温作用。瑜伽砖可帮助练习者循序渐进地完成动作。瑜伽带练习腰部或腿部伸展动作时，可以为练习脚部或腰部动作提供依靠。

空腹练习：在练习前3个小时之内不要进食，否则胃



部在消化食物过程中得不到充足的血液供应。如果体质较差，可在练习前1小时吃少许易消化的食物，如牛奶、果汁等来保持体力。

清理肠胃：练习前排净大小便。

(3) 练时注意

在练习中必须注意一些事项，以保证瑜伽练习安全有效地进行。

喝水：练习高温瑜伽的过程中，必须及时补充水分。高温环境会使练习者大量流汗，汗液带走水分的同时也使体内的无机盐和矿物质大量流失，千万不要让身体在“干渴”的状态下运动。

练习与呼吸：在练习的过程中动作一定要与呼吸配合好，集中精力，相互之间不要交谈。

量力而行：在练习过程中，不可与他人攀比，达到自己的极限即可。如有头痛、头晕、憋气或者刺痛的感觉时，请练习者马上调整呼吸，停止这一动作的练习。如果身体有任何疾病或是初学者请提前与教练沟通。

(4) 练习结束后

练习结束后需在30分钟后沐浴和进食。否则易引起关节及肌肉疼痛，导致肥胖。

高温瑜伽设备介绍及对温度和场地的要求

GAOWENYUJIA SHEBEI JIESHAO JI DUI WENDU HE CHANGDI DE YAOQIU

高温瑜伽需要在特定的场地和特定的温度下练习，对场地、加温设备都有特定的要求。

(1) 对温度的要求

必须在 $38^{\circ}\text{C} \sim 42^{\circ}\text{C}$ 之间。因为在冬天或者是天气比较寒冷的地方，人的运动量相对减少。即使运动量很大，流汗的机会也比夏天少，人体的排毒能力相对减弱，人在冬天也相对地容易发胖，身体也会变得臃肿。高温瑜伽是在人为高温状态下运动排汗，使毛孔扩张从而达到排毒的功效。加上柔和的瑜伽动作，更容易让身心平衡。

(2) 对场地的要求

虽然说高温瑜伽是在人为的高温状态下进行瑜伽练习的运动方式，但高温瑜伽场所并不是封闭的，它要求处于能让空气对流的空间中练习体位法，练习后能立即打开窗户放松身体。绝不是在密不透风的空间里练习瑜伽，应在房间内使用空气加湿器，以保持场内的湿度。请不要一个人单独在高温的室内练习瑜伽。尤其是对缺氧环境特别敏感的人，要有专业指导老师指导。

(3) 对设备的要求

我国现有的高温瑜伽，主要由以下几种加热的设备设置高温瑜伽房。

A. 高温烘炉子：可以使室内快速升温。

B. 远红外线热地板：升温快，15分钟能达到地表温度 30°C 左右，具有渗透作用。

C. 地脚线式电暖气：它可以与房间装修色调保持一致。

D. 电加热器：对流式室内电加热器备用或补

充供暖之用，可直接安装在地毯表面。动态嵌入式电加热器特别为薄墙体设计，可嵌入墙体中，也可选择安装在天花板上。静态紧凑型嵌入式电加热器几乎适用于所有室内场合。阶梯式加热管可按需要连续放置多个，并可使用支脚。



高温瑜伽的呼吸

GAOWENYUJIA DE HUXI

“呼吸就是生命”在练习此书中的体位法之前，你要了解瑜伽的呼吸（调息）法。呼吸能够调整身体状态，使肉体与心灵相通。

呼吸能有效地排除体内的毒素；呼吸能使心灵归于宁静平和；呼吸能提供氧气，使血液得到更新；呼吸能锻炼肺部，从而增强对感冒、支气管炎、哮喘和其他疾病的抵抗力；呼吸还能改善睡眠，放松紧张的身心，淡化痛苦和烦恼。调息可以建立有规律的呼吸模式，改善呼吸习惯。调息的原理是通过有规律地吸气和呼气以及有意识地屏息，使内脏得到适当的刺激和按摩，从而使身体内在的能量得以保存、调理和提升。经常有意识地感受呼吸的动态，可以提高人体感受存在的能力。

高温瑜伽呼吸的两种方式：自然呼吸和胜利式呼吸。

(1) 自然呼吸 (nature breathing)

即不需要特别注意你的呼吸，只要用鼻子进行就行了，自然地呼吸，然后慢慢地体会呼吸，再将意念衔接到胜利式呼吸上。刚开始呼吸在很大的程度上是受到动作与思想制约的，但是经过长时间的意识练习，呼吸便能进入下意识状态，意识能够进行自动调节。

在练习高温瑜伽时呼吸要与动作配合，两者要统一、协调。比如掌握呼吸与动作的协调：手臂上举时或者身体由后向上，由下向上还原时吸气。手臂由上向下，后弯、前弯及侧身时呼气。而在做平衡动作及保持动作不变时，以均匀的呼吸为主。在每一个瑜伽体位法练习中，如果你的导师没有说明是呼气或吸气，就保持均匀的呼吸，直到你已经能够很自然地运用这种呼吸。



(2) 胜利式呼吸 (ujjayi breathing)

ujjayi breathing的意思是延长内在的呼吸。在高温瑜伽的体位法练习前，先用5秒钟的时间来进行胜利呼吸法调息，直到你的心情平静下来，感受这种呼吸带给你的感觉。慢慢地收缩喉咙的肌肉，用意念收紧喉咙，以便过滤、温暖和净化你的呼吸，这样能增加对生命能量的吸收。保持嘴巴轻轻地合拢，用鼻子进行缓慢、深沉的呼气与吸气。再利用喉部发出“嘶嘶”的声音。经过呼吸，将气扩展到两边的肋骨，收束下腹部。这种呼吸法将大量氧气吸入肺部，增加肺部容量，促进血液循环，增加血液含氧量。胜利式呼吸法是练习高温瑜伽所用的呼吸术，用来分流和控制呼吸，从而使心情平静下来，达到净化心灵、消除烦恼的功效。经常练习还能集中注意力。在开始练习的时候，可能不容易找到这种感觉，不容易掌握这种呼吸的方法，但只要经常练习，将注意力集中在这种过程中，慢慢地就找到感觉了。

呼吸的练习方法：

(1) 莲花坐或者仰卧

于地面，只要是你认为舒适的姿势即可。注意力要集中。将双手放在肚脐眼上，闭上嘴巴，用鼻子深深地吸气。气体先慢慢地充满肺的底部，然后扩充到肺的中部，最后扩充到肺的上部。

(2) 呼气时，收肚，先收缩肺的底部，再到肺的中部，最后到肺的上部。

(3) 收紧喉咙，可以听到由喉咙处发出的“嘶嘶”的声音，就像是大海波涛的回声。

注意事项：

吸气时，空气先充满肺的底部。收肚之后，胸部扩张，空气再充满肺上部。整个动作要连贯，顺畅。

