

看到瑜伽本来的样子，是你正确练习的开始

正宗印度 瑜伽教程

A u t h e n t i c I n d i a n y o g a t u t o r i a l

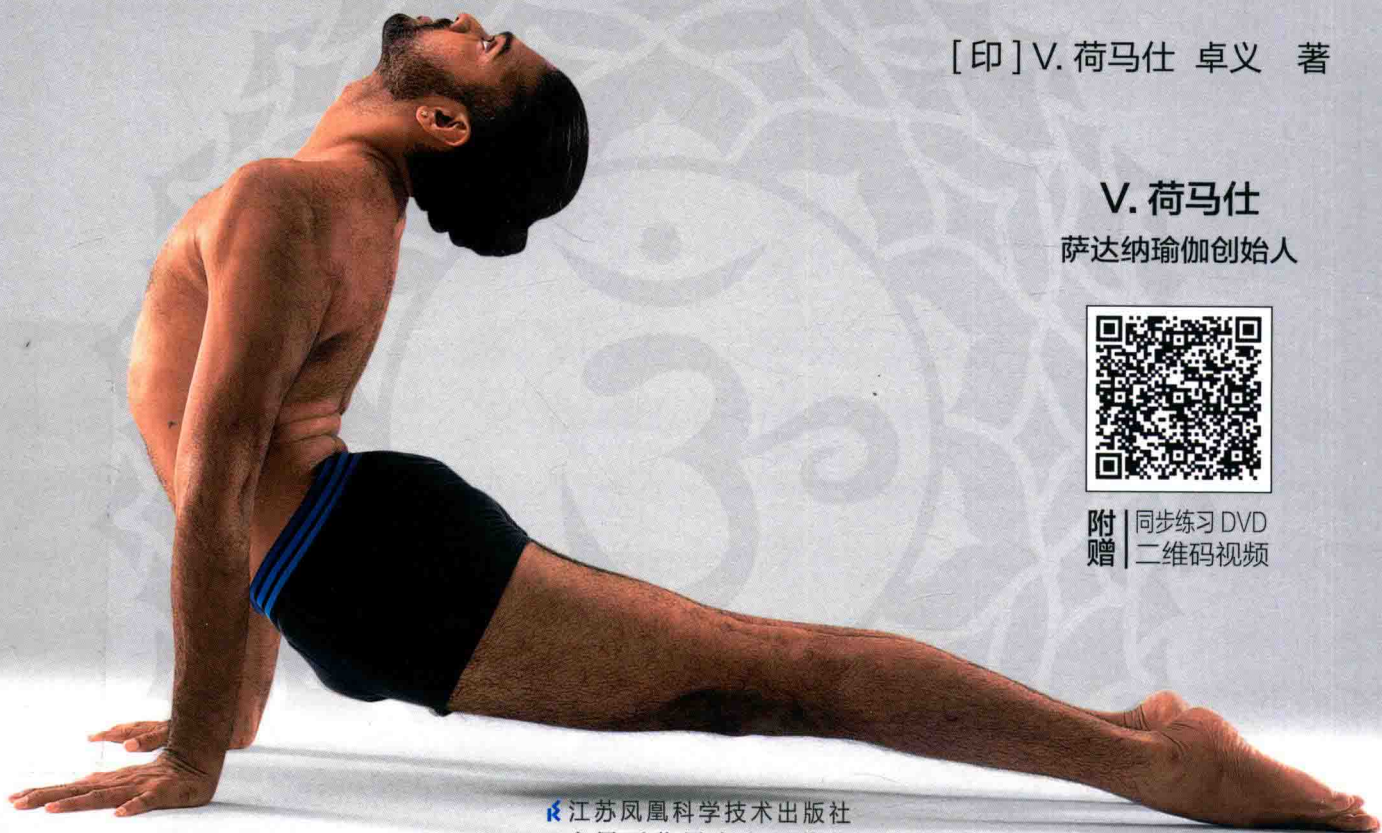
[印] V. 荷马仕 卓义 著

V. 荷马仕

萨达纳瑜伽创始人



附赠 | 同步练习 DVD
| 二维码视频



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹·健康爱家系列

正宗 印度瑜伽

教程

[印] V. 荷马仕 卓义 著

瑜伽，让你全方位掌握自己的身体！



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗印度瑜伽教程 / [印] V. 荷马仕, 卓义著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.9

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-6414-6

I. ①正… II. ①V… ②卓… III. ①瑜伽—教材
IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 115509 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

正宗印度瑜伽教程

著 者 [印] V. 荷马仕 卓 义
主 编 汉 竹
责 任 编 辑 刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑 杨璐箐 徐珊珊 阮瑞雪
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 : 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 889 mm × 1 194 mm 1/20
印 张 10
字 数 200 000
版 次 2016 年 9 月第 1 版
印 次 2016 年 9 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-6414-6
定 价 39.80 元 (附赠 同步练习 DVD 和二维码视频)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

Contents

扫一扫，听瑜伽经



瑜伽的起源与历史 / 10

地位崇高的王瑜伽 / 11

萨达纳瑜伽，王瑜伽的现代传承 / 12

脉轮，体式的能量中心 / 14

瑜伽 5 种气及其在体内移动的方向 / 16

五元素，身体组成的根本 / 17

练习前的安全建议 / 18

1 站立山式 *Tadasana* / 20

2 举臂式 *Urdhva Hastasana* / 24

3 树式 *Vrksasana* / 26

4 加强脊柱前屈伸展式 *Uttanasana* / 28

5 幻椅式 *Utkatasana* / 30

6 双角山式 *Prasarita Tadasana* / 32



- 7 双角式 A *Prasarita Padottanasana A* / 35
- 8 双角式 B *Prasarita Padottanasana B* / 38
- 9 双角式 C *Prasarita Padottanasana C* / 40
- 10 三角伸展式 *Uttita Trikonasana* / 42
- 11 舞王式 *Natarajasana* / 45
- 12 杜尔瓦萨式 *Durvasasana* / 48
- 13 神猴哈努曼式 *Hanumanasana* / 50
- 14 蜥蜴式 *Gadasana* / 52
- 15 牛面式 *Gomukhasana* / 55
- 16 半莲花前屈 *Ardha Baadha Padmottanasana* / 58
- 17 苍鹭式 *Krounchasana* / 60
- 18 束角式 *Baddha Konasana* / 62
- 19 坐角式 *Upavista Konasana* / 64
- 20 双脚加强背部伸展式 *Paschimottanasana* / 67
- 21 龟式 *Kurmasana* / 71
- 22 拉弓式 *Akarna Dhanurasana* / 74
- 23 莲花核心练习 *Uttita Vaspitasana* / 76
- 24 完全船式 *Paripurna Navasana* / 78
- 25 圣哲玛里琪 A *Marchiyasana A* / 80
- 26 圣哲玛里琪 B *Marchiyasana B* / 82
- 27 圣哲玛里琪 C *Marchiyasana C* / 85

- 28 圣哲玛里琪 *D Marchiyasana D* / 89
- 29 巴拉瓦伽式 *Bharadvajasana* / 93
- 30 半鱼王式 *Ardha Matsyendrasana* / 97
- 31 四肢支撑式 *Chaturanga Dandasana* / 100
- 32 上犬式 *Urdhva Mukha Svanasana* / 102
- 33 下犬式 *Adho Mukha Svanasana* / 104
- 34 卧英雄式 *Suptavirasana* / 107
- 35 蛙式 *Bhekasana* / 110
- 36 弓式 *Dhanurasana* / 113
- 37 完全弓式 *Viparita Dhanurasana* / 117
- 38 骆驼式 *Ustrasana* / 120
- 39 鸽子式 *kapotanasana* / 122
- 40 完全蝗虫式 *Poorna Shalabhasana* / 124
- 41 上弓式 *Urdhva Dhanurasana* / 126
- 42 飞轮式 *Chakra Bandhasana* / 129
- 43 双脚内收直棍式 *Dwi Pada Viparita Dandasana* / 132
- 44 环式 *Mandalasana* / 134
- 45 孔雀起舞式 *Pincha Vrschikasana* / 136
- 46 脚交叉双臂支撑式 *Bujapidasana* / 139
- 47 圣者阿斯塔瓦卡茹支撑式 *Astavakarasana* / 143
- 48 瑜伽睡眠式 *Yoga Nidrasana* / 146
- 49 起重机式 *Bakasana* / 148



- 50 孔雀式 *Mayurasana* / 150
- 51 上公鸡式 *Urdhva Kukkutasana* / 153
- 52 胎儿式 *Garbha Pindasana* / 156
- 53 头倒立式 *Sirsasana* / 159
- 54 克里希那式 *Krishnasana* / 163
- 55 肩倒立 1 *Salamba Sarvangasana 1* / 167
- 56 肩倒立 2 *Niralamba Sarvangasana 2* / 170
- 57 鱼式 *Matsyasana* / 172
- 58 狮子式 *Simhasana* / 174
- 59 挺尸式 *Savasana* / 176
- 60 莲花式 *Padmasana* / 179
- 61 至善式 *Siddhasana* / 183
- 62 契合法（瑜伽手印） *Mudras* / 186
- 63 萨达纳 30 分钟练习 *Sadhana Daily Practice for Health* / 190
- 64 脊椎治疗 *Yoga for Spine Health* / 192
- 65 睡前女性生理瑜伽 *Yoga for Menstruation Practice Before Sleep* / 194
- 66 向年长者致敬 *Yoga for Elders* / 196

附录 / 198



汉竹·健康爱家系列

正宗 印度瑜伽

教程

[印] V. 荷马仕 卓义 著

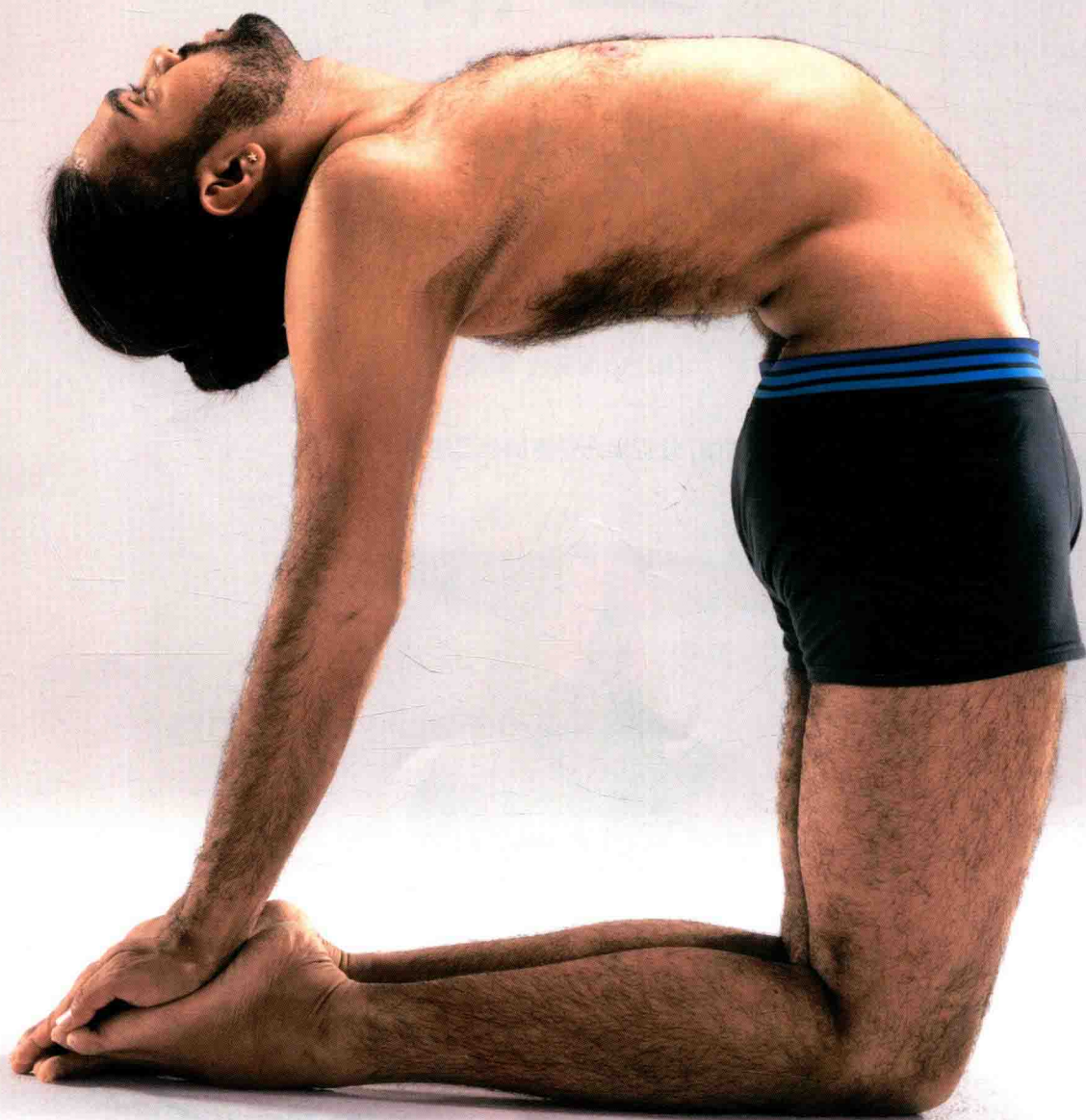
瑜伽, 让你全方位掌握自己的身体!



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



谨以此书送给热爱瑜伽的中国学生们，希望我的这本书，
能在瑜伽学习的路上，给孜孜不倦的你们一些指引。

另外，我要感谢那些为本书出版付出辛勤劳动的朋友们，
尤其感谢我的中国弟子刘莞婷和翻译老师李萌，感谢你们的
帮助，正是你们在我撰写本书时给予的帮助，才让本书更好地
完成。

Namaste!

Hector Ximenes



瑜伽的练习不以体式本身为目的。练习目标是我们的身体，即如何通过改变身体来完成体式。完成后，便可以说你掌握了自己的身体。而此时，你赋予了体式“生命”，同样，体式的练习又赋予你更强的生命力。

——[印] V. 荷马仕

自序

现在人们的瑜伽练习，渐渐变成了单纯练习瑜伽体式，这在很大程度上是因为几百年前的瑜伽练习方法并不适合现在的人们。毕竟百年前，人们大都面朝黄土背朝天，与大自然联系紧密，关节与肌肉活动量大，能量（气）可以在身体里正确地流动。

而现在的人们，经常对着电脑十多个小时，身体的关节和肌肉活动少，身体寒气过重，导致关节和内脏也不如以前的人健康，因此人们更多追求一些运动方法，比如通过瑜伽体式来锻炼身体。

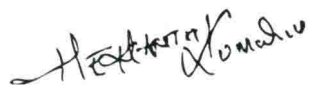
而大家往往忽略的是，和过去相比，现在的人们更多用大脑在工作，需要面对更多来自精神层面的压力和伤害。故而在这个背景下，我们开始了萨达纳瑜伽的研究。萨达纳取自梵文“Sadhana”，是指完成你目标的方法，它同时包含“让身体、心理和精神层面都更健康的目标”。

萨达纳瑜伽体系包含360个体式，帮助肌肉骨骼系统保持和恢复原有的功能，在日常工作中无法活动到的关节，可以通过体式活动打开；而更重要的是，练习者通过萨达纳瑜伽特有的脊柱式呼吸练习与萨达纳冥想，可以让能量层身体与精神层身体获得健康，所以，即使年华老去，身体无法灵活运动，我们也可以拥有平和的心境。

这便是萨达纳瑜伽独有的魅力，在练习体式（物理层身体）的同时，练习呼吸（能量层身体）与冥想（精神层身体）。唯有如此，当你肉体、能量、精神都得到健康的提升，才能真正健康。

萨达纳瑜伽并不是一个瑜伽流派或者品牌，它是让人类健康的一种练习方法。这也是我的一种责任，人们要相互帮助，这就是萨达纳瑜伽。

——[印] V. 荷马仕



目录

Contents

扫一扫,听瑜伽经



瑜伽的起源与历史 / 10

地位崇高的王瑜伽 / 11

萨达纳瑜伽, 王瑜伽的现代传承 / 12

脉轮, 体式的能量中心 / 14

瑜伽 5 种气及其在体内移动的方向 / 16

五元素, 身体组成的根本 / 17

练习前的安全建议 / 18

1 站立山式 *Tadasana* / 20

2 举臂式 *Urdhva Hastasana* / 24

3 树式 *Vrksasana* / 26

4 加强脊柱前屈伸展式 *Uttanasana* / 28

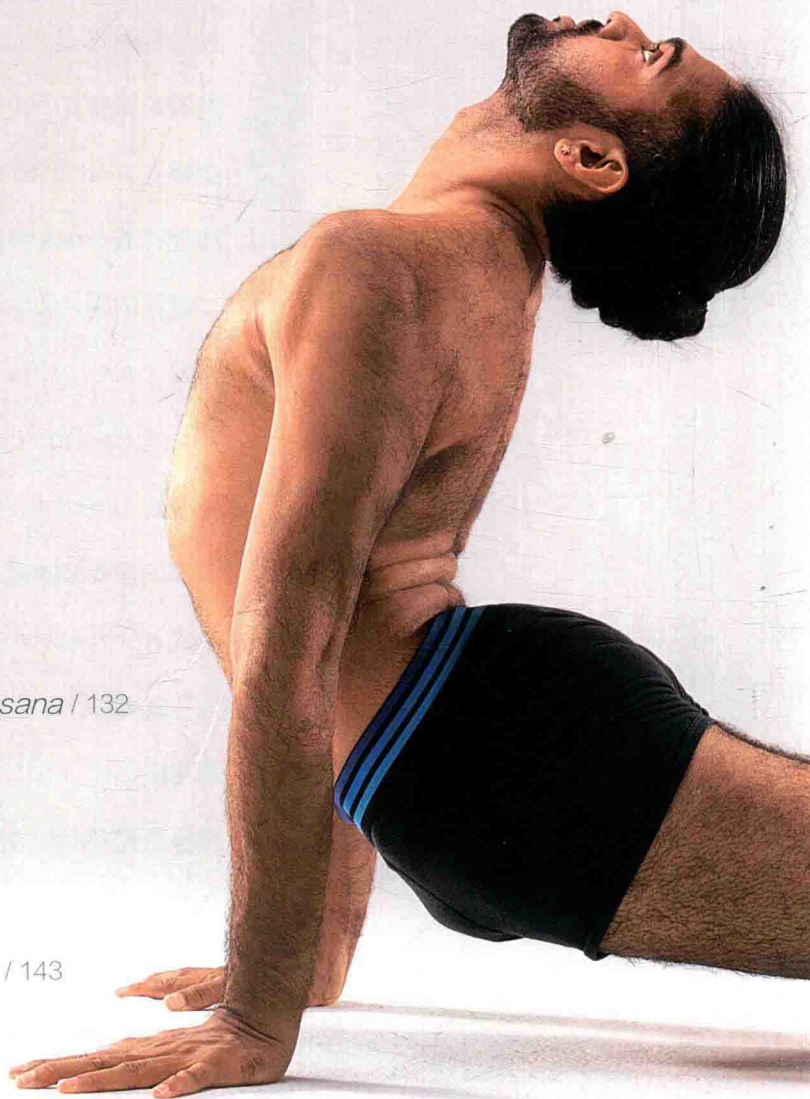
5 幻椅式 *Utkatasana* / 30

6 双角山式 *Prasarita Tadasana* / 32



- 7 双角式 A *Prasarita Padottansana A* / 35
- 8 双角式 B *Prasarita Padottanasana B* / 38
- 9 双角式 C *Prasarita Padottanasana C* / 40
- 10 三角伸展式 *Uttita Trikonasana* / 42
- 11 舞王式 *Natarajasana* / 45
- 12 杜尔瓦萨式 *Durvasasana* / 48
- 13 神猴哈努曼式 *Hanumanasana* / 50
- 14 蜥蜴式 *Gadasana* / 52
- 15 牛面式 *Gomukhasana* / 55
- 16 半莲花前屈 *Ardha Baadha Padmottanasana* / 58
- 17 苍鹭式 *Krounchasana* / 60
- 18 束角式 *Baddha Konasana* / 62
- 19 坐角式 *Upavista Konasana* / 64
- 20 双脚加强背部伸展式 *Paschimottanasana* / 67
- 21 龟式 *Kurmasana* / 71
- 22 拉弓式 *Akarna Dhanurasana* / 74
- 23 莲花核心练习 *Uttita Vaspitasana* / 76
- 24 完全船式 *Paripurna Navasana* / 78
- 25 圣哲玛里琪 A *Marchiyasana A* / 80
- 26 圣哲玛里琪 B *Marchiyasana B* / 82
- 27 圣哲玛里琪 C *Marchiyasana C* / 85

- 28 圣哲玛里琪 *D Marchiyasana D* / 89
- 29 巴拉瓦伽式 *Bharadvajasana* / 93
- 30 半鱼王式 *Ardha Matsyendrasana* / 97
- 31 四肢支撑式 *Chaturanga Dandasana* / 100
- 32 上犬式 *Urdhva Mukha Svanasana* / 102
- 33 下犬式 *Adho Mukha Svanasana* / 104
- 34 卧英雄式 *Suptavirasana* / 107
- 35 蛙式 *Bhekasana* / 110
- 36 弓式 *Dhanurasana* / 113
- 37 完全弓式 *Viparita Dhanurasana* / 117
- 38 骆驼式 *Ustrasana* / 120
- 39 鸽子式 *kapotanasana* / 122
- 40 完全蝗虫式 *Poorna Shalabhasana* / 124
- 41 上弓式 *Urdhva Dhanurasana* / 126
- 42 飞轮式 *Chakra Bandhasana* / 129
- 43 双脚内收直棍式 *Dwi Pada Viparita Dandasana* / 132
- 44 环式 *Mandalasana* / 134
- 45 孔雀起舞式 *Pincha Vrschikasana* / 136
- 46 脚交叉双臂支撑式 *Bujapidasana* / 139
- 47 圣者阿斯塔瓦卡茹支撑式 *Astavakarasana* / 143
- 48 瑜伽睡眠式 *Yoga Nidrasana* / 146
- 49 起重机式 *Bakasana* / 148



- 50 孔雀式 *Mayurasana* / 150
- 51 上公鸡式 *Urdhva Kukkutasana* / 153
- 52 胎儿式 *Garbha Pindasana* / 156
- 53 头倒立式 *Sirsasana* / 159
- 54 克里希那式 *Krishnasana* / 163
- 55 肩倒立 1 *Salamba Sarvangasana 1* / 167
- 56 肩倒立 2 *Niralamba Sarvangasana 2* / 170
- 57 鱼式 *Matsyasana* / 172
- 58 狮子式 *Simhasana* / 174
- 59 挺尸式 *Savasana* / 176
- 60 莲花式 *Padmasana* / 179
- 61 至善式 *Siddhasana* / 183
- 62 契合法（瑜伽手印） *Mudras* / 186
- 63 萨达纳 30 分钟练习 *Sadhana Daily Practice for Health* / 190
- 64 脊椎治疗 *Yoga for Spine Health* / 192
- 65 睡前女性生理瑜伽 *Yoga for Menstruation Practice Before Sleep* / 194
- 66 向年长者致敬 *Yoga for Elders* / 196

附录 / 198



瑜伽的起源与历史

什么是瑜伽？古老的定义是：内在灵魂（小我）与宇宙灵魂（至高存在）的结合^①。

古代瑜伽修行者身体和思想都非常纯净。他们外连宇宙灵魂，内观自己的灵魂，这是古代的瑜伽。最古老的瑜伽分为三种：业瑜伽、智瑜伽和奉爱瑜伽。

业瑜伽 Karma Yoga “业”就是行为，我们的每一个行为都对应一个回报，善的行为有善报，恶的行为有恶报。“业”发生在从生到死的循环里，古代人身体、能量和意识都非常纯净，可以把内在灵魂与宇宙灵魂连接，达到三摩地^②。后来人们慢慢地不再纯净，慢慢产生了痛苦，这种痛苦出现在日常生活中，这时人们开始谈论瑜伽，但只是谈论，没有任何的练习。

智瑜伽 Jnana Yoga 帮助人们识别“善业”和“恶业”，让人们选择“善业”，远离痛苦。古代人认为，只要拥有智慧，就能识别“善业”和“恶业”，但此时人们只知道理论，却不知道方法。

奉爱瑜伽 Bhakti Yoga 要全身心地去做练习，必须有爱。在业瑜伽和智瑜伽中间加入“爱”就是奉爱瑜伽。“爱”充满每个“业”之间。只要“业”中有“爱”就不会有痛苦，这就是“奉爱”。

2000年前，帕坦伽利在《瑜伽经》中定义瑜伽：“瑜伽是学会如何控制意识的转换。”

帕坦伽利说，不是他创造的瑜伽，在此之前，人们已经在谈论瑜伽。他说，我只是写下系统的练习方法，帮助人们练习。所以他不是创造者，所有方法已经存在，

他只是将其系统化的人。帕坦伽利谈论的瑜伽同样是业瑜伽、智瑜伽、奉爱瑜伽，但阐述得更加细致和系统。

业瑜伽 Karma Yoga 每个行为都是基于业瑜伽，有好的“业”和不好的“业”。好的行为有好的回报，这是“善业”，反之是“恶业”。

其实我们现在做的一切，将来都有回报，释迦牟尼说过：“鸟吃蚂蚁，当鸟死了，蚂蚁来吃它。”人在50岁以前可以独立生活，不需要别人帮助，但50岁以后很多事情需要别人帮助。如果在50岁前每一个行为都是恶业，人就会向下坠落，当50岁后想向上时，便得不到帮助。因此我们做每一个行为都要多想想，好的行为会带来好的回报。

智瑜伽 Jnana Yoga 好的瑜伽老师需要智慧，来传播正确的知识，这就是智瑜伽。用知识帮助他人。

奉爱瑜伽 Bhakti Yoga 和古老的“奉爱瑜伽”含义相同，在业瑜伽和智瑜伽中间加入“爱”。

业瑜伽、智瑜伽、奉爱瑜伽是人类生命中不可分割的三个部分，而不是瑜伽的三个流派。

每个时代练习瑜伽的目的都各有不同，帕坦伽利那个时代的人们，借助瑜伽远离痛苦，用瑜伽连接内在灵魂（小我）与宇宙灵魂（至高存在）。于是，有了帕坦伽利《瑜伽经》里的王瑜伽，王瑜伽是一个新的瑜伽，它将业瑜伽、智瑜伽、奉爱瑜伽结合在了一起。

①《薄伽梵歌》对此定义有更明确的阐述：瑜伽是要求行动者约束自己，与至高存在合一。而“瑜伽”（yoga）的一词源自动词词根 yuj，意思是约束、连接或结合，也能说明这个定义。

②三摩地：详见第11页。

地位崇高的王瑜伽

王瑜伽并不是被创造出来的瑜伽，它是帮助我们完成业瑜伽、智瑜伽、奉爱瑜伽的一种方法。

帕坦伽利在王瑜伽中，提出了八分支。王瑜伽的八分支分别是：制戒、内制、体式、呼吸控制法、制感、专注、冥想、三摩地。

制戒 Yama 制戒中有五点，分别是：非暴力、诚实、不偷盗、禁欲、不贪婪。从这五点，我们就能体会出，很少有人能够完全地做到。而这些都是业瑜伽的一部分。

如果我们能做到制戒的这五点，那么外在的身体就非常的纯洁，此时，我们才能做到第二个分支——内制。

内制 Niyama 包含纯洁、满足、苦行^①、读圣书、向神臣服。当我们能做到制戒时，说明我们的外在身体已经非常的纯洁，此时内制就是来提升我们的幸福感。

当我们能做到制戒，那么便能顺其自然做到内制。

内制中苦行完成的基础，是有一个很好的坐姿，你坐在一个地方，身体没有任何不适，唯有如此，才能长久地静坐，保持不动。所以为了能够完成苦行的姿势，帕坦伽利又给出了八分支的第三个——体式。

体式 Asana 在《瑜伽经》的经文中，体式是指“将身体置于一种稳定、直立、舒适的姿势”。

在体式中，我们需要做的是控制呼吸。故而第四个分支是呼吸控制法。

呼吸控制法 Pranayama^② 帕坦伽利给出了四种屏息方法。呼吸控制法的初级：将吸气与呼气之间的自然停顿延长；中级：将呼气与吸气的自然停顿延长；高

级：不论是先吸气再屏息，还是先呼气再屏息，你清晰地知道自己在哪里延长时间；超高级：屏息变成了一种自然，在无意识的情况下完成，我们在屏息，却不影响我们的生命。这是呼吸控制法的最后阶段，只有做到超高级，才算完成呼吸控制法。

一旦你掌握了呼吸控制法的四个阶段，当你进行呼吸控制法的超高级时，八分支的制感、专注和冥想会一个接一个地发生，然后，三摩地会自然出现。在这之后，可以进行下一步。

制感 Pratyahara 如果我们要控制好呼吸，最重要的是控制我们的感官。

专注 Dharana 当你专注于一点时，你始终连续不断地专注在这点上。

冥想 Dhyana 当你专注于呼吸时，其他感官都专注在呼吸之中，此时你自然是专注的，那么此时你自然在做冥想。

三摩地 Samadhi 指禅定的状态。我们达到三摩地的状态不是为得到什么。在这个状态中，我们获得完全的、最纯净的身心。所有“恶业”已经在前面的七分支中得到净化。

达到三摩地的状态之后，今生所有的“业”得到净化，在这个状态，没有余留“恶业”，也就不再有痛苦和悲伤。

通过习练制戒、内制和体式，我们完成了业瑜伽；通过习练呼吸控制法和制感，我们完成了智瑜伽；通过习练专注、冥想和三摩地，我们完成了奉爱瑜伽。

这就是为什么王瑜伽是地位崇高的瑜伽，因为它将业瑜伽、智瑜伽、奉爱瑜伽连为了一体。

①苦行：指人常年坐在一个地方不动。很多传说中都有这样的故事，中国广为流传的故事是达摩九年坐在一个地方没有移动。

②Pranayama 翻译成中文为“能量的提升”，是指深沉的呼吸可以提升能量层身体（即内脏系统），使人更加健康。因此翻译为“元气扩张”更为恰当。但考虑到“呼吸控制法”这种翻译方法传播度更广，故而本书采用“呼吸控制法”这一译法。

萨达纳瑜伽,王瑜伽的现代传承

王瑜伽的流派

在王瑜伽的基础上,根据瑜伽经典,衍生出64种重要瑜伽流派,其中最重要的三个分支,分别是“哈他瑜伽”“来雅瑜伽”与“曼陀罗瑜伽”。

哈他瑜伽 Hatha Yoga 可谓王瑜伽最主要的分支。在帕坦伽利的《瑜伽经》中,体式指“体位法是一种稳定、舒适的姿势”。却并没指明为何种姿势。“哈他瑜伽”为此创作出了84万个瑜伽体式,对应大地上84万种生物。同时,“哈他瑜伽”也创造了6种清洁法,8种呼吸控制法,24种契合法(瑜伽手印),4种收束法。由此可见,“哈他瑜伽”可以全方位地锻炼我们物理层身体。它可以使身体非常健康。

来雅瑜伽 Laya Yoga 创造了7个脉轮,这些脉轮分布在脊椎中,给予经络和小脉轮能量支持。

曼陀罗瑜伽 Mantra Yoga 发现了曼陀罗唱诵法,这种唱诵法能给我们体内带来振动,通过振动引导身体能量的流动。

我们可以看出,瑜伽并不是古老运动的练习方法,而是让我们能获得幸福人生的内在习练。让现代人生活得快乐、健康长寿,是萨达纳瑜伽创立的初衷。

如果王瑜伽使得古代人将业瑜伽、智瑜伽和奉爱瑜伽结合起来,从而拥有幸福的生活;那么萨达纳瑜伽,则致力于使现代人摆脱生活的压力,拥有健康的身体。

萨达纳瑜伽

萨达纳瑜伽起源于传统的王瑜伽,传承传统王瑜伽的体系。萨达纳瑜伽是在现代科学研究基础上制订的习练体系,是针对现代人的身体状况和生活习惯,使他们健康、幸福、长寿的科学。

就整个身体而言,喉轮是最重要的脉轮。上行气、中住气和下行气汇集并储存在这里,因此一旦喉轮被激活,物理层身体、能量层身体和精神层身体就正常运转,可以延缓衰老,预防疾病。喉轮是呼吸控制法不可或缺的关键所在。

萨达纳瑜伽练习共有360个经典体式,源于“哈他瑜伽”,发展后包括6种清洁法、12种呼吸控制法、4种收束法、12种契合法(瑜伽手印)、三个层次的冥想方法和唱诵。

萨达纳瑜伽的三大特点是:独特的序列、有比例的呼吸、基于季节的练习。

独特的序列 每个体式都比上一个体式更精进,完成一个体式才能进入下一个体式,通过体式逐一递进,360°地打开身体的关节和肌肉。

有比例的呼吸 呼吸对人非常重要,因为人们的身体需要氧气。其他瑜伽通过呼吸练习体式,萨达纳瑜伽通过体式练习呼吸。不同的体式有不同的呼吸比例,呼吸比例还与个人的肺活量有关。

在我们生命中,没有四肢我们可以继续生活50年,没有内脏,可能存活1天,但是停止呼吸,生命马上就结束了,所以呼吸对我们非常重要。

我们将萨达纳呼吸又叫作“脊柱式呼吸”。我们体内只有脊柱是可以延展的部分，若不延展脊柱，则无法完全呼吸。比如，吹气可使气球膨胀，若气球不再膨胀，则说明气体没能继续进入气球。同理，若要完全吸气，还需尽可能延展脊柱，使身体完全打开，否则没有空间容纳更多的氧气，这就是脊柱式呼吸。

每次吸气时，延展脊柱，吸气是我们的生命所需，应使呼气比吸气长，这样可以把废气（二氧化碳）完全排出体外，否则吸入的氧气与废气混合，会对身体不利。

吸气，腹部扩展；再吸气，保持腹部扩展，肋骨向两侧打开；再吸气胸腔上提，直到感受喉咙的中间深锁^①，再也无法吸气了；呼气保持胸腔和肋骨的扩展，腹部慢慢地自然内收。在这个过程中，我们的脊柱是随着吸气扩展的。

如果吸气非常短促，脊柱只能拉伸一点点，身体缺少足够的氧气，血液中氧气变少，细胞缺氧，身体内在的热量不足、下降，身体就会变冷，肌肉骨骼系统变得僵硬，骨骼失去原有的功能，这是形成肌肉骨骼疾病的主要原因，也是亚健康的根源。只有深长呼吸时，氧气才能到达我们的腹部，身体有更多的空间让血液充分流动，身体没有寒气，从而交感神经、副交感神经达到平衡，可以激活我们的中枢神经，阴阳平衡。当没有寒气时，关节则恢复原有功能；当肌肉骨骼系统与内脏系统平衡时，内脏系统不会过热，保持适当温度，身体就健康了。

基于季节的练习 人不可能在一个季节内掌握所有的瑜伽练习序列。在萨达纳瑜伽里有三个类型的瑜伽练习者：风型、火型和水型。他们必须按照季节和自己的身体类型练习，才能平衡身体五大元素，掌握自己的身体。

风型的人原本身体寒冷，比较僵硬，缺乏柔韧性，他们需要在夏天练习萨达纳夏季序列，来平衡身体。

火型的人原本体内过热，他们更柔软，但没有力量。他们需要练习萨达纳冬季序列来平衡身体。

水型的人更健壮，脂肪较多，他们练习萨达纳主序列即可。

在这三个类型的基础上有多种组合。

身体是自然的一部分，若要改善身体的状况，瑜伽练习者应根据不同的季节规律练习，只有这样，一年后才可感受到全身的变化。

萨达纳瑜伽的这三个特点体现在每一个体式，它帮助人们从身体的三个层面保持健康：**肌肉骨骼系统的物理层身体、内脏系统的能量层身体和神经系统的精神层身体**。习练的目的，不是掌握体式，而是通过体式掌握身体。通过对360个体式的全面习练，激活每块肌肉和每个关节，让关节恢复功能，掌握物理层身体，远离亚健康；用体式、清洁法和呼吸控制法唤醒能量层身体；最后通过冥想掌控精神层身体。

要掌握精神层身体，首先准备好物理层身体和能量层身体，加入契合法（瑜伽手印）和收束法，帮助掌握精神层，然后我们保持物理层身体、能量层身体和精神层身体的健康。萨达纳瑜伽是一套完整体系，可为现代人提供身体所需。

在本书中，我们只提供掌握物理层身体和能量层身体的指导，主要讨论了体式的修习，对呼吸控制法只做了简要说明，这些可帮助你掌握物理层身体和能量层身体。

在下一部书中，我们将完整地介绍清洁法，契合法（瑜伽手印）和呼吸控制法，帮助你们安全地掌握精神层身体。

^①吸气到极致，空气被喉咙锁住，再也无法吸入更多空气。

脉轮, 体式的能量中心

在我们的身体中, 有7个脉轮, 分别是: 底轮(Muladhara Chakra), 腹轮(Svadhithana Chakra), 脐轮(Manipuraka Chakra), 心轮(Anahata Chakra), 喉轮(Visuddhi Chakra), 眉心轮(Ajna Chakra)和顶轮(Sahasrara Chakra)。



底轮 Muladhara Chakra

这是第一个脉轮, 在脊柱的底部。如果习练萨达纳的中级呼吸控制法^①时关注底轮, 将激活我们的生命能量, 增强性活力。如果能约束性生活, 身体将变得强壮有力。激活这个脉轮, 将保护骨盆区域内脏的健康, 获得无与伦比的力量。



腹轮 Svadhithana Chakra

位于底轮之上四指的位置。如果在习练呼吸控制法时关注这个脉轮, 将激活我们的生命能量, 缓解疾病, 获得健康。激活了这个脉轮, 将保护生殖器官的健康, 我们做体力劳动时身体不易感到疲劳。



脐轮 Manipuraka Chakra

这个轮位于肚脐。在习练呼吸控制时关注这个脉轮, 能减轻身体或精神上的痛苦。如果激活了这个脉轮的生命能量, 将能以坚韧的精神面对任何灾难或事故。这一脉轮位于所有脉轮的中间。主要作用是保护所有的腹部内脏器官的健康, 保护身体有能力完成正常的生理功能。所有的内脏器官都有足够的能力完成正常工作时, 身体才是健康的。



心轮 Anahata Chakra

位于胸腔中间的(心)位置, 与心脏之间有着密切的联系。在习练萨达纳3个呼吸控制法时关注这个脉轮, 生命的能量开始上升, 当生命能量提升到稳定、纯净的水平, 心轮便被激活了。心轮带来的能量赋予心脏非凡的力量。我们都知道, 心脏是生命存在的根本。而心轮的强大力量, 能使所有与心脏有关的活动都顺利进行。所以, 我们必须保护好这个轮, 让它可以保持在一个平静的空间里, 那么, 好的情感, 如亲情、奉献等会自然出现在我们的心里。相反, 如果这个脉轮充满负能量或变得不纯净, 劣质的情绪就会在心中出现。我们可以通过正确的呼吸控制法, 迅速打开心轮, 提升智力和正能量, 指导正确的行动。



喉轮 Visuddhi Chakra

位于喉咙中间、两个锁骨中间的柔软区域。练习萨达纳2个呼吸控制法时关注这个轮, 可以延长这个轮的生命能量。我们只有控制意识, 才能关注到这个轮。就整个身体而言, 喉轮是最重要的脉轮。上行气、中住气和下行气汇集并储存在这里, 因此一旦喉轮被激活, 物理层身体、能量层身体和精神层身体就正常运转, 可以延缓衰老, 预防疾病。喉轮是呼吸控制法不可或缺的关键所在。

^①若要详细了解呼吸控制法, 请参见本系列的第二部书, 或直接从经认证的萨达纳瑜伽老师获得指导。



眉心轮 Ajna Chakra

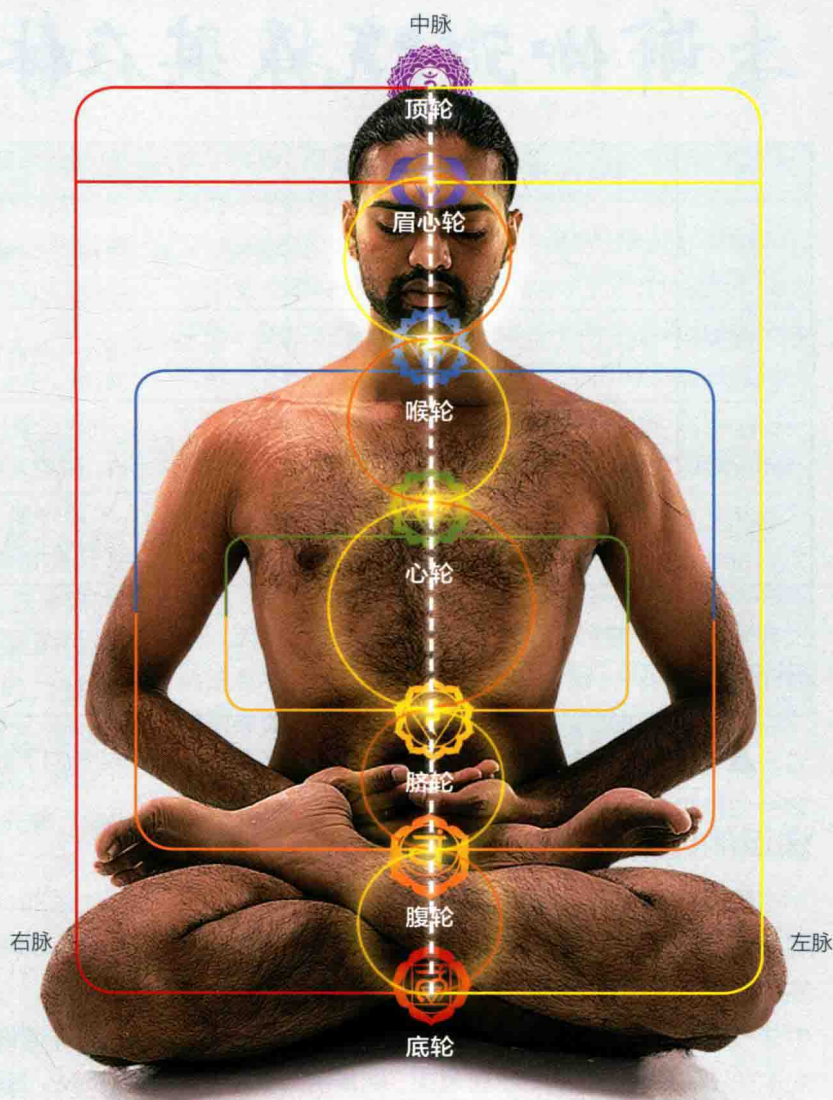
位于眉毛中间。在练习萨达纳1个呼吸控制法时，持续不断地关注眉心轮，能够帮助打开眉心轮，提升生命能量。



顶轮 Sahasrara Chakra

位于头顶。这个脉轮的伟大是无法形容的。身体的每一个部分都取决于这重要的一点。顶轮通过练习吸气完成瑜伽实践的力量，这将导致此轮快速运转，反过来给予我们力量。

脉轮的功效，是通过呼吸控制法的练习程度达到的，对呼吸控制法不同程度的掌握，所获得的功效也不同。一旦激活脉轮，获得脉轮功效，你将收获更多。



能量在体内的流动方式共三种，所有的能量从底轮发出，通过这三种方式流动到三个层面的身体。

1. 左脉、右脉分别从底轮向上，连接眉心轮及以下的所有脉轮。当左右脉的能量同时到达眉心轮，即激活了中脉，能量从中脉直接到达顶轮。
2. 底轮直接连接眉心轮。底轮直接连接在顶轮。
3. 腹轮与喉轮相连，脐轮与心轮相连。相连的两个轮工作时间交替。

瑜伽5种气及其在体内移动的方向

气	移动位置	移动方向	相关器官	收益
上行气 Prana	从横膈膜的上表面到喉咙	向上移动	头部、心脏、肚脐、大脚趾	有益于呼吸系统；促进血液循环
下行气 Apana	从肚脐到肛门	向下移动	肾、膀胱，排泄和生殖器官	排出体内毒素；帮助胆汁的分泌；排除体内多余水分；有助于孕妇分娩
中住气 Samana	在肚脐和横膈膜之间	左右移动	小肠、大肠、肝、胃等	有益于消化液的形成和运动；强化精子和卵巢的功能
遍行气 Vyana	整个身体的表面	能量流动在体表	耳朵、颞部、眼睛、头部	保持肌肉、骨髓和脂肪组织的正常状态；维持正常的血液循环
命根气 Udana	手、腿和喉咙以上的头部	从手和腿部向下，从喉咙向上至头顶	五官、手、腿	强化交感神经和副交感神经功能；止咳化痰；修复声带；让身体更加活跃健康

⚠ 以上不是5种不同的气，是同一种气的不同走向，当能量向下时就是下行气，能量向上时就是上行气。

通过瑜伽改变气的走向

吸气时气体进入身体，身体外层上提，当身体外层上提时，能量向下流动。气聚集在底轮，第一个能量是下行气。呼气时，会阴收束，让能量向上提，变成了中住气。因为中住气是左右移动的，这时能量不会再向下走了，呼气结束时，收腹收束，能量提升到心轮。只要能量到了胸腔，自然向上走。再向上到喉轮，收颌，进入收束法，能量再向上到达眉心轮。能量流动在全身，身体不会有任何问题。

因此，我们要激活底轮，将能量向上提，让能量在体内是螺旋上升的，达到阴阳平衡，这就是萨达纳瑜伽的目的。

王瑜伽走的是王者的路，走的是直线，用的是八分支法，直接激活眉心轮，是正路、王者之路。而萨达纳瑜伽继承了王瑜伽，首先体式完美，然后延长呼吸，再加入收束法，进入三摩地，使得瑜伽5种气在身体中顺利流动，保持身体健康。

五元素，身体组成的根本

我们的身体由五大元素组成：土、水、火、风、空（空间）。这五大元素与大自然一一对应，大自然有的元素我们身体都有，故而我们是大自然的一部分。所以离地面越近，我们就越健康。我们的身体如同我们生活的地球，可以体现在以下几个方面。

第一，地球是土，地球上存在有水、风、空。相对应的，在我们体内，根基是土，也就是我们的骨骼系统。这个系统为我们的身体提供了框架，它创造了空间，有了空间，我们才能呼吸，才能饮水。第二，地心有火，因此在骨骼所构架的空间中央，有火元素，剩余部分存有水和风元素。第三，地球的地核是岩浆，它是热的，因此我们身体的中央也是热的，这就是肚脐的位置。生命由热的元素组成而不是冷的元素。第四，地球的表层是寒的，所以我们的骨头也是寒的。第五，地球是以风主导的，空间里有风元素，水里有氧气（风），因此水里也有风元素；火里有空气，因此火里也有风元素。身体也是一样，只要风进入身体，就主导了另外四个元素。如果没有风元素，其他四个元素不能存在。

热量对人体有多重要

现在很多疾病都是因为体内有太多寒气造成的。呼吸增加热量，没有呼吸身体就无法产生热量，会变冷。因此要去除寒气，需要更多的氧气和水。

这就是经常运动的人比不经常运动的人更健康的原因。运动的人身体有更多热量，而寒气较少。

但是为什么有些运动员也不健康呢？运动员通过平时的训练，身体产生的热量过多，大量出汗。当身体大量出汗时，需要维持一定的脂肪水平。脂肪对于保持肌肉和关节正常活动至关重要。要想保持物理层身

体的健康，每天除了要活动关节，维持关节的热量水平，保证一定数量脂肪是非常重要的事情。

瑜伽可以练习到身体的每个关节，不允许一块肌肉、一个关节僵硬，所有的关节和肌肉既灵活又有力，保持平衡。萨达纳瑜伽的360个体式不用全部习练，每个体式都为下一个体式做准备，只要习练初序列即可轻易做到中序列，只要掌握中序列，即可掌握高级序列。因此，360个体式相辅相成，习练前一百个经典体式就够了。

寒气对我们有何伤害

一台机器如果长时间不使用，所有的零件都会生锈。因为机器没有热量，热量下降时寒气进入，多年之后这部机器将会有零件损坏、毁掉。同理，我们的物理层身体是一台机器，我们应恰当地使用关节的功能。每一个关节都有它原有的功能。比如，有的关节活动幅度有限，有的关节能360°活动。我们睡觉时物理层身体长时间休息，这意味着它产生热量较少，所以寒气进入身体。我们醒来时应该完全激活全身所有关节的功能，这可以排除关节的寒气，维持每个关节内部的热量，远离肌肉骨骼方面的疾病。

如果我们没有完全激活关节的功能，关节会变冷、僵硬、失去热量流动，从而引起肌肉方面疾病。如同上面提到的机器，长时间不使用将引起零件的损伤，发生在我们身上，就成了疾病。

早晨练习瑜伽可以排除体内寒气

早上晨练，排出晚上进入身体的寒气，身体会变得灵活，不会有关节的问题。整天身体都非常舒服，充满能量。

练习前的安全建议



在练习之前，你一定要阅读和掌握这些安全建议，否则会非常危险。

1. 开始练习之前，胃部是空的。
2. 在平坦的、贴近自然的地面，空气自然流动的环境中练习。
3. 在练习之前要洗手洗脚。
4. 在地面上练习站立体式，尽量不要用瑜伽垫。

⚠ 脚掌能尽可能地贴近地面，从地球获得能量。这也是我们练习瑜伽第一个重要的连接，就算没有瑜伽垫，我们也能稳定地完成体式。

5. 要面朝太阳练习。
6. 练习的最佳时间是日出之前和日落之后。
7. 跪姿体式，必须使用瑜伽垫。

⚠ 这可以保护我们的骨头。

8. 练习中不要携带手机、手链、化妆品等物件，不要让这些物件分散了你的注意力，干扰到你的练习。

9. 练习中，保持眼睛关注在同一个点。

⚠ 保持眼睛关注在同一点，调整身体姿势时，也不要用眼睛四处看。当我们准备进入体式时，眼睛关注于某个位置，进入体式后，眼睛依旧关注于这个位置，不要移动。练习能量层身体时，保持80%闭眼。

10. 根据引导词进行练习，在练习之中便不会受到伤害。

11. 面部要始终保持放松，练习过程中不要有任何强迫。

12. 不要强迫自己，在自己力所能及的范围内保持，并坚持练习，直到你能完美地做这个体式。

⚠ 在萨达纳瑜伽中，我们不是要练习体式，而是通过掌控身体去完成体式。故而你的练习不是体式本身，而是尽可能做到与体式相似即可。只有当你的身体能自然地完成这个体式的时候，你才能获得这个体式带给身体的益处。

13. 按照本书顺序练习，不要随意改变顺序。

⚠ 前 10 个体式，我们需要进行持续的常规练习，后面的体式可以根据个人需求进行练习。不要改变本书 66 个体式的练习序列，每个体式的练习都是为了下一个体式进行准备，唯有做好第一个，才能做好下一个。这 66 个体式能将身体逐步打开，可以帮助你从脚趾锻炼到头部，所以不要随意地改变体式的顺序。

14. 只有当你能够很好地掌握体式(物理层身体)的练习时，你才能进入呼吸(能量层身体)的练习。

⚠ 当你能完全掌握体式(物理层身体)和呼吸(能量层身体)之后，你需要在萨达纳瑜伽导师的正确引导下才能进行冥想(精神层身体)的练习。在开始冥想(精神层身体)之前，必须先去直面你的导师，获得教导。

15. 所有的体式练习结束后，你需要进行 15 分钟瑜伽休息术练习(如挺尸式，见第 176 页)，20 分钟呼吸控制法的练习(如站立山式的呼吸练习，见第 22 页)，10 分钟的冥想(如莲花式，见第 179 页)。

⚠ 尤其是初学者一定要做。在时间允许的情况下，可以让冥想的时间更长。

16. 在练习结束 30 分钟后可以喝水，在练习结束 1 小时以后可以洗澡。尽量保持大脑的平静和平衡，对大脑是有好处的。

17. 每天控制饮食对我们的身体同样重要，同时也要有良好的休息和睡眠，让我们的神经系统放松。

⚠ 只有每天吃健康的食物，保持良好的睡眠，才能保持最佳的练习效果，让我们长寿。若你想从内而外获得健康，首先你应不吸烟，不饮酒，避免情绪波动，尽量少说话，精神上尽量保持独立，不执着，同时我建议停止吃肉。





1 站立山式

Sadhana Tadasana

正宗起源：“Tada”的意思是“山”，“Asana”的意思是“体式”。站立山式的意思是站着要像山一样坚定、笔直。它是所有体式的基石。

体式收益：治疗扁平足；加强脚踝、膝盖、大腿的力量；强健臀部、腹部肌肉，恢复坐骨神经的功能；治疗因为寒气入侵所得的疾病，加强每一个关节的健康。



Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 双脚并拢，大脚趾的根部向前伸直，大脚趾上的骨头用力压向地面。

⚠ 感受脚上的皮肤、肌肉，然后感受骨头，用力将骨头压向地面，而不是将脚上的皮肤或肌肉压向地面。

2. 收紧膝盖，上提髌骨，收紧大腿肌肉，臀肌上提。

⚠ 腿部肌肉无法保护骨骼的原因，是重力牵引肌肉远离关节造成的。让肌肉在静止中增加强度，感觉到腿像大象一样有力。这样我们可以保持关节健康，远离肌肉骨骼系统疾病。

3. 保持骨盆在正中，骨盆不能向前也不能向后移动。

⚠ 骨盆前倾，会造成腰部曲线过大；骨盆后倾，腰部曲度过少，导致椎间盘疾病；下背部没有承担上身的重量，重量直接落到膝盖上，造成膝盖损伤。

4. 放松腹部，扩张肋骨，胸部向上，肩膀向后，放松肩膀，保持头在正中，手肘微弯，但不要放松，向下伸展手指。

⚠ 自然地吸气，感受腹部的空间；持续吸气，扩张肋骨的两侧；完全吸气，胸腔上提，感受氧气吸到喉咙的中心后没有剩余空间。

5. 呼气时，胸部肋骨保持不动，腹部自然内收，完全呼气。

6. 面部放松，保持自然呼吸。保持体式 30 秒，然后进入呼吸练习，即进入能量层身体。

7. 呼气，身体放松。



大脚趾根部向前伸直



脚掌压向地面



脚趾用力压地



俯视效果



腿部髌骨放松



腿部髌骨上提



正确的腿部位置



膝盖后侧超伸



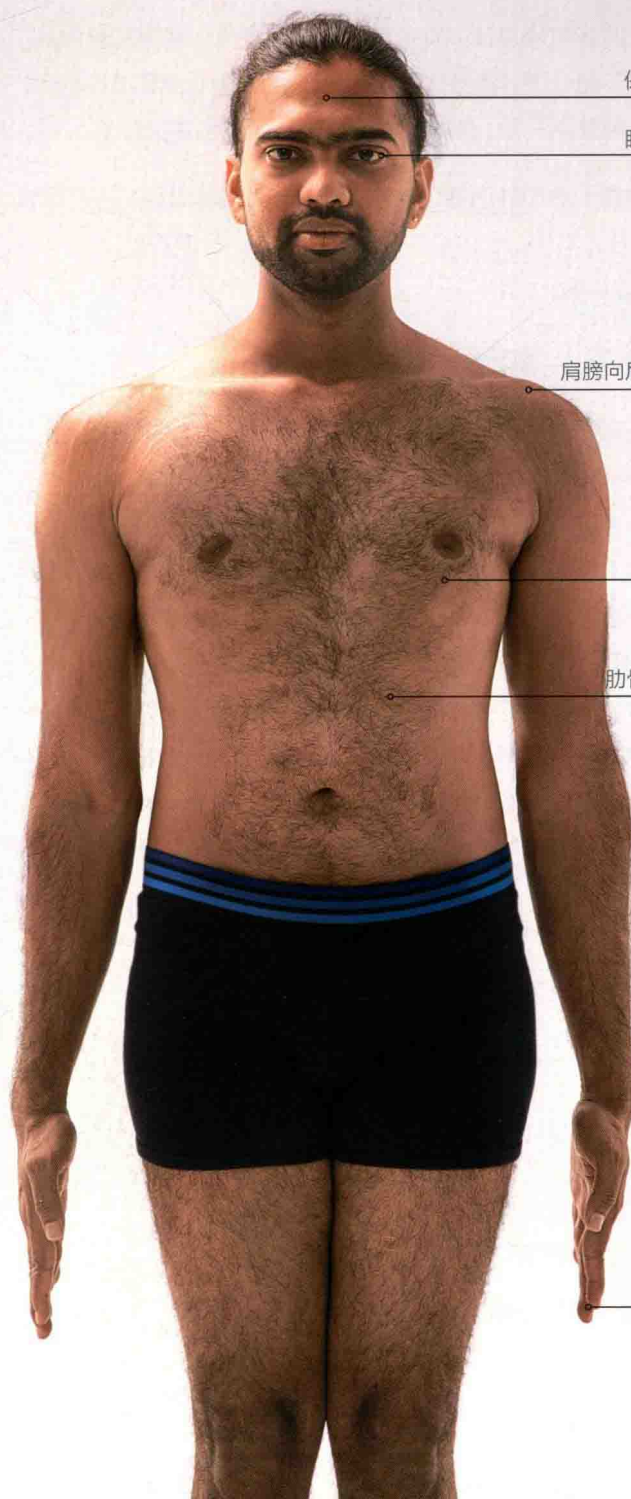
骨盆前倾



正确的骨盆位置



骨盆后倾



保持头在正中

眼睛注视前方

肩膀向后，放松肩膀

胸腔上提

肋骨向两侧扩张

每一根手指
向下伸展

若要掌握能量层身体，须先掌握物理层身体。掌握的含义是，可以在一个体式上稳定、舒适地保持一段时间，甚至连眼睛也不眨一下。若身体有任何移动，都消耗能量，如果把注意力转移到物理层身体，这样就无法锻炼到能量层身体。若要练习最后一层，即精神层身体，从而完全掌握站立山式，请期待我的第二本瑜伽书。

呼吸收益：增加肺活量；促进血液循环；缓解痛经；清洁双腿经络。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 半闭双眼，自然、稳定地保持在体式中。

⚠️ 眼球不能移动，眼球移动会消耗能量。若要锻炼到能量层身体，所有感官须保持警觉。

2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

初级 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（3次）

中级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒；呼气，肋骨保持不变，腹部内收，10秒。（3次）

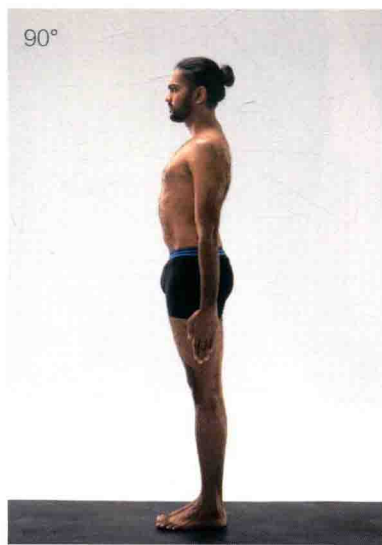
高级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒，继续吸气，打开胸腔，2秒；呼气，肋骨、胸腔保持不变，腹部内收，14秒。（3次）

超高级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒，继续吸气，打开胸腔，2秒，继续吸气，打开喉咙，2秒；呼气，肋骨、胸腔、喉咙保持不变，腹部内收，18秒。（2次）

⚠️ 呼吸长度随练习的程度延长，呼吸时不能强迫。若不能进入下一步的呼吸，即保持在上一部，直到你能自然地延长呼吸，再进入下一个练习。

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。

⚠️ 能量层身体的练习（呼吸）是萨达纳瑜伽独有的呼吸控制法，可以通过与不同瑜伽体式的结合，达到不同的呼吸收益，这也是萨达纳瑜伽让身体更加健康的精髓。





脚与大地连为一体，
身体像山一样挺直，让来自
大地的能量传遍全身。

2 举臂式

Urdhva Hastasana



正宗起源：“Urdhva”的意思是“向上”，“Hasta”的意思是“手掌”。这个体式需保持手臂向上，手掌心朝前，由此得名。

体式收益：延展脊柱的外侧；拉伸腹部、肋骨、腋窝和肩膀的两侧，一直到手指；延长呼吸；让更多的血液流通在骨盆的中间，保护骨盆。

呼吸收益：增加肺活量；治疗呼吸困难；使内脏更健康；降低血压和缓解过度紧张；协调身体和意识。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 完成站立山式（见第20页）。吸气，腹部向前，感觉空气进入腹部，手臂在两侧平举；继续吸气，肋骨向两侧扩张；双臂上举，手心朝前，大拇指相触，继续吸气，手指继续向上伸展，胸腔自然上提，靠近喉咙。

⚠️ 放松肩膀，并保持所有手指均等地向上伸展。

2. 呼气，胸部和肋骨保持不动，手指尽可能地向上伸展，远离骨盆，腹部放松，自然地向内收。

⚠️ 做动作的时候，一定要让呼吸和身体的动作保持一致，呼

吸停止时，动作刚好完成。

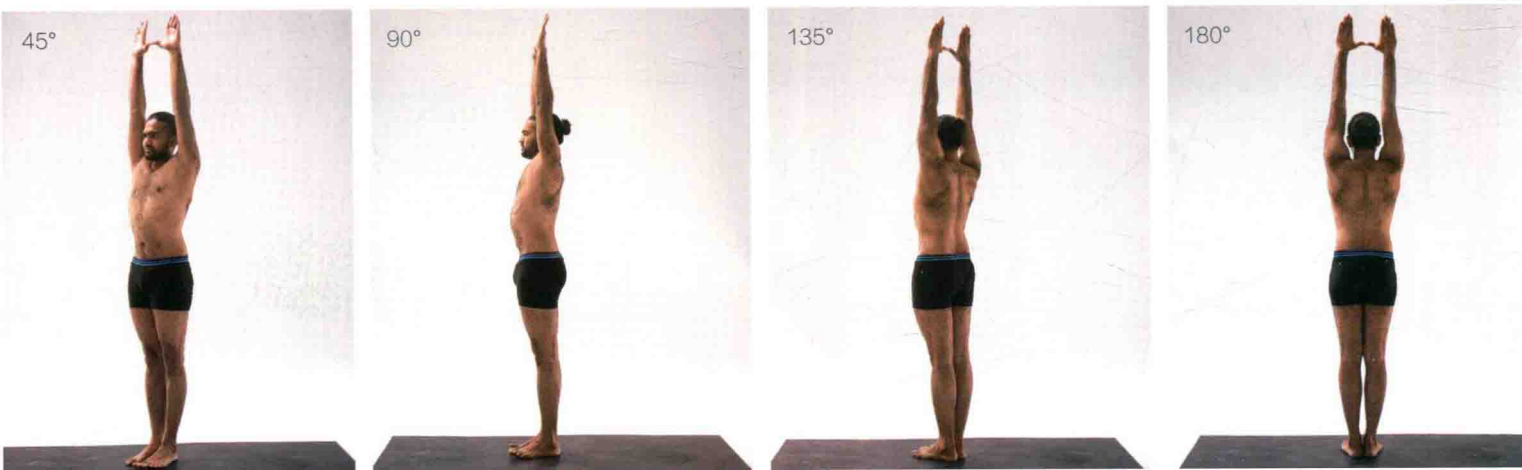
3. 保持不断向上伸展，感受上半身在远离下半身。

⚠️ 只有这种方式，才能保持身体向上，对抗重力。

4. 保持自然呼吸，面部放松不受干扰。

⚠️ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。注意在每次呼气时，手臂向上伸展，其他与站立山式呼吸（见第22页）相同。

5. 呼气，回到站立山式。





借由大地的支撑，
双臂伸展到天空，获得太
阳的能量。

3

树式

Sadhana

Vrksasana



正宗起源：“Vrksa”的意思是“树”，进行树式练习时，重点是脚部的力量，它就如同树木的根茎，紧紧地抓住大地，即使有风吹过，只会吹动树叶，而根部是固定的。

体式收益：加强脚踝、膝盖、大腿的力量，增加下半身所有肌肉的力量，瘦腿，塑造腿部线条；增强记忆力，增强平衡力。

呼吸收益：增加肺活量；治疗呼吸困难；使内脏更健康；降低血压和缓解过度紧张；协调身体和意识。



底轮 腹轮 脐轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 进入站立山式（见第20页）。
2. 身体的重量都放在左脚上，右脚慢慢地离开地面，弯曲右膝，脚后跟贴在左大腿根部。
3. 吸气，手臂向上举，双手合十，目视前方。

⚠️ 右脚掌和左大腿相互用力，让骨盆保持在中央，只有这样，才能让身体保持平衡。保持30秒。

⚠️ 左脚大脚趾必须用力贴在地面上，如果大脚趾离开，体式就无法保持平衡。膝盖不能超伸。

4. 保持自然的呼吸。

⚠️ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 专注在呼吸，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

初级 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（3次）

中级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒；呼气，手臂向上伸展，肋骨保持不变，腹部内收，10秒。（3次）

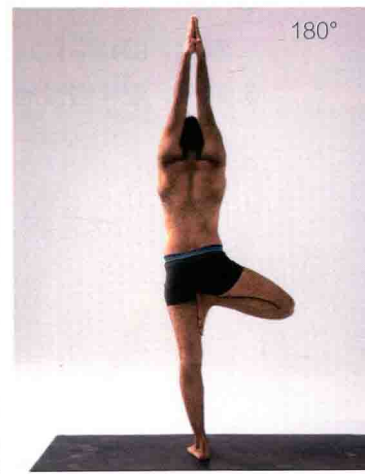
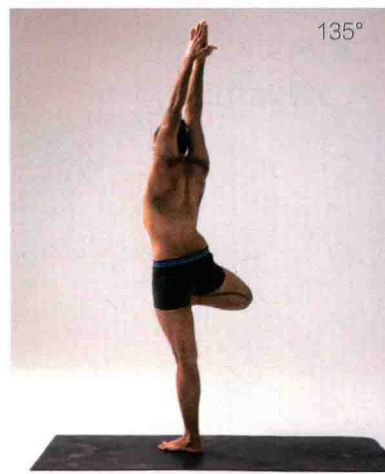
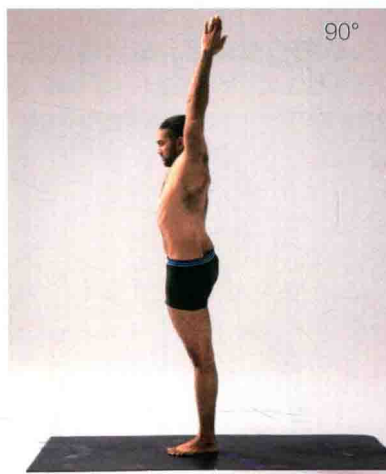
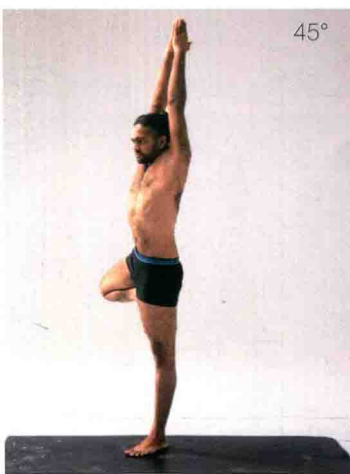
高级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒，继续吸气，打开胸腔，2秒；呼气，手臂向上伸展，肋骨、胸腔保持不变，腹部内收，14秒。（3次）

超高级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒，继续吸气，打开胸腔，2秒，继续吸气，打开喉咙，2秒；呼气，手臂向上伸展，肋骨、胸腔、喉咙保持不变，腹部内收，18秒。（2次）

⚠️ 呼吸长度随练习的程度延长，呼吸时不能强迫。若不能进入下一步的呼吸，即保持在上一部，直到你能自然地延长呼吸，再进入下一个练习。

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。

下半身如扎根在大地的
树根一样稳定，上半身像风吹
不倒的树干一般强韧。



4 加强脊柱前屈伸展式

Uttanasana



正宗起源：“Ut”的意思是“强烈的”，“Tan”的意思是“伸展”。

体式收益：增加膝盖后侧肌肉的柔韧度；缓解髋关节僵硬；增加臀部柔韧性；缓解坐骨神经痛；缓解痛经，有益于女性下背部和卵巢的健康。

呼吸收益：净化肺部黏液；改善消化；有益于释放下行气；放松中枢神经系统、平静意识；缓解疲劳、失眠和头痛；有助于缓解更年期症状。



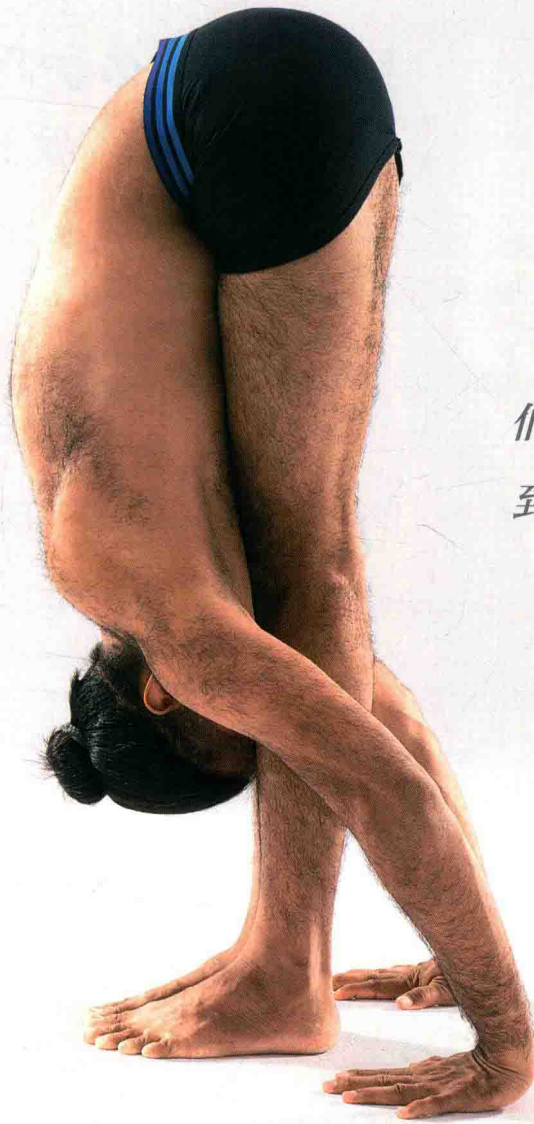
底轮 腹轮 脐轮 心轮

体式 掌控物理层身体

1. 完成站立山式（见第 20 页）。
2. 吸气，手臂向上伸展，看向上方。
3. 呼气，脚用力向下压地，保持脊柱平直，从髋关节开始前屈，肋骨贴大腿，胸部贴膝盖，手放双脚外侧，面部放在两腿中间。
⚠ 不要弯曲脊椎的前侧，保持脊柱平直，前屈是从髋部开始，而不是从下背部。如果你的肋骨贴不到大腿，不要强迫，专注在呼吸上，坚持练习。
4. 保持自然呼吸，面部放松不受干扰。
- ⚠ 保持体式 30 秒，然后进入能量层练习（呼吸）。
5. 吸气，回到举臂式（见第 24 页）。
6. 呼气，双手慢慢地放下，回到站立山式。

呼吸 掌控能量层身体

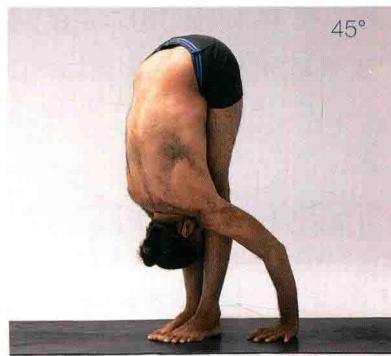
1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：
初级 吸气，扩张腹腔，3 秒；呼气，腹部内收，6 秒。（3 次）
中级 吸气，扩张腹腔，3 秒，继续吸气，打开肋骨，延长脊柱，2 秒；呼气，肋骨、脊柱保持不变，腹部内收，胸部尽可能向前伸展，10 秒。（3 次）
 ⚠ 呼吸长度随练习的程度延长，呼吸时不能强迫。若不能进入下一步的呼吸，即保持在上一部，直到你能自然地延长呼吸，再进入下一个练习。
3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。



前屈之王，帮助我们打开内在的眼睛，看到不平常的自己。



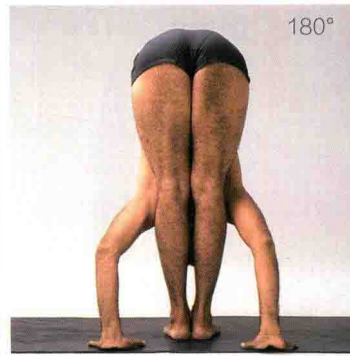
0°



45°



135°



180°

5 幻椅式

Sadhana Utkatasana



正宗起源：梵文中“Ut”的意思是“强烈”，“Kat”的意思是“保持”。

体式收益：加强脚踝、小腿、大腿的力量；拉伸肩膀，打开胸腔；排出髋关节的寒气，增强髋关节的柔韧性。

呼吸收益：增加身体热量，排出血液中的毒素，消除经络堵塞；保护内脏健康。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

Sadhana

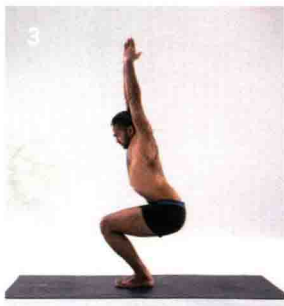
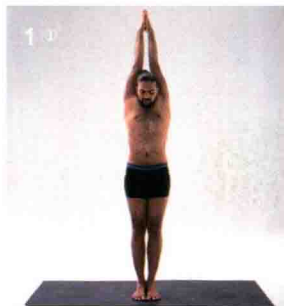
体式 掌控物理层身体

1. 进入举臂式（见第24页）。双手合十，保持低头，目光关注在鼻尖。
2. 呼气，双脚用力踩地，同时双臂继续向上伸展，完全下蹲。
3. 吸气，抬起臀部，大腿平行于地面。躯干向前倾斜，至躯干与大腿成直角，保持呼吸30秒。
4. 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。
5. 呼气，放松大腿，完全下蹲。尾骨靠近地面，髋关节下沉。
6. 保持脊柱挺直，伸展身体的上半部分，以对抗重力。
7. 保持自然呼吸，面部放松不受干扰。
8. 吸气，身体慢慢站起，回到举臂式，呼气，回到站立山式。

Sadhana

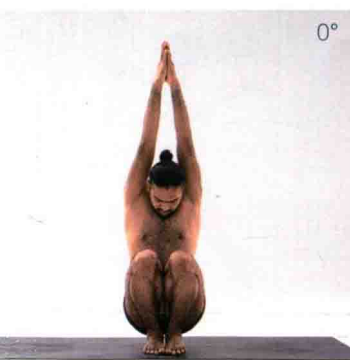
呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：
 - 初级** 吸气，扩张，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（3次）
 - 中级** 在初级吸气的基础上，继续吸气，打开肋骨，5秒；呼气，双臂向上举，上身保持不变，腹部内收，10秒。（3次）
 - 高级** 在中级吸气的基础上，继续吸气，打开胸腔，7秒；屏息3秒；呼气，双臂向上举，身体不变，腹部内收，14秒；屏息3秒。（3次）
 - 超高级** 在高级的吸气基础上，继续吸气，打开喉咙，感到喉咙被气息充满，9秒；屏息3秒；呼气，双臂向上举，上身保持不变，腹部内收，18秒；屏息3秒。（2次）
3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。

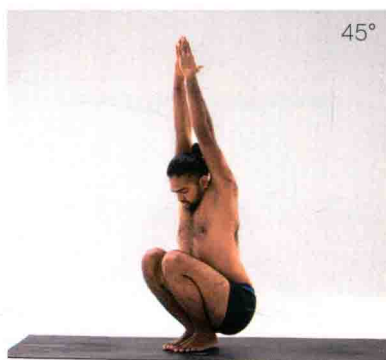


① 图片编号完全对应体式动作编号，例如此处图1对应动作1，图3对应动作3。全书统一，此后不再说明。

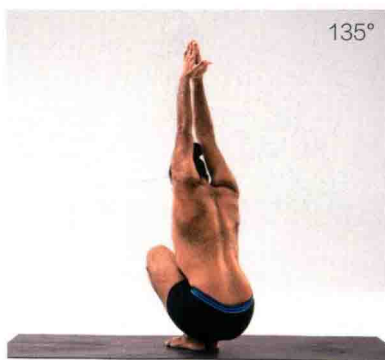
通过练习幻椅式，让
坐骨靠近地面，上身远离
地面，打开胸腔，创造心
脏的空间。



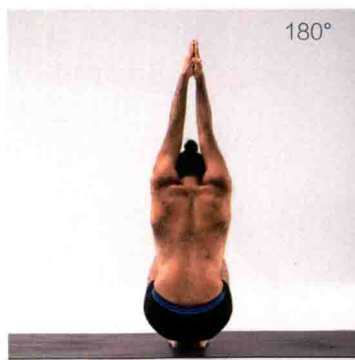
0°



45°



135°



180°

6 双角山式

Sadhana Prasarita Tadasana



底轮

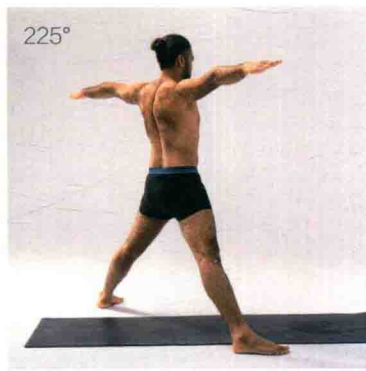
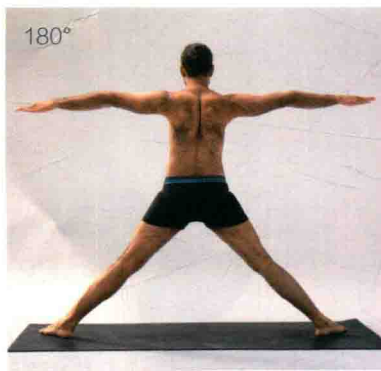
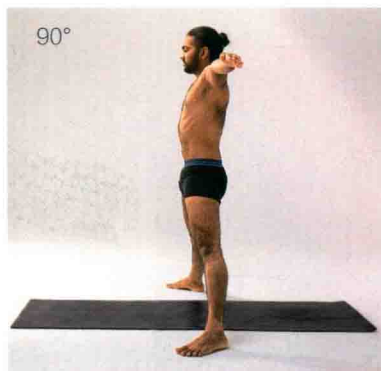
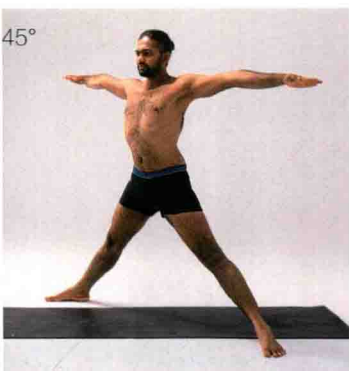
正宗起源：“Prasarita”的意思是“打开”“延长”，“Tadasana”的意思是“站立山式”。这个体式是人体最自然的姿势，因为人体的髋关节是三角形的，双脚打开才是人之初的形态。

体式收益：拉伸腿，加强大腿的力量；打开腹股沟的空间；帮助打开底轮；延长脊柱。

Sadhana

体式 掌控物理层身体

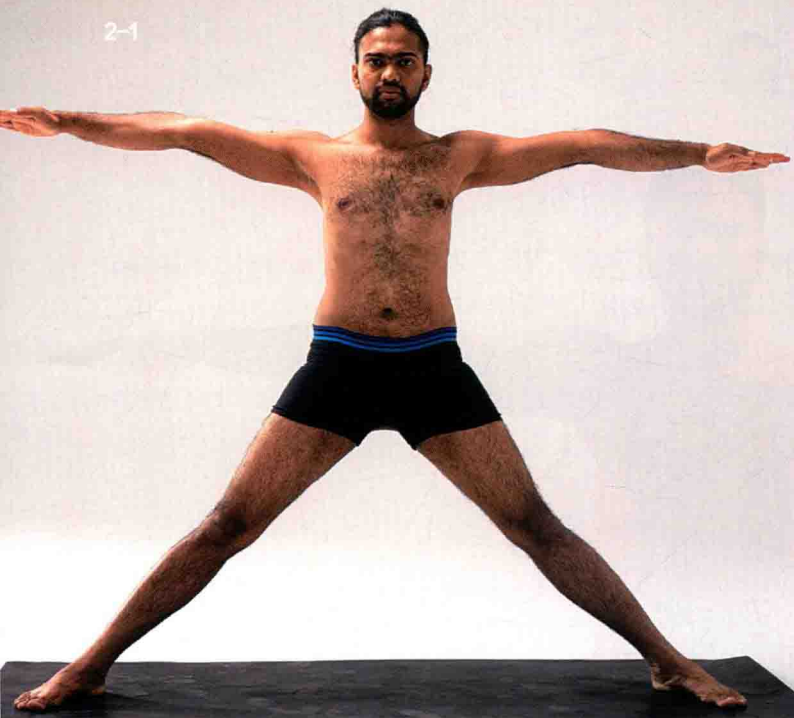
1. 完成站立山式（见第20页）。
2. 吸气，跳开双腿，双腿打开大于3~3.5步的距离。脚尖向外，和大腿保持在一条直线上，双臂打开侧平举。
3. 呼气，双脚用力贴地，髌骨向上提，大腿肌肉收紧，尾骨向内收，臀部肌肉收紧，像站立山式一样稳定地站立。
⚠️ 尽可能地将尾骨内收，放松腹股沟。
4. 吸气，打开胸腔，肋骨打开，胸腔向上。
5. 呼气，右边肩胛骨向右，左边肩胛骨向左，双手同时向两侧用力伸展。
- ⚠️ 放松胸腔和肩膀。
6. 面部放松，自然呼吸。
⚠️ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸），与站立山式呼吸（见第22页）相同。
7. 呼气，双手慢慢地放下，跳回站立山式。





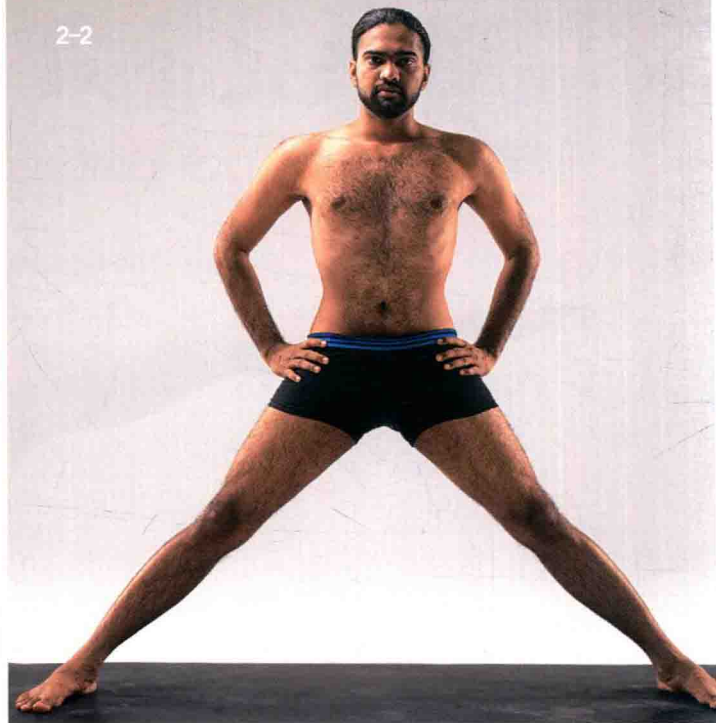
像山脉一样稳定地连接大地，让更多大地的
能量传遍全身。

2-1



进入双角山式^①

2-2



双手插腰

3



①若一个步骤对应若干幅图，加以文字说明具体动作。若一个步骤即对应一张图，便不再加以说明。



7 双角式 A

Sadhana *Prasarita Padottansana A*

正宗起源：“Prasarita”的意思是“打开”“延长”，“Pado”的意思是“脚”，“Tan”的意思是“伸展”。

体式收益：加强身体每一块肌肉的力量；排出关节寒气。



Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 进入站立山式（见第20页）。
2. 吸气，跳开双腿，双腿打开3~3.5步的距离，完成双角山式（见第32页）。双手叉腰。

⚠ 因为西方人的脊柱短，双腿间距尽量短，可以起到伸展脊柱的目的。但东方人的脊柱长，无需拉长脊柱，所以做这个体式的时候，尽可能打开双腿的距离。

3. 呼气，身体慢慢前屈，双手放在双腿之间。

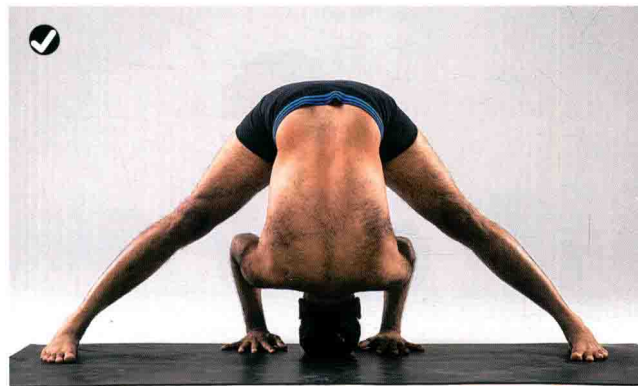
⚠ 身体前屈的时候，尾骨要保持内收，如果尾骨突出，容易对腰椎造成伤害。

4. 吸气，双脚用力贴地，髌骨上提，收紧大腿，左右大腿向两侧用力打开。

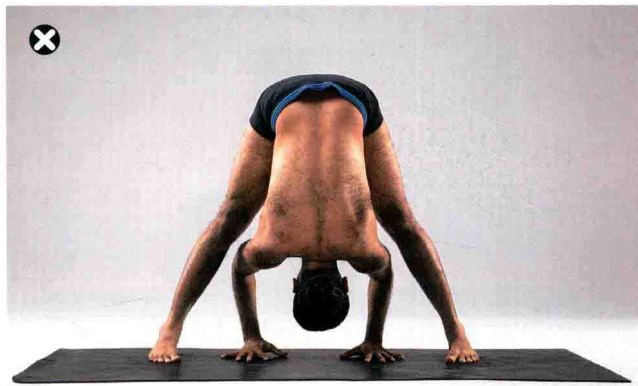
5. 呼气，头放在双脚的中间。保持自然呼吸，面部放松不受干扰。

⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。

6. 吸气，手放在腰上，身体慢慢立起。呼气，身体跳回站立山式。



双腿尽可能打开，至少保持3~3.5步的距离



双腿打开距离不足

呼吸收益：让足够的阳气进入骨盆区域，驱除寒气；保证血液供给大脑，对于不能做头倒立体式的人，这个体式可以达到同样的功效。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

初级 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（3次）

中级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，坐骨向上，左右两侧大腿与髋关节向两侧打开，增加腹股沟空间，2秒；呼气，上身保持不变，脚后跟用力压向地面，坐骨尽可能向上，拉开大腿后侧，腹部内收，身体弓背向下压，10秒。（3次）

⚠ 在进行双角式A的练习时，如果身体还无法完全下压，那么能量层呼吸只需要练习到中级就可以了，当身体可以完全下压后，再进行接下来的呼吸练习。

高级 在中级吸气的基础上，继续吸气，打开胸腔，2秒；呼气，上身保持不变，坐骨尽量向上，腹部内收，14秒。（3次）

超高级 在高级吸气的基础上，继续吸气，打开喉咙，2秒；呼气，上身保持不变，坐骨尽量向上，腹部内收，18秒。（2次）

⚠ 呼吸时不能强迫，当不能进入下一步的呼吸，即保持在下一步，直到你能自然地延长呼吸，再进入下一个练习。

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。



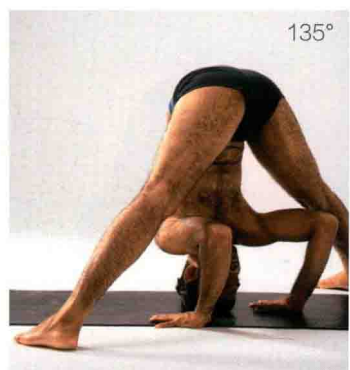
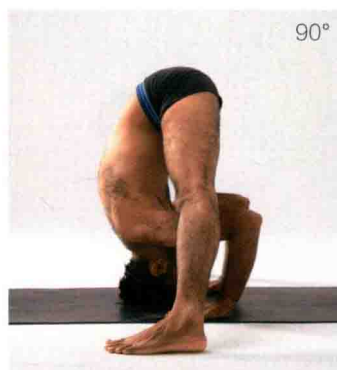
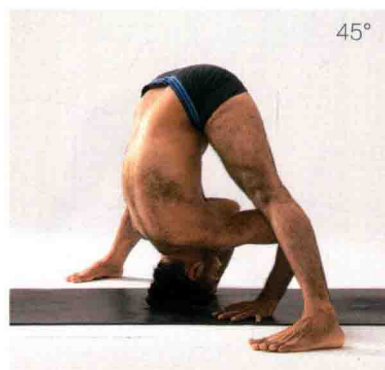
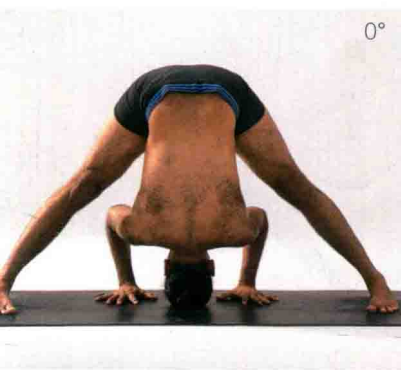
身体前屈，弓背，尾骨内收



身体前屈，脊柱直立，尾骨突出



深度打开大腿后侧，从而掌控所有前屈体式。



8 双角式 B

Sadhana Prasarita Padottanasana B



正宗起源：双角式B在双角式A的基础上，进行了难度升级。它能更好地拉伸双腿。

体式收益：加强双角式A的收益。



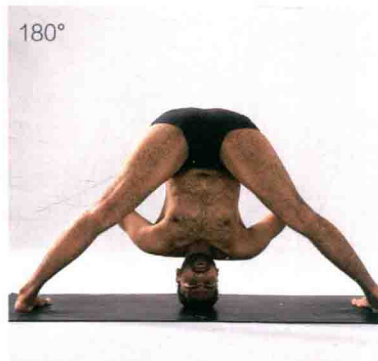
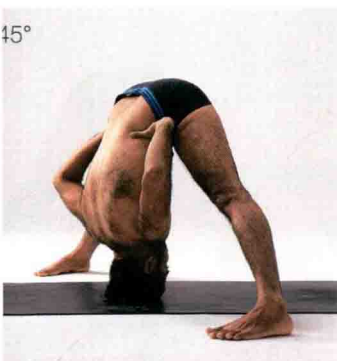
底轮 腹轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 进入站立山式（见第20页）。
 2. 吸气，跳开双腿，双腿打开3~3.5步的距离。双手叉腰。
 3. 呼气，身体慢慢前屈。
- ⚠️ 和双角式A（见第35页）相同，跳起打开双腿时，双腿距离越大越好，以平日走路的3~3.5步距离为最佳。
- ⚠️ 身体前屈的时候，尾骨要保持内收，如果尾骨突出，容易对腰椎造成伤害。

4. 吸气，双脚用力贴地，髌骨上提，收紧大腿，左右大腿向两侧用力打开。
 5. 呼气，头放在双脚的中间。面部放松，自然呼吸。
 6. 吸气，手放在腰上，身体慢慢立起。呼气，身体跳回站立山式。
- ⚠️ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸），与双角式A呼吸（见第36页）相同。





站立体式锻炼我们的双腿，只有双腿打开，
才能开始练习坐姿体式。

9 双角式 C

Sadhana Prasarita Padottanasana C



正宗起源：双角式C是在双角式B的基础上的再次升级，它不仅起到了拉伸双腿的作用，还能锻炼腹部核心肌肉，是双角式A、双角式B、双角式C中唯一可以锻炼腹部肌肉的体式。

体式收益：加强双角式B的收益；锻炼腹部核心肌肉。



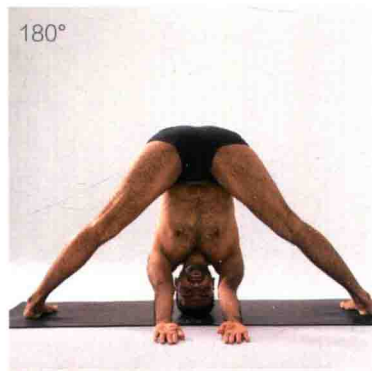
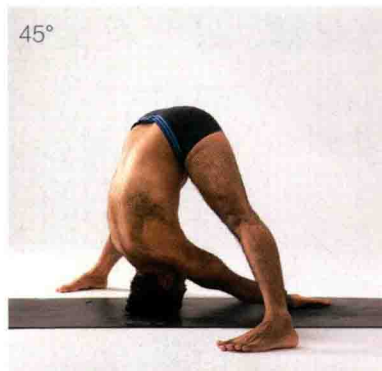
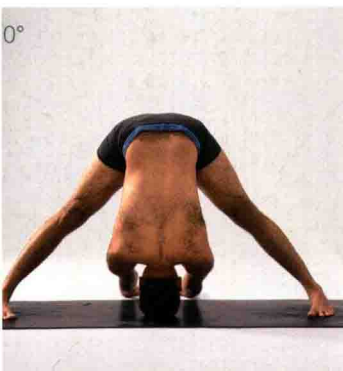
底轮 腹轮 脐轮

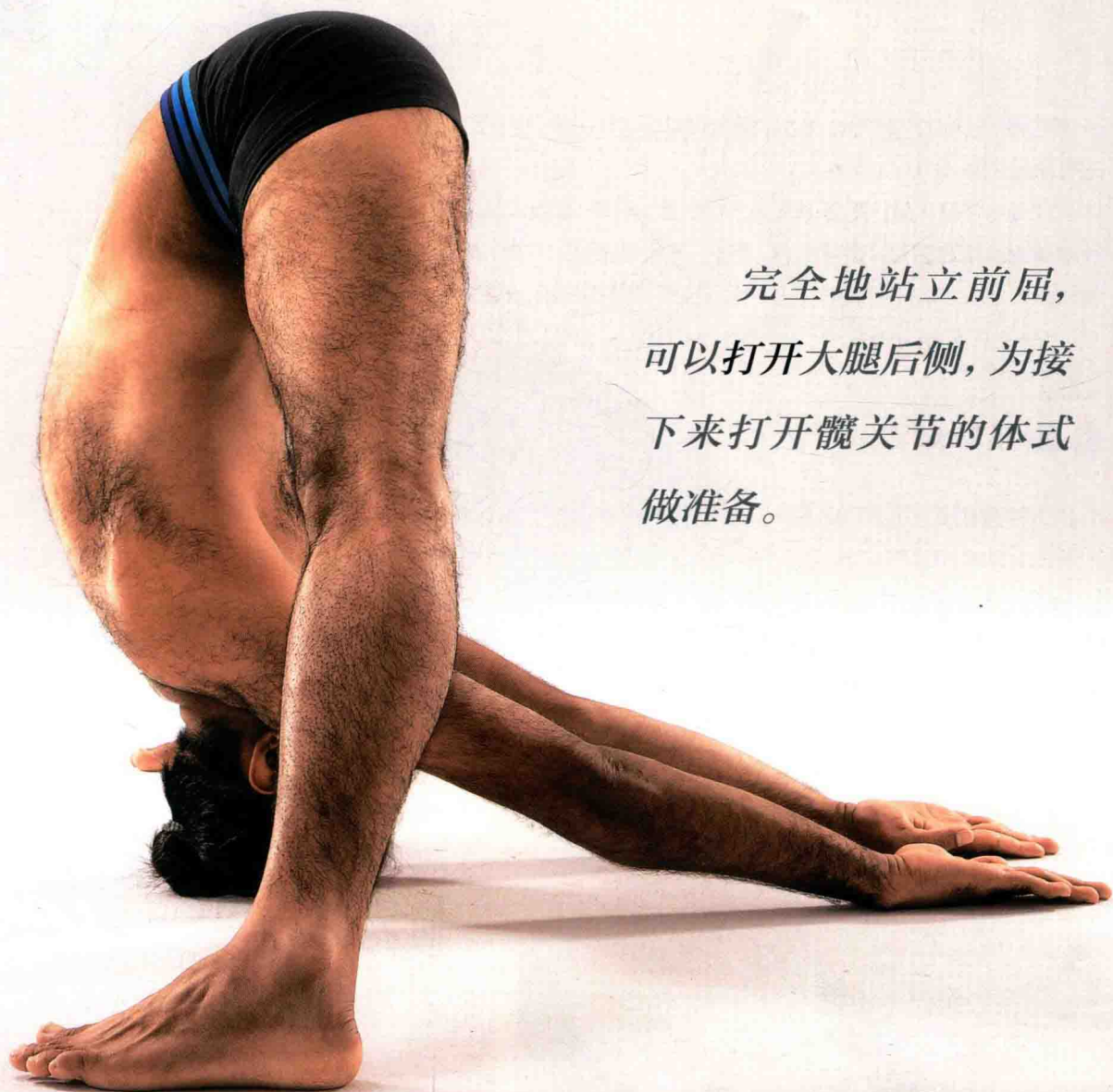
Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 进入站立山式（见第20页）。
2. 吸气，跳开双腿，双腿打开3~3.5步的距离。双手叉腰。
3. 呼气，身体慢慢前屈，双手向腿后方伸展。
 ▲ 身体前屈的时候，尾骨要保持内收，如果尾骨突出，容易对腰椎造成伤害。由于此时双腿打开距离较大，因此在做双角式A、双角式B、双角式C时，脊背无需挺直，微微弓背，能避免对脊背的伤害。在做双角式C时，弓起的背部与前伸的双臂正好形成一个字母“C”的造型。

4. 吸气，双脚用力贴地，髌骨上提，收紧大腿，左右大腿向两侧用力打开。
5. 呼气，头部缓慢放在双脚中间。面部放松，自然呼吸。
 ▲ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸），与双角式A呼吸（见第36页）相同。
6. 吸气，手放在腰上，身体慢慢立起。呼气，身体跳回站立山式。





完全地站立前屈，
可以打开大腿后侧，为接
下来打开髋关节的体式
做准备。

10 三角伸展式

Sadhana Uttita Trikonasana



正宗起源：“Uttita”的意思是“伸展”“伸长”，“Tri”的意思是“三”，“Kona”的意思是“角”。

体式收益：强健大腿、膝盖和脚踝；伸展双腿、肩膀、腹股沟和脊柱；柔韧骨盆。

呼吸收益：按摩腹部；缓解压力、焦虑、更年期症状、不孕、背痛；颈部疼痛、骨质疏松症、坐骨神经痛等不适；活跃位于骨盆的内脏（如膀胱、子宫等）。



底轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 进入双角山式（见第32页），转动右脚向外90°。
2. 呼气，身体伸展往右侧弯曲，右手抓住右脚踝；当你的柔韧性逐渐增强时，把手掌放在地面上。
3. 吸气，胸腔和肋骨扩张，转动身体的躯干向上，眼睛看向左手。
4. 呼气，左手臂、身体的躯干往上伸展。
5. 面部放松，自然呼吸，眼睛看向左手。
- ▲ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。
6. 吸气，身体回到正中，回到双角山式，换另一侧练习。

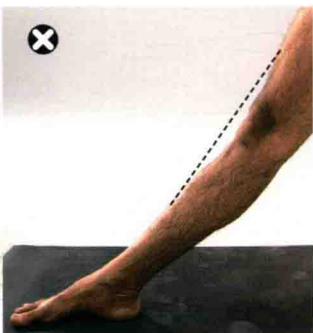
Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸，眼睛看向上举手的方向。
- 初级** 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（3次）
- 中级** 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒；呼气，肋骨保持不变，腹部内收，脊柱尽量向后转，10秒。（3次）
- ⚠ 在这个体式中，随着脊椎后转的程度增加，呼吸的长度也将随之延长。
3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。

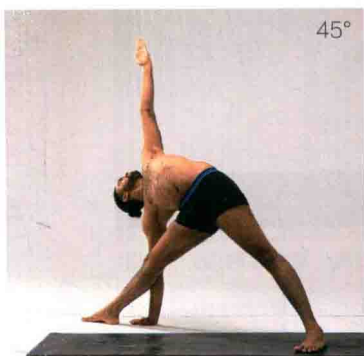


正确的腿部位置

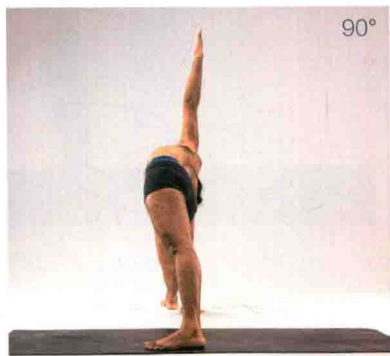


腿部超伸

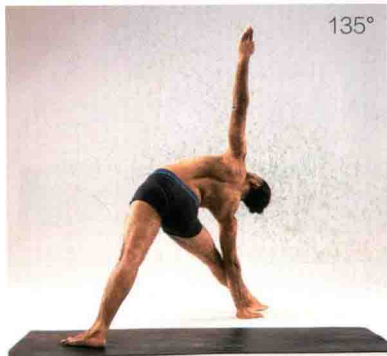
骨盆是我们身体的“根”，
三角伸展式的练习，可以让我们的
“根”更加柔韧与稳定。



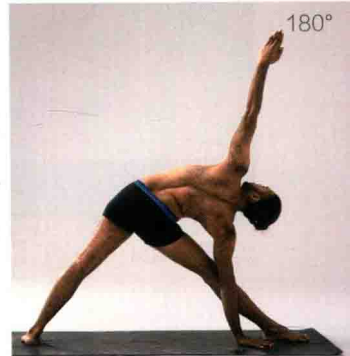
45°



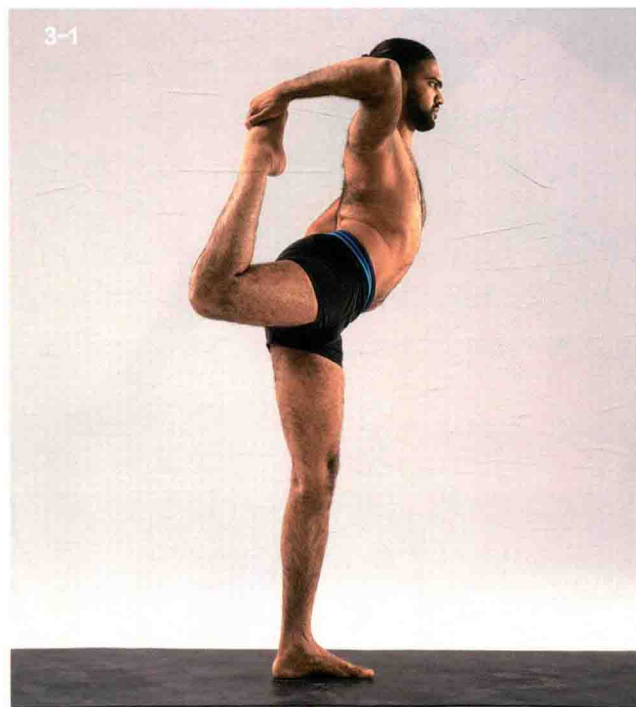
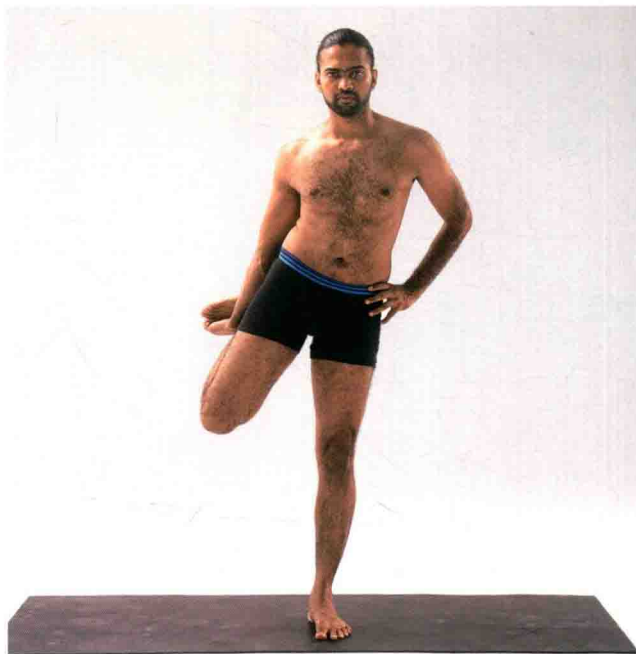
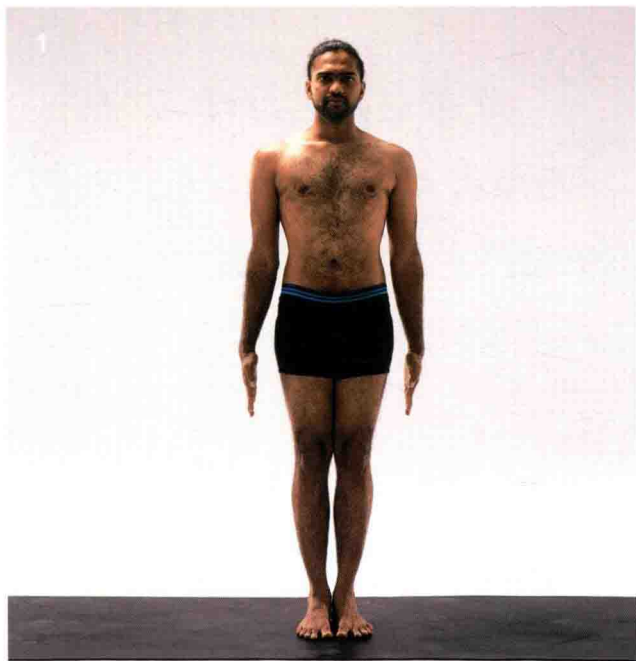
90°



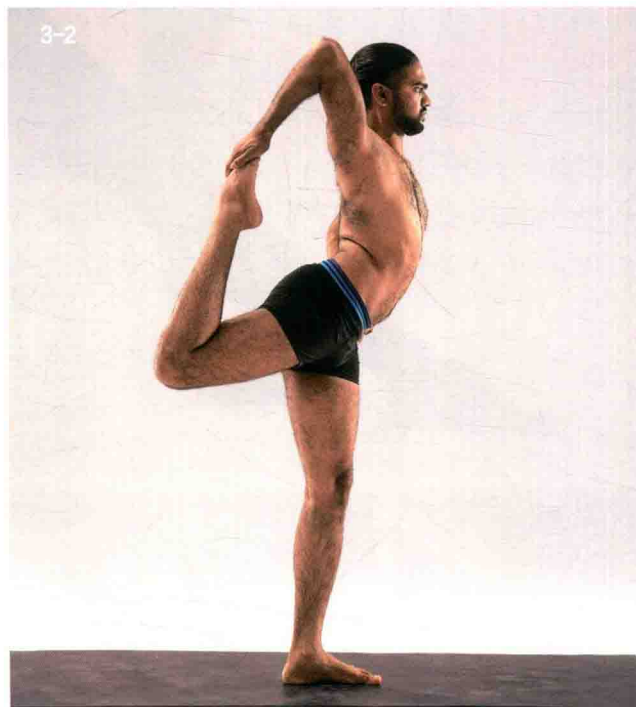
135°



180°



抬起右腿，使大腿与地面平行



旋转右肩，弯曲手肘向外再向上

11 舞王式

Sadhana Natarajasana



正宗起源：“Nataraja”的意思是印度的“湿婆神”，他是印度的舞蹈之神。

体式收益：拉伸肩膀和胸腔；拉伸大腿、腹股沟、腹部；强健双腿、脚踝；加强平衡力和注意力；增加中背部灵活性。



底轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 完成站立山式（见第 20 页），放松腹部，向两侧扩张肋骨，胸腔上提，肩膀向后并放松双肩。
2. 吸气，重心转移到左脚上，抬起右脚跟，向右臀方向弯曲膝盖。右臂转向身体前侧，右手手背贴于身侧。弯曲手肘，抓紧右脚外侧。

⚠ 你也可以用食指、中指和拇指抓住大脚趾。拇指压在脚底，其余手指越过脚面。（见右图）

3. 呼气，抬起右腿，使大腿与地面平行。这时，旋转右肩，弯曲手肘向外再向上，使它朝向天花板。

⚠ 如此旋转肩关节，需要极强的柔韧与灵活性，如无法做出，可反复练习，切勿强行练习。

4. 左手臂伸直向前，躯干前侧向前，向上。

⚠ 脚上的骨头用力下压，微屈膝盖，否则身体的重量会压在膝盖上，使膝盖受伤。

5. 保持头在正中，眼睛关注在左手指尖。

6. 保持自然呼吸，面部放松不受干扰。

⚠ 保持体式 30 秒，然后进入能量层练习（呼吸）。

7. 呼气，回站立山式，换另一侧练习。



拇指压在脚底



拇指未压脚底

呼吸收益：增加肺活量；为呼吸创造更多的空间；扩大肩膀和髋关节的运动范围；改善肾脏血液循环；宜于消化系统、排泄系统健康；深度增强注意力；有助于激活心轮、太阳神经丛；恢复活力；平衡身体和意识；缓解全身各处的紧张、酸痛、疼痛；缓解痛经；消除经络的堵塞。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

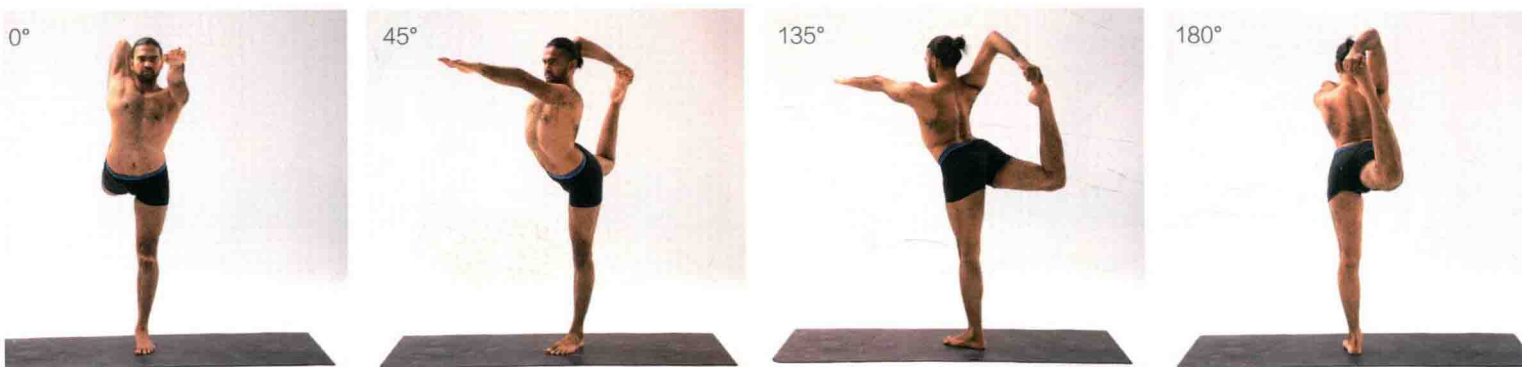
1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

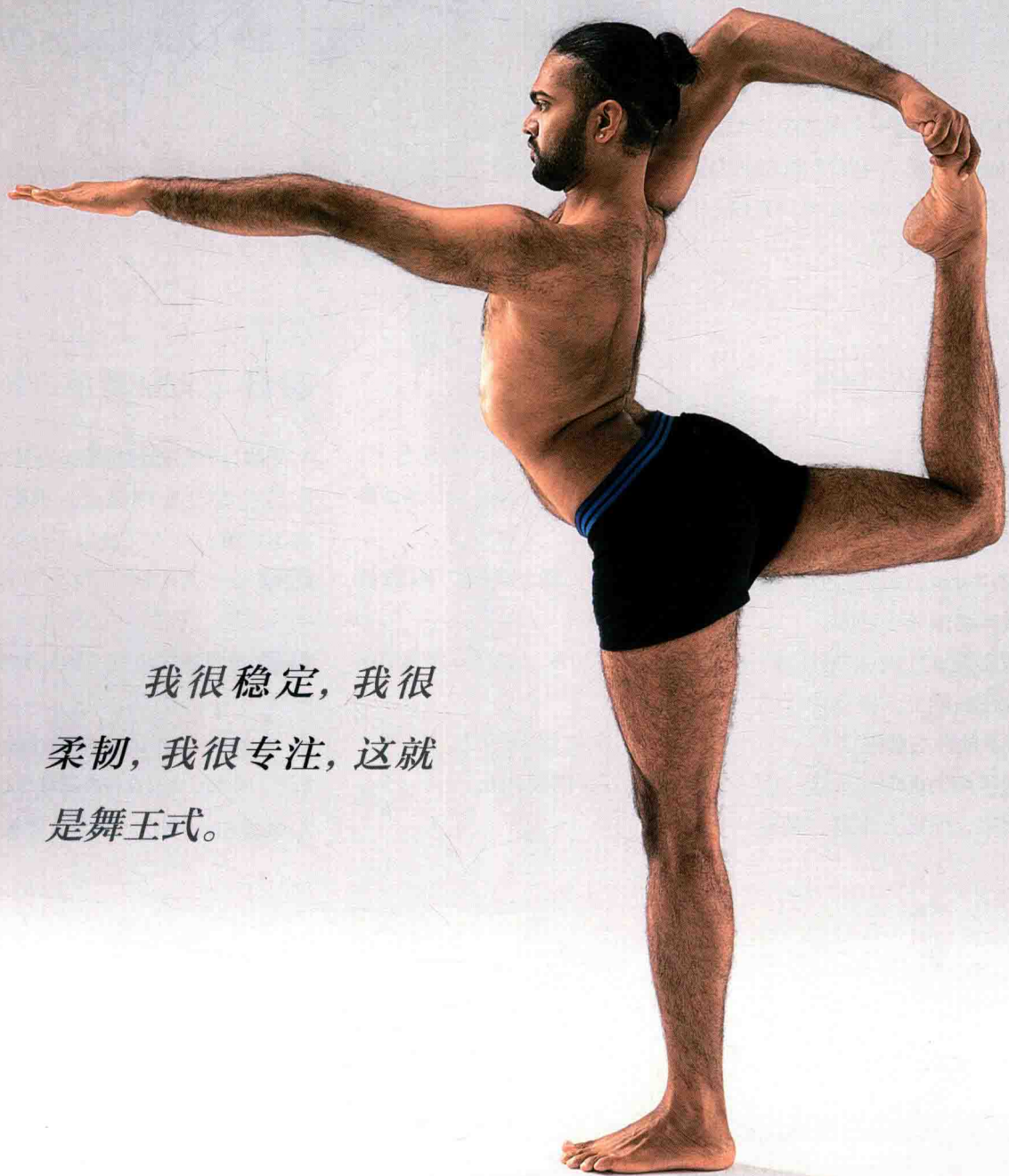
初级 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，膝盖尽可能向上抬起，腰尽可能后弯，6秒。（3次）

中级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒；呼气，肋骨保持不变，腹部内收，膝盖尽可能向上抬起，腰尽可能后弯，10秒。（3次）

! 在做后弯的体式时，不能屏息，否则会造成供血不足。对于初学者，呼吸时不能强迫，当不能进入下一步的呼吸，即保持在上一步，直到你能自然地延长呼吸，再进入下一个练习。

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。





我很稳定，我很
柔韧，我很专注，这就
是舞王式。

12 杜尔瓦萨式

Sadhana Durvasasana

正宗起源：“Durva”是一个易怒的圣人的名字。

体式收益：加强腿部、下背部和胸部的力量；稳定身体；增强体内热量。

呼吸收益：强健肌肉、神经和循环系统；脊柱得到丰富的血液供应；活跃交感神经和副交感神经系统。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿伸直。
2. 吸气，弯曲左膝，左手抓左脚后跟，右手抓左脚背。
3. 呼气，将左小腿缓慢放在颈椎后。
4. 吸气，双手缓慢落于地面。
5. 呼气，双手压地，弯曲右膝，将身体重量放在右腿上，身体抬起后缓慢地将双手放在右膝上。
6. 吸气，双手用力压向右大腿，慢慢地站立起来，伸直上半身，胸腔

向上，保持平衡后，双手胸前合十。

⚠️ 右脚骨用力下压地面，帮助身体重量往上提。

7. 面部放松，自然呼吸，眼睛看向鼻尖。

⚠️ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。

8. 吸气，身体保持不动。呼气，慢慢地将双手落回地面。

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。

2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

初级 自然腹式吸气，3秒；自然腹式呼气，6秒。（5次）

中级 自然腹式吸气，5秒；自然腹式呼气，10秒。（5次）

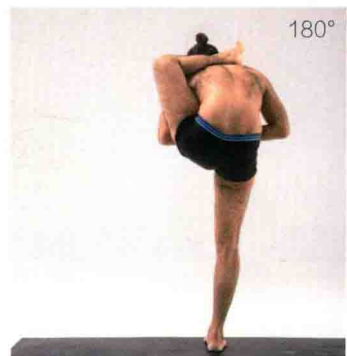
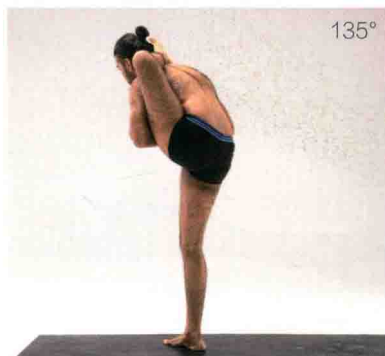
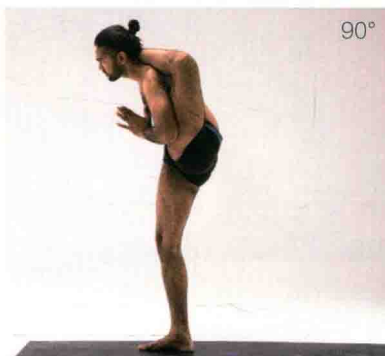
⚠️ 当脊柱在这个体式中伸展得越来越直时，呼吸的长度也将随之延长。

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。





瑜伽让我强壮，我将
人生的困难和沉重放在背
上，无论多么沉重，都挺胸
抬头地面对它。



13 神猴哈努曼式

Sadhana Hanumanasana



正宗起源：“Hanuman”的意思是“有着超凡力量的神猴”。

体式收益：加强脚后跟、小腿肌肉、大腿肌肉的柔韧性；打开髋关节和坐骨；尽量打开股骨头（大腿骨）和骨盆之间的空间；提升行走和跑步的速度；保持腿部健康。

呼吸收益：治疗坐骨神经痛和腿部疾病；治疗骨盆区域疾病。



底轮 腹轮 **脐轮** 心轮 喉轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 跪姿，双手放在身体两侧的地面上。
2. 吸气，扩张肋骨、胸腔。呼气，右膝盖抬离地面，右脚穿过双手伸展向前，左腿伸展向后。双腿尽可能伸直，保持臀部抬起。

⚠ 需要经过一段时间的练习才能掌握这个体式，不要勉强自己完成这个体式。

3. 吸气，身体保持不动。呼气，将双腿和臀部落于地面。双手离开地面。

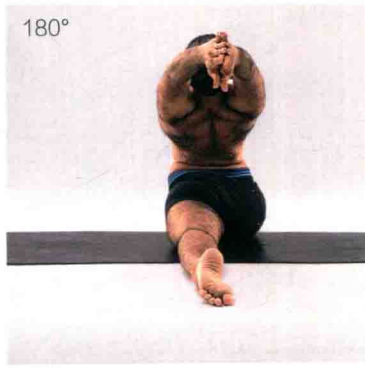
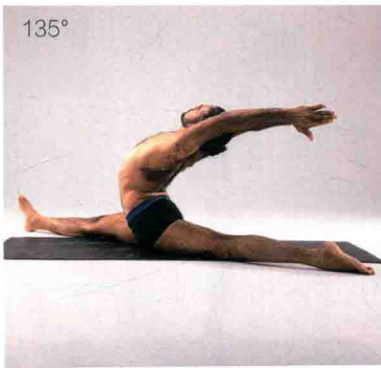
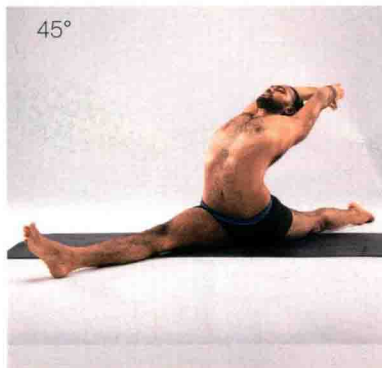
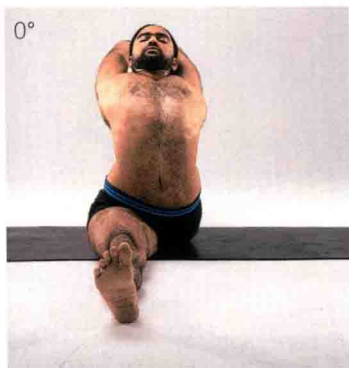
⚠ 吸气的时候不要做任何调整。任何调整只能伴随着缓慢的呼气进行。

4. 吸气，缓慢地把双臂向上举过头顶，双手合十。

5. 面部放松，保持自然呼吸。

⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。每一次呼气，双手尽量向后伸展，其他与站立山式呼吸（见第22页）相同。

6. 呼气，放松体式，双手回到地面。转动骨盆，进行另一侧练习。



萨达纳呼吸，我将其称之为“脊柱式呼吸”。
每次呼吸都在尽力延展脊柱。



14 蜥蜴式

Sadhana Gadasana



正宗起源：“Gada”的意思是“蜥蜴”。由于最终体式 and 蜥蜴相似而得名。

体式收益：伸展腹股沟；活跃骨盆的肌肉；加强脊椎的柔韧性和力量；增强肩膀和上背部的柔韧性。

呼吸收益：延长呼吸；脚后跟抵住会阴，活跃底轮；下巴抵向锁骨，活跃喉轮；增加身体热量；排出身体毒素；放松神经系统。



Sadhana

体式 掌控物理层身体

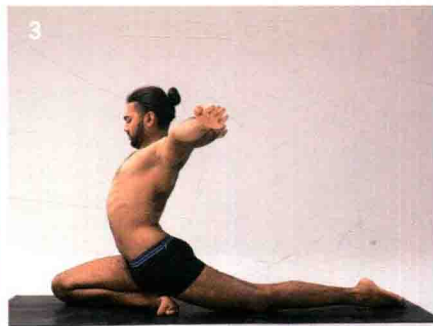
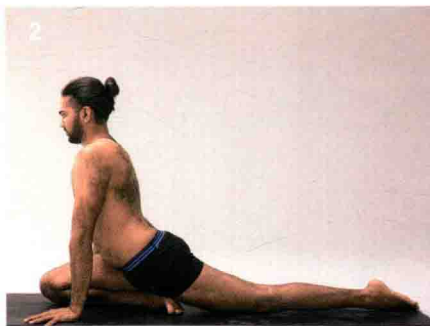
1. 跪姿，双膝并拢，小腿胫骨与脚背平贴于垫面，脚跟分开，大脚趾相触，脚内侧呈括号状，臀部坐在双脚之间，小腿内侧贴紧臀部，腰背挺直。
2. 吸气，双手撑地，左腿伸直往后落于地面，右脚脚后跟贴在会阴处。
3. 呼气，左脚背用力压地，髌骨上提，大腿肌肉收紧。
4. 吸气，腹部外凸，肋骨打开，胸部上提，双臂平展。
5. 呼气，双臂向上向后举过头顶，双掌合十，下巴贴向锁骨。

⚠ 每次吸气肋骨扩张，中背部往前推，如果觉得腰部有压力，将手落下，放在身体两侧的地面上。

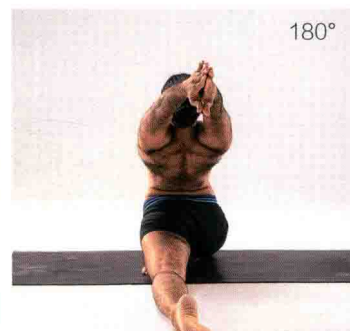
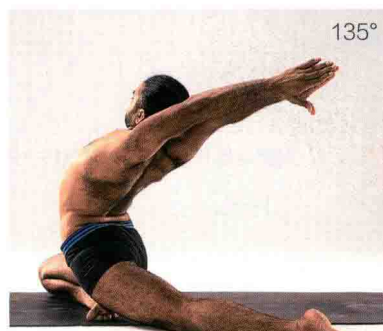
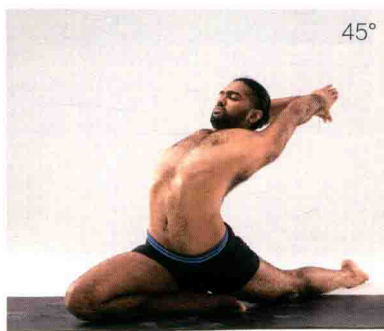
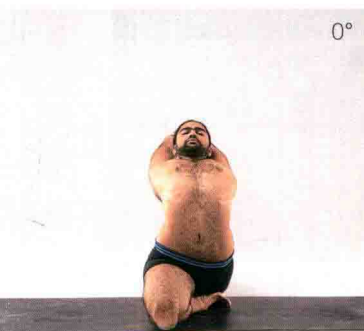
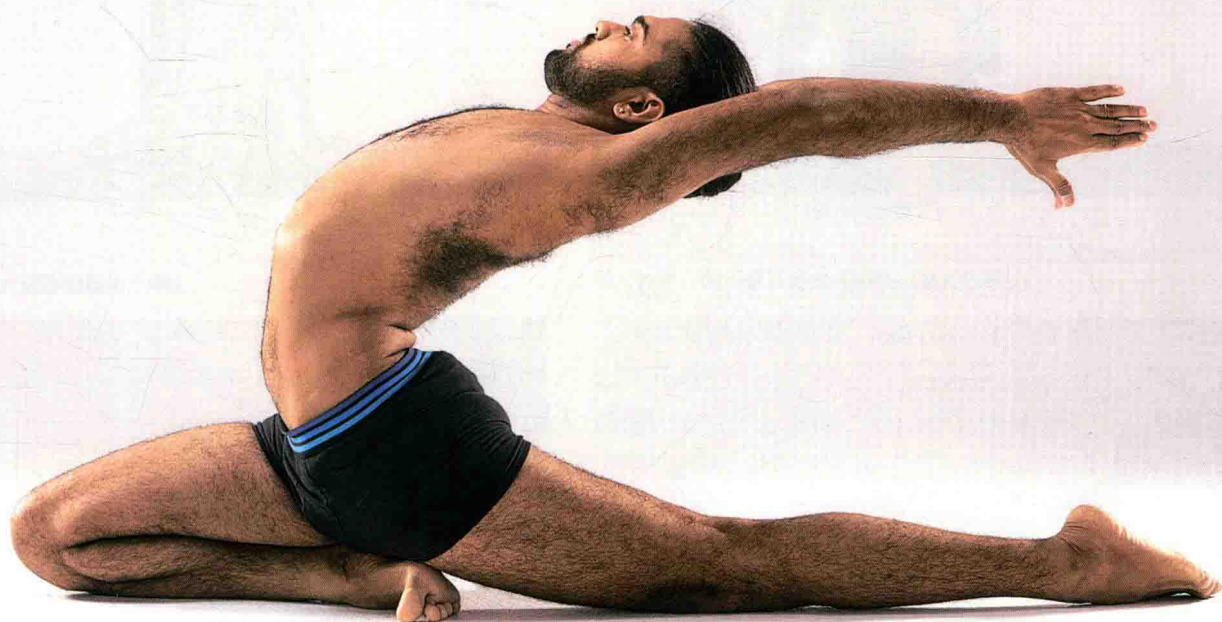
6. 面部放松，自然呼吸，眼睛看向鼻尖。

⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸），与站立山式呼吸（见第22页）相同。

7. 吸气，身体保持不动。呼气，身体回跪姿，进行另一侧练习。



不间断地练习瑜伽，是对生命
最好的回馈。





屈左大腿，并将其放在右臀下侧。屈右大腿



将右大腿放在左大腿的上面



双脚与膝盖保持在一条直线上



15 牛面式

Sadhana Gomukhasana



正宗起源：“Go”的意思是“牛”，“Mukha”的意思是“脸”。

体式收益：增强髋关节的柔韧性；灵活背部；消除肩膀僵硬及背部疼痛；有助于治疗坐骨神经痛；帮助锻炼胸部。

呼吸收益：刺激肾脏；有益于糖尿病患者和生殖系统疾病患者；消除经络的堵塞；刺激底轮和腹轮；治疗关节炎。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

Sadhana

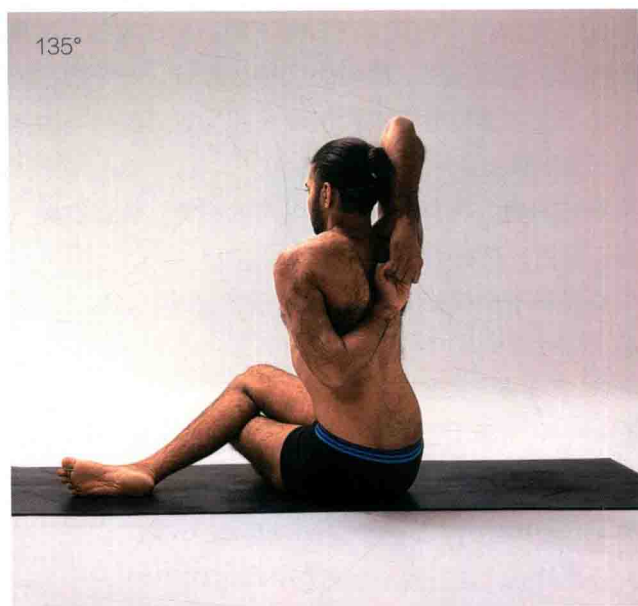
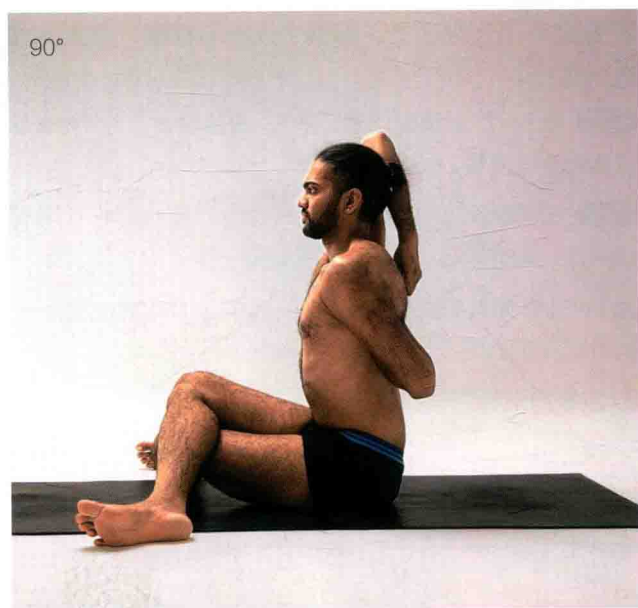
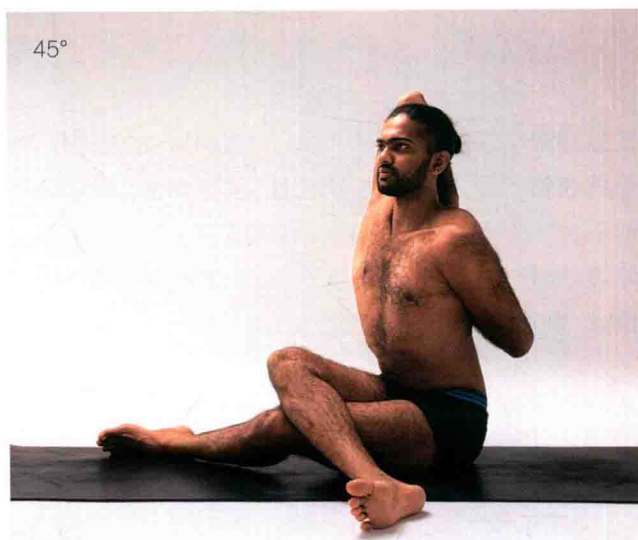
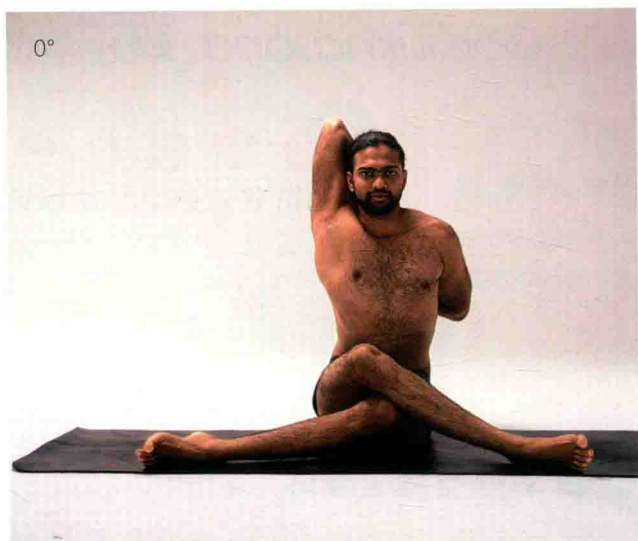
体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿向前伸直。
2. 屈左大腿，并将其放在右臀下侧。屈右大腿，将其放在左大腿的上面。膝盖必须相互靠近，一个放在另一个上面。慢慢地将双脚远离大腿，双脚保持与膝盖在一条直线上。
3. 弯曲左臂，将其放在背后。弯曲右臂，绕过右肩，放在背后，左右手相互扣紧。
4. 保持躯干伸展和胸腔扩张。同时头微微向后。
⚠ 做这个姿势时，两侧的肋骨和脊柱容易不在一条直线上，所以，需要将一侧肋骨上提，确保两边肋骨在一条直线上，否则会造成能量不均衡。
5. 自然呼吸，面部放松不受干扰。
⚠ 保持体式 30 秒，然后进入能量层练习（呼吸）。
6. 还原体式，进行另一侧练习。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：
初级 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，下侧肋骨尽可能向上提，6秒。（3次）
中级 在初级吸气的基础上，打开肋骨，5秒；呼气，上身保持不变，腹部内收，下侧肋骨尽可能向上提，10秒。（3次）
 ⚠ 呼气时，如果下侧的肋骨没有向上提，会导致能量不均衡，长期练习甚至会引起神经方面的问题。
3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。





牛面式是功效最好的瑜伽体式之一，仅就练习收益而言，可以排在前十位，建议每天进行练习。



16 半莲花前屈

Sadhana Ardha Baadha Padmottanasana

正宗起源：“Ardha”的意思是“半”的意思，“Baad”的意思是“锁”，“Tan”的意思是“伸展”。

体式收益：增强脚踝、膝盖外侧、坐骨髁关节的柔韧性；强健下背部的肌肉。

呼吸收益：延长呼吸；排出下行气；清洁内脏的血液；打开胸腔；增加热量。



腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿并拢，向前伸展。吸气，右腿膝盖弯曲。右脚脚背放在左大腿根部，右脚脚跟尽可能地靠近腹部。
2. 呼气，右手绕过身体背部，抓住右脚大脚趾。
3. 吸气，左手向上，身体前屈，左手抓在左脚外侧，头抵在小腿胫骨上，呼气。
4. 吸气，扩张腹部，肋骨打开。呼气，肋骨往前推，保证右脚放于左侧肋骨与骨盆之间。
- ⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。
5. 吸气，左手慢慢向上伸展，身体坐直。呼气，回到坐姿。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：
 - 初级** 吸气，打开肋骨，5秒；呼气，上身保持不变，腹部内收，身体往前推，10秒。（3次）
 - 中级** 吸气，打开肋骨、胸腔，7秒；屏息3秒；呼气，身体不变，腹部内收，身体往前推，14秒；屏息3秒。（3次）
 - 高级** 吸气，打开肋骨、胸腔、喉咙，9秒；屏息3秒；呼气，上身保持不变，腹部内收，身体前推，18秒；屏息3秒。（2次）
3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。



右腿膝盖弯曲



右脚脚背放在左大腿根部



深度打开髋关节，
让前屈变得更完美。



0°



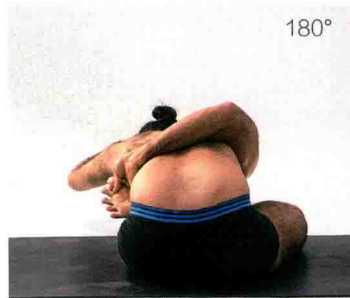
45°



135°



180°



17 苍鹭式

Sadhana Krounchasana



正宗起源：练习这个体式，让我们的脊背和腿更加挺直，如同苍鹭一样。在国内这个体式又被翻译为“鸳鸯式”。

体式收益：增强腿部的柔韧性；伸展脊柱；排出膝盖和髋关节的毒素；强健手臂和肩膀；打开胸腔，增加内在热能。

呼吸收益：清除经络瘀堵；锻炼直肠、肾脏；锻炼眼部的肌肉；伸展骨盆，增加骨盆能量流动；促进消化。

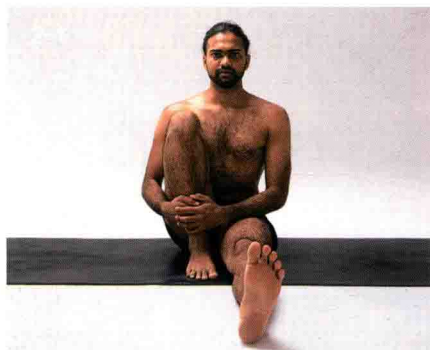


底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿伸直。
2. 吸气，弯曲右膝。右脚放在右髋的外侧，右脚背压地，左腿弯曲左膝，左手抓右手腕或十指相扣抱住左小腿。
3. 呼气，伸直左腿，双手置于左脚掌前，右手握拳，左手抓住右手手腕，向上抬。
4. 吸气，胸腔和肋骨扩张，挺直脊椎。
5. 呼气，双手拉动左腿靠近胸腔，下巴触胫骨。
6. 面部放松，自然呼吸，眼睛看向鼻尖。
7. 吸气，身体保持不动。
8. 呼气，弯曲左膝，落回地面，伸直右膝，进行另一侧练习。



弯曲右膝



右脚放在右髋的外侧，右脚背压地



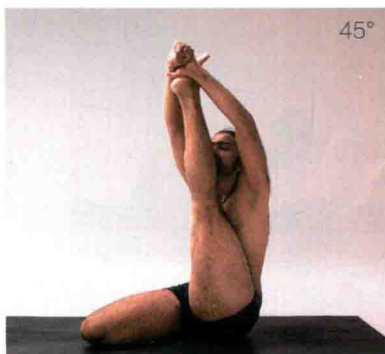
弯曲左膝，双手十指相扣抱住左小腿



任何姿势，我们
都是向上挺直的，都是
稳定的。



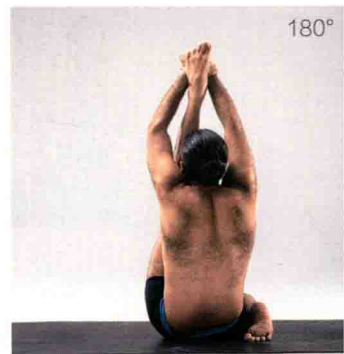
0°



45°



135°



180°

18 束角式

Sadhana Baddha Konasana



正宗起源：“Baddha”的意思是“约束”，“Kona”的意思是“角”。

体式收益：增强髋关节的柔韧性，排出髋关节寒气；加强骨盆、下背部与手臂的力量；延展脊柱；延长呼吸。

呼吸收益：增强女性健康，有益于生理期和孕期的女性，远离痛经；保护骨盆区域内脏的健康。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿伸直。吸气，弯曲膝盖，双脚脚后跟贴在会阴部，手扶着大脚趾。
2. 呼气，身体慢慢前屈，直至头部贴向地面。
⚠️ 坐骨用力贴在地面上，胸部向前，不要弓背，身体尽可能地向前屈。
3. 面部放松，保持自然呼吸。
⚠️ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。
4. 吸气，身体慢慢直立。
5. 呼气，恢复坐姿。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：
 - 初级** 腹腔吸气，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（3次）
 - 中级** 腹腔吸气，打开肋骨，5秒；呼气，保持脊柱延长，腹部内收，身体往前推，10秒。（3次）
 - 高级** 吸气，打开腹腔、肋骨、胸腔，7秒；呼气，保持脊柱延展，腹部内收，身体往前推，14秒。（3次）
 - 超高级** 吸气，打开腹腔、肋骨、胸腔、喉咙，9秒；呼气，保持脊柱延展，腹部内收，身体往前推，18秒。（2次）
3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。



身体慢慢前屈

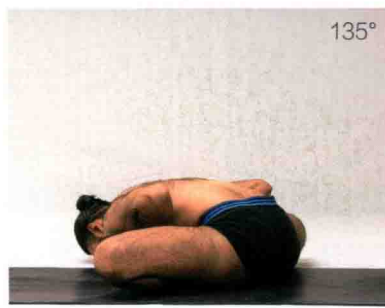
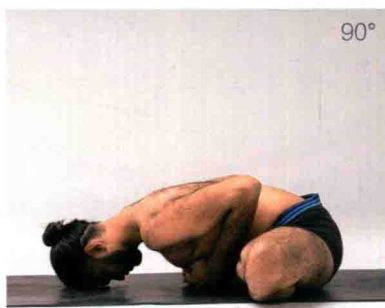


切勿弓背



直至头部贴向地面

约束、节制，反而能让生命更加灵活自在。



19 坐角式

Sadhana Upavista Konasana



正宗起源：“Upavista”的意思是“锁”，“Kona”的意思是“角”。有打开骨盆的意思。

体式收益：加强腿部、背部、手臂的力量。

呼吸收益：增强女性健康，有益于生理期和孕期的女性，远离痛经；保护骨盆区域内脏的健康。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿伸直。吸气，双腿打开。呼气，双手扶住双脚大脚趾。
2. 吸气，坐骨用力贴地，髌骨上提，收紧大腿，腿尽可能地向两侧打开。呼气，坐骨用力贴近地面，身体前屈，头尽量靠近地面。

⚠ 身体前屈时，膝盖内侧疼痛的话，腿不要用力，身体自然地向下压。保证坐骨用力贴近地面。

3. 面部放松，保持自然呼吸。

⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。

4. 吸气，身体慢慢起来。呼气，身体回到坐姿。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

初级 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（3次）

中级 吸气，扩张胸腔，3秒，打开肋骨，2秒；呼气，腹部内收，10秒。（3次）

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。



吸气，双腿打开



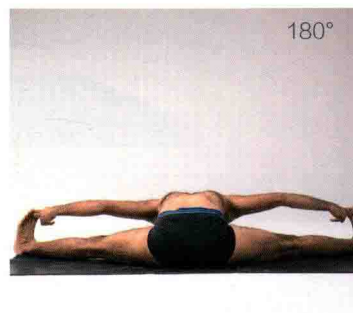
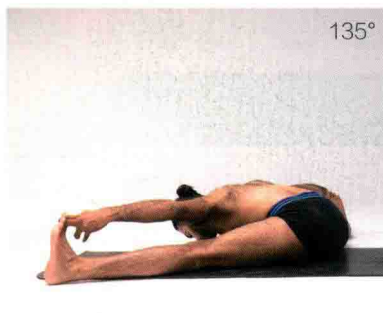
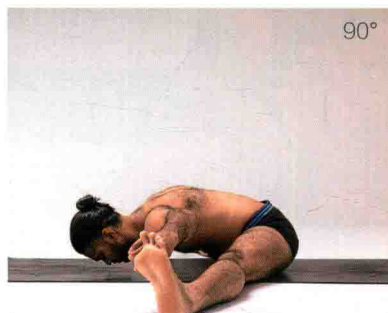
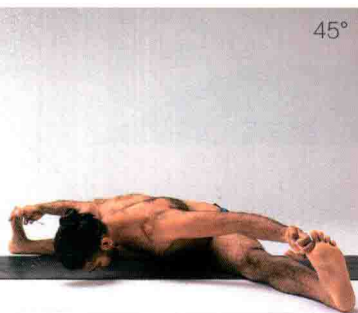
呼气，双手扶住双脚脚趾



身体前屈时保持腰背挺直，切勿弓背



将手臂大大地打开，创造更多的空间，开阔胸襟，来拥抱世界。





20 双脚加强背部伸展式

Sadhana Paschimottanasana



正宗起源：“Paschi”的意思是“西方”或“后方”，“Tan”的意思是“伸展”。本体式给背部肌肉强烈拉伸。如果不先掌握“加强脊柱前屈伸展式”（见第28页），则无法掌握任何一个坐立前屈体式。“加强脊柱前屈伸展式”有助于缓解腿后侧的僵硬，令脊柱更易前屈，是打开所有坐立前屈体式的钥匙。

体式收益：拉伸腿部后侧、脊柱和肩膀；增加脊柱的灵活性；增加身高；强健胸腔，打开胸腔，延长呼吸；加强手臂和肩膀力量；消除腹部脂肪。

呼吸收益：缓解压力和轻度抑郁；增加食欲；促进消化；缓解便秘；按摩内脏。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿向前伸直。

⚠ 坐骨用力下压，双腿向前伸展，膝盖后侧用力压向地面，脚跟伸展，脚踝放松。

2. 保持膝盖收紧，髌骨上提，收紧大腿，脚踝伸展，脚趾放松。

⚠ 我们练习站立体式是为了打开、强健腿部，而不是脊柱；练习坐立体式是为了脊柱而不是为了腿。除非已经完全掌握站立的“加强脊柱前屈伸展式”，否则无法完成“双脚加强背部伸展式”。正是这样有序的练习，使得萨达纳瑜伽让你可以真正掌握自己的身体、呼吸和意识。

3. 坐直，腰椎、胸椎、颈椎在一条线上。

⚠ 当你练习书中的体式时，关键在于如何做体式，而是如何把你的身体塑造成体式对应的形状。当你的身体发生改变，越来越接近体式对应的形状时，其带来的收益会超过你的想象。瑜伽从不以做体式为目标，我们的目标是我们的身体，即如何通过改变身体完成体式。那时你可以说你掌握了自己的身体。当你掌握了自己的身体时，你赋予了某个体式“生命”。

4. 吸气，坐骨用力下压，手臂上举过头，并伸直向上，掌心向前。

⚠ 吸气时放松腹部；如果手臂没有伸展，就不能伸展脊柱。

5. 呼气，手臂带动身体向前伸展，手抓住大脚趾，用右手拇指、食指及中指抓住右大脚趾，左侧同样。

⚠ 吸气时不要做任何调整。任何调整只有在缓缓呼气时才可以做。

6. 吸气，腹部向前，肋骨向两侧扩张，胸部完全打开，抬头，眼睛凝视鼻孔。

⚠ 伸展脊柱，尝试保持下背部向里凹。初学者很容易弓背，这是由于仅仅是从肩膀的区域开始伸展脊柱，如果学会正确的前屈方法，从骨盆区域的背部开始伸展，并从肩膀伸展手臂，背部弓出来的部分会消失、变平。

7. 呼气，弯曲并向两侧打开手肘，手肘作为用力点，向前拉躯干，将前额贴在膝盖上，再逐渐放松手肘落在地面。

⚠ 确保呼气时身体向前屈，前屈时脊柱的前侧和后侧同时拉伸，不能弓背，这会使得脊柱只有后侧得到伸展，而前侧收紧。

8. 拉伸颈部，躯干，将鼻子贴在膝盖上，然后再进一步拉伸，将嘴唇贴在膝盖上。

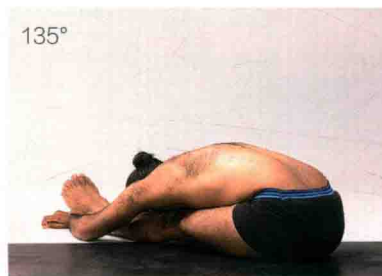
9. 吸气，伸展躯干、充分打开胸腔，抬头，左手抓住右手腕或小臂，呼气时将下巴超过膝盖贴放在小腿上。

⚠ 呼气前屈时，不要拉伸腰部的肌肉，这样很容易伤害椎间盘。只能用肩膀和手臂拉伸胸椎两侧的肌肉。

10. 面部放松，保持自然呼吸。

⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸），与加强脊柱前屈伸展式（见第28页）相同。

11. 呼气，恢复坐姿。



这是一个提升腹部热能的体式，
提升的热能帮助清除内脏毒素，让内脏
自由。





21 龟式

Sadhana Kurmasana



底轮 腹轮

正宗起源：“Kurmasana”的意思是乌龟。通过体式的练习，可以让我们的背部如乌龟的壳一样强壮。

体式收益：加强脊椎的力量和柔韧性；伸展大腿后侧，强健双腿；打开髋关节。

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿向前伸展。双腿略打开，距离与肩膀的外侧同宽，弯曲膝盖。

2. 吸气，手臂缓慢伸展向上，掌心向前。

3. 呼气，下背部缓慢前屈，手掌落在身体前，手臂尽可能向前伸展。

4. 吸气，右臂插入右膝下，左臂插入左膝下。

⚠ 尽可能地将肩膀放在膝盖下，或者大臂放在膝盖下，不要将小臂放在膝盖下。

5. 呼气，双腿一起伸直。

⚠ 初学者在这个姿势中保持。

6. 吸气，双手向后伸展。

7. 呼气，缓慢将臀部和双腿离开地面，腿绷直。

⚠ 需要长期的练习才能完全掌控这个体式。

8. 面部放松，自然呼吸，眼睛看眉心。

⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。

9. 吸气，身体保持不动。呼气，坐骨和双腿落回地面。

10. 呼气，身体回正中。

6



通过体式的练习，可以让我们的背部如乌龟壳一样强壮

呼吸收益：提升元气；延长寿命；平静大脑的神经系统；让心灵变得冷静和沉稳，平静情绪，无论是悲伤或喜悦；刺激腹腔神经丛，消除抑郁。

Sadhana

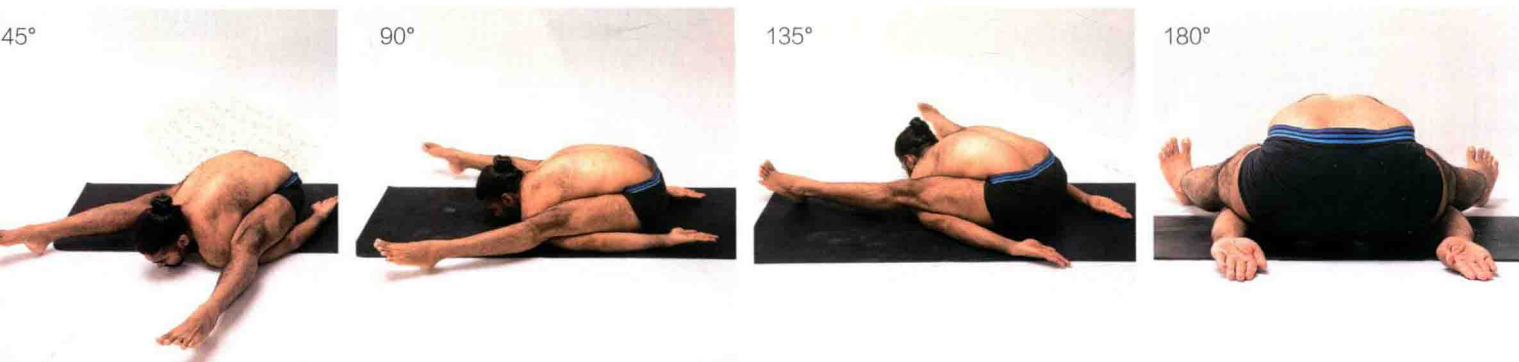
呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，完成呼吸：

初级 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（10次）

⚠ 在龟式中比较难做深长的呼吸，我们保持初级呼吸练习，直至你能做下一步的呼吸练习。当你能在这个体式中完成萨达纳瑜伽4个难度的呼吸（4个难度的完整练习，可参考第22页），能帮助我们延年益寿。

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。





练习萨达纳瑜伽，可以强壮如象，敏锐如蛇，长寿如龟。

22 拉弓式

Sadhana Akarna Dhanurasana



正宗起源：“Dhanura”的意思是“弓”。本体式是让身体像弓箭一样被拉开。射箭时，你越稳定地拉开弓箭，越能准确地命中目标。同样，在翻越现实生活这座山时，无论你失败跌倒了多少次，都不代表你不能到达山顶，要做的只是继续走下去。

体式收益：大幅度增加腿部肌肉的柔韧性；帮助清理大肠；调整轻微的髌关节畸形；锻炼脊椎的下部分。

呼吸收益：刺激甲状腺和垂体；缓解耳朵疾患；提高免疫功能。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿伸展向前，双手撑地。
 2. 吸气，双臂伸展向上。
 3. 呼气，身体前屈，双手抓住双脚的大脚趾。吸气，双手牢牢地抓住双脚，延展脊背。
 4. 呼气，左手用力拉动左脚往上。
 5. 弯曲左膝，拉动左脚贴向左耳。
- ⚠️ 拉动左脚时，右手右腿保持不动。
6. 面部放松，自然呼吸。

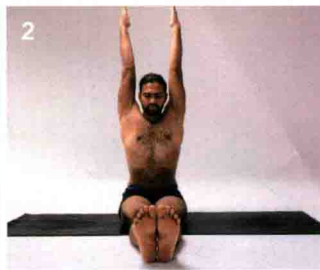
⚠️ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。

7. 吸气，左膝伸直。呼气，左腿落回地面。进行另一侧练习。

Sadhana

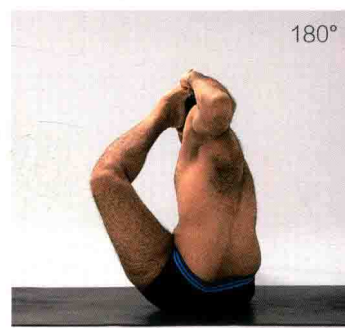
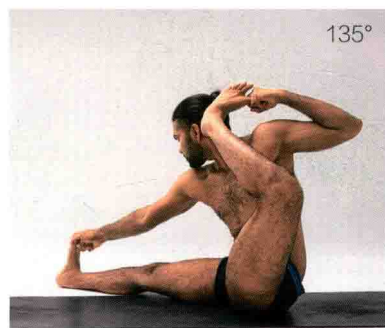
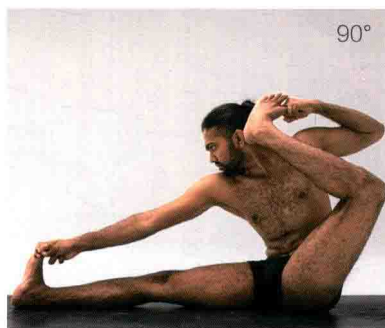
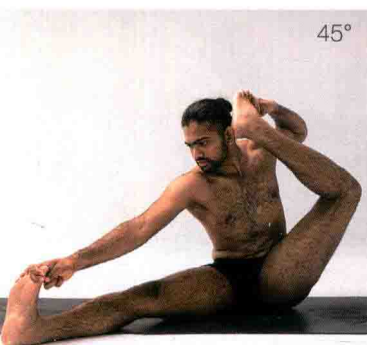
呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：
 - 初级** 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（3次）
 - 中级** 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒；呼气，肋骨保持不变，腹部内收，10秒。（2次）
3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。





眼睛一旦凝视，
意识便在体式练习
下完全屈服。



23 莲花核心练习

Sadhana Uttita Vaspitasana



正宗起源：“Uttita”的意思是“延长”，“Vaspita”的意思是“收紧腹部”。

体式收益：与莲花式（见第179页）相同；加强核心肌肉的力量。

呼吸收益：强健内脏，排出内脏毒素；提升体内热能；活跃脐轮；缓解腹部疾患。



底轮 腹轮 脐轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 进入莲花式（见第179页）。
2. 吸气，双手放在臀部两侧，缓慢地抬起双膝。
3. 呼气，收紧腹部肌肉，双手缓慢抬起，向前伸展。腹部收紧，腰椎尽可能向下。

⚠ 始终保持腹部肌肉收紧，面部放松。保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。

Sadhana

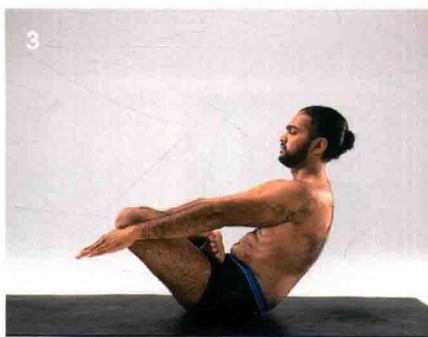
呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

初级 吸气，3秒；呼气，5秒，每一次呼气，都要让腹部更加收紧。

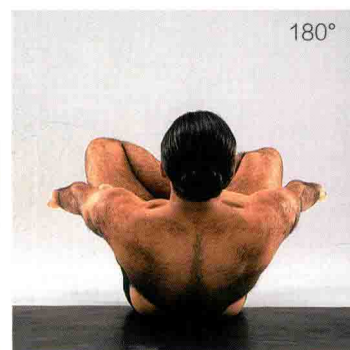
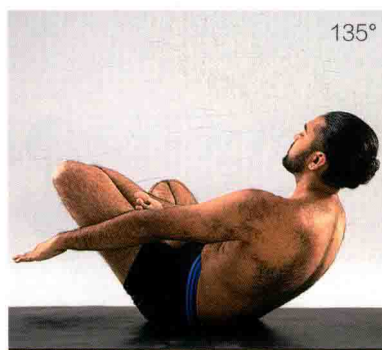
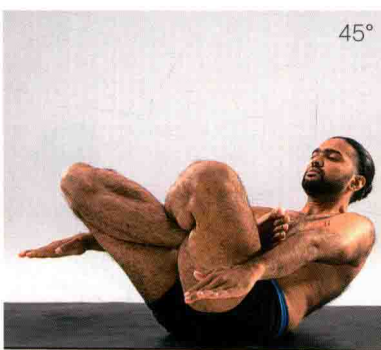
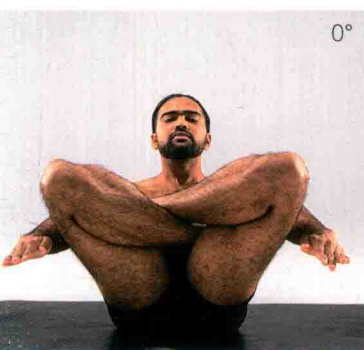
中级 吸气，膝盖保持不动，5秒；呼气，让腹部更加收紧，10秒。

⚠ 这是核心肌肉的练习，须根据个人的核心力量，量力而行，越长越好。这样的练习不但能加强核心肌肉的力量，同时能让我们呼吸更加绵长。





核心肌肉的强健是身体强健的关键。



24 完全船式

Sadhana Paripurna Navasana



正宗起源：“Paripurna”的意思是“整体”“完全”，“Nava”的意思是“船”。

体式收益：加强核心肌肉、腰部和腿部力量；减少腰部周围的脂肪。

呼吸收益：减轻压力；提高消化能力；促进肾脏、甲状腺、前列腺和肠道健康；促进胰腺、胆囊、脾脏和肝脏正常工作。



底轮 腹轮 脐轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿向前伸直。
2. 吸气，打开胸腔，脊椎一点点向后，重心放在臀部上。
3. 呼气，高高地抬起双腿。
4. 双手向前伸展，肩膀和手腕在一条线上，掌心相对。
5. 面部放松，保持自然呼吸。

⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。

6. 吸气，双手放回臀部两侧。呼气，腿放回地面，身体回正中，回坐姿。

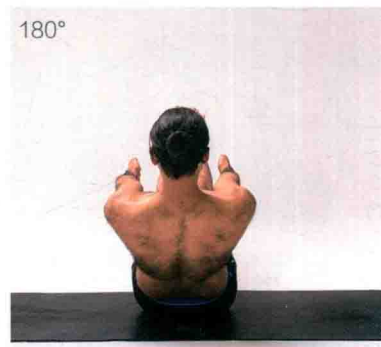
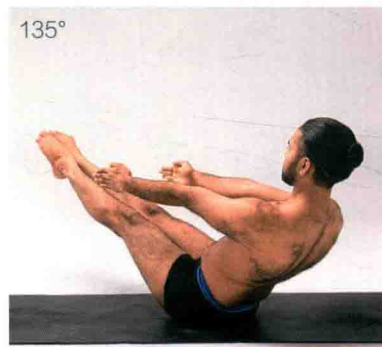
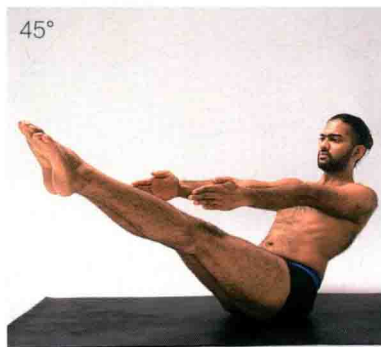
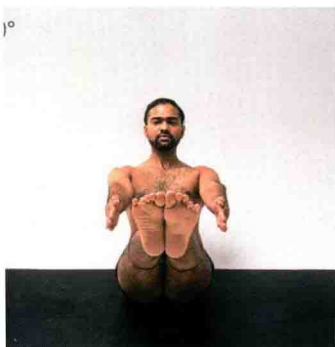
Sadhana

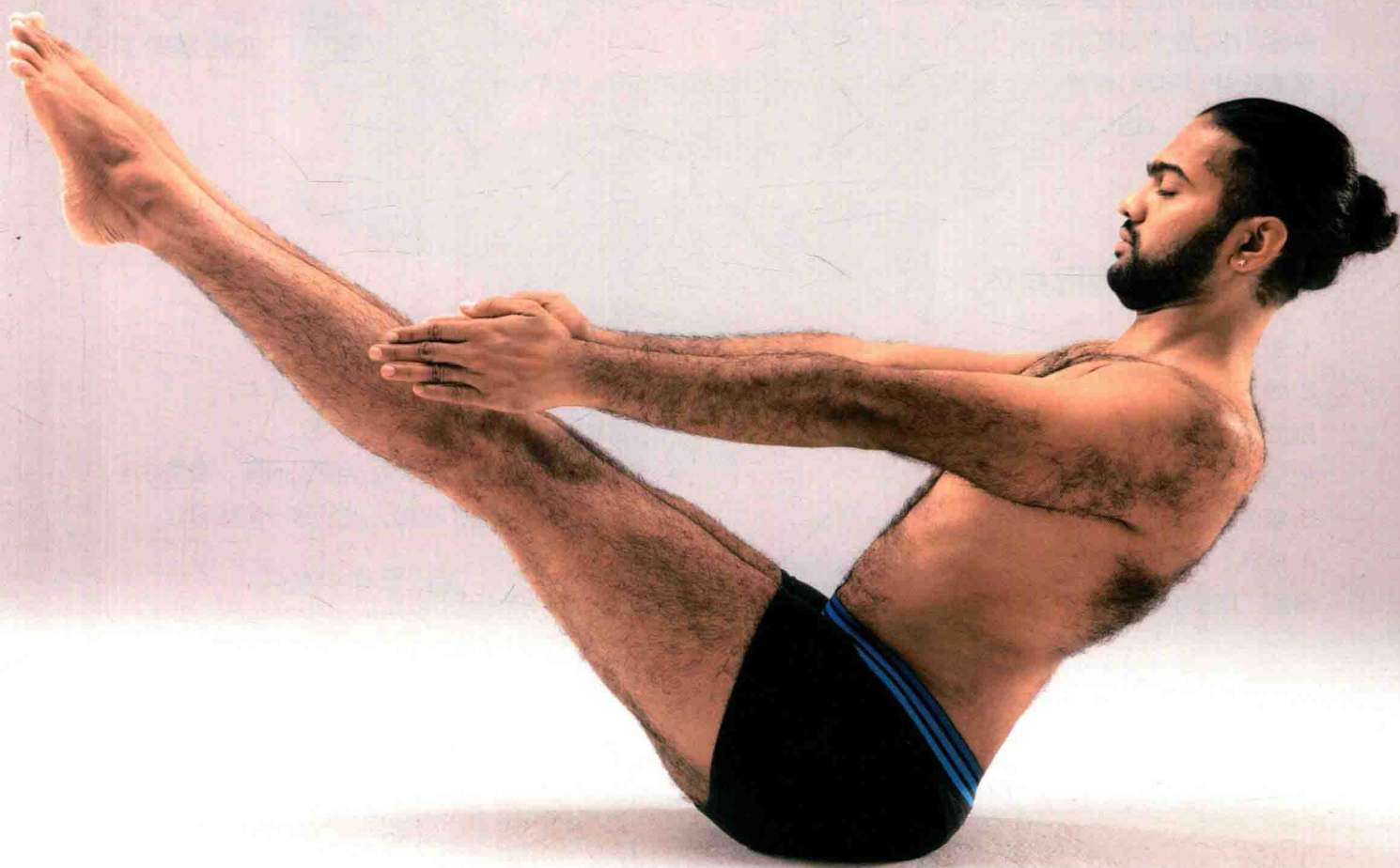
呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人的练习程度，依次完成以下呼吸：

初级 吸气，3秒；呼气，5秒，每次呼气，让腹部更加收紧。

中级 吸气，膝盖保持不动，5秒；呼气，腹部更加收紧，10秒。这是核心肌肉的练习，须根据个人的核心力量，量力而行，越长越好。





平衡，让生命更持久地航行。

25 圣哲玛里琪 A

Sadhana Marchiyasana A



正宗起源：“Marchiya”是印度神“梵天”的儿子，相传这个体式由他创作，故而以他的名字命名。

体式收益：深度打开髋关节；加强骨盆肌肉的力量；深度延展脊柱；拉伸双肩；按摩内脏，排出下行气；加强胸腔的力量。

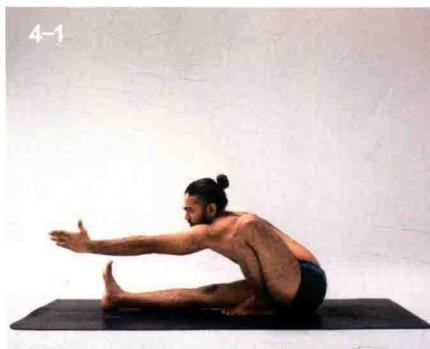
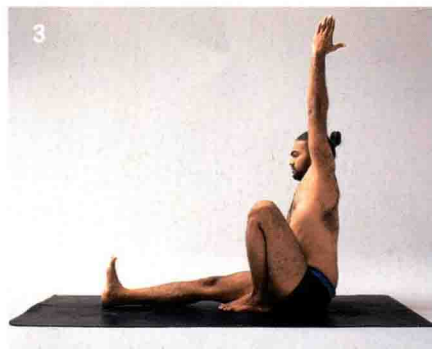


底轮 腹轮 脐轮

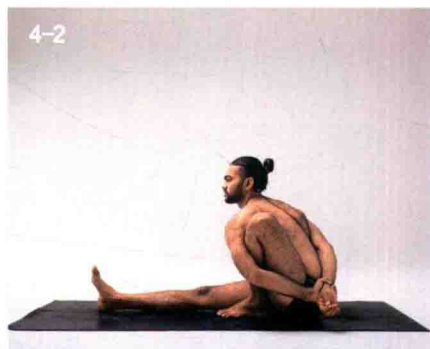
Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿伸直。
2. 呼气，弯曲左膝，左脚抵在左大腿根部，左脚大脚趾放在右大腿内侧，右腿的膝盖用力贴在地上，双脚放松。
3. 吸气，左手向上举起。
4. 呼气，左侧坐骨用力贴地，左手向前伸。左手绕过身后，用左手握住右手手腕。
5. 吸气，左侧坐骨用力贴地，抬头。
6. 呼气，身体慢慢前屈，头贴到膝盖上。
7. 面部放松，保持自然呼吸 30 秒。
8. 吸气，身体慢慢立起，左手向上伸展，慢慢放落。
9. 呼气，双腿伸直，放松，进行另一侧练习。

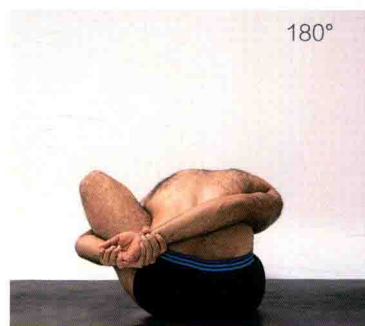
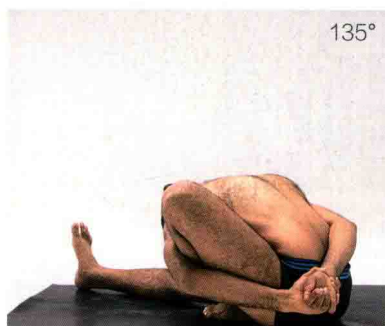
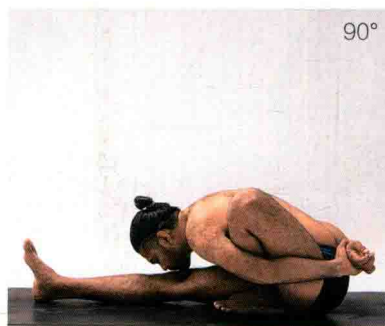
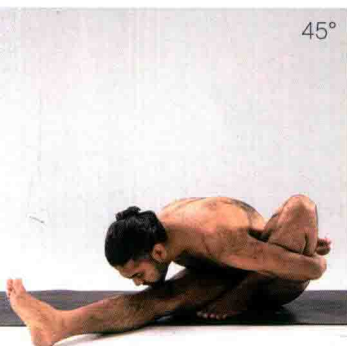


左侧坐骨用力贴地，左手向前伸



左手绕过身后，用左手握住右手手腕

对待生命，用一
颗臣服并敬畏之心。



26 圣哲玛里琪 B

Sadhana Marchiyasana B



正宗起源：熟练掌握圣哲玛里琪A后，便可以进入圣哲玛里琪B的练习中。

圣哲玛里琪A、B、C、D的练习是一个循序渐进的过程，不可贸然跨阶练习。

体式收益：深度打开脚踝、膝盖、髋关节；延展脊柱；促进血液循环，增加身体热量，排出血液中的毒素。

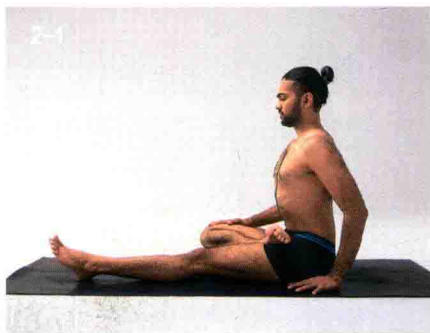


底轮 腹轮 脐轮

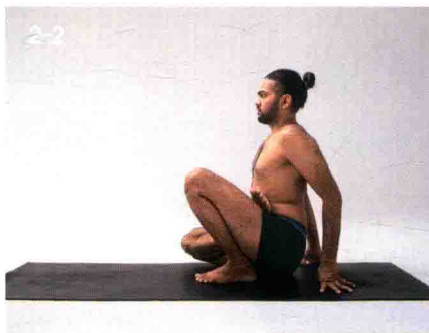
Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿伸直。
2. 呼气，弯曲右膝，右脚侧放在左大腿根部。弯曲左膝，左脚脚掌用力压地，双手撑地。
3. 慢慢地吸气，左手向上举起，延展脊柱。
4. 呼气，身体前屈，左手由前绕向身体后侧，抓住右手手腕。
5. 吸气，延展脊柱，胸部打开，抬头。
6. 呼气，保持脊柱延展，下巴贴在右膝上。
7. 面部放松，保持自然呼吸 30 秒。
8. 吸气，左手绕回身体前方。
9. 呼气，双腿伸直，放松，进行另一侧练习。



弯曲右膝，右脚侧放在左大腿根部

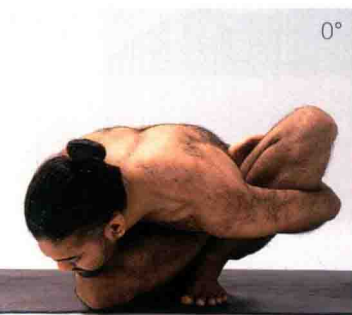


弯曲左膝，左脚脚掌用力压地





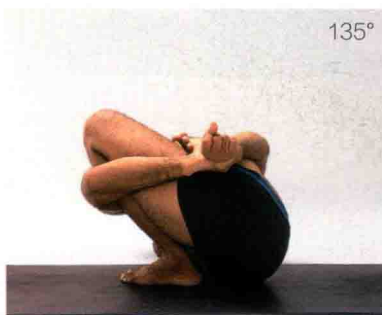
不断提升内在能量，让身体
和心灵得到舒展。



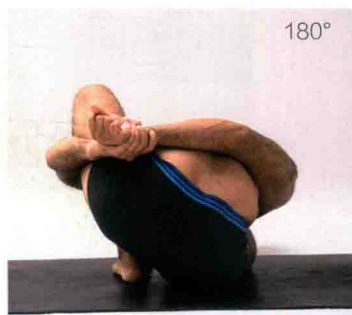
0°



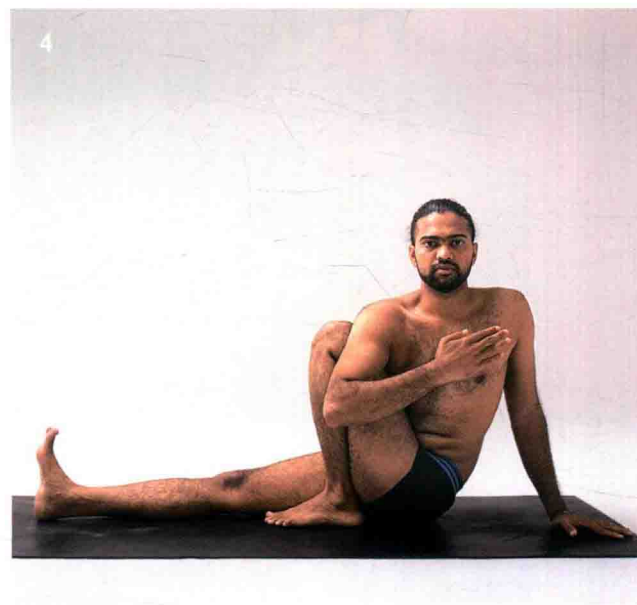
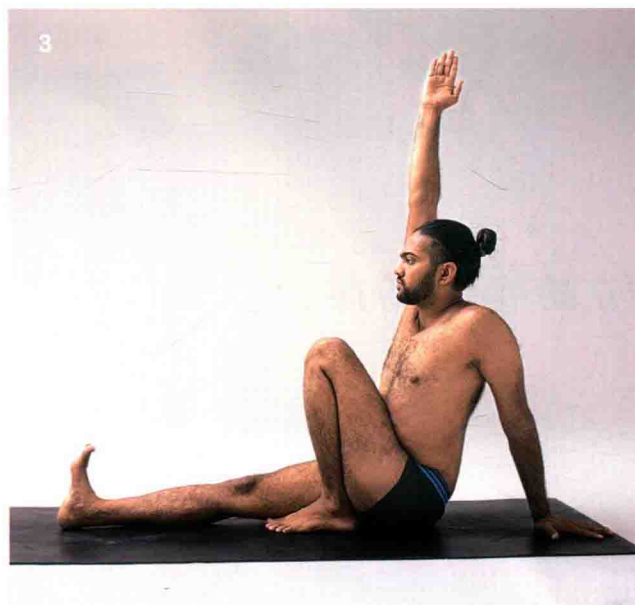
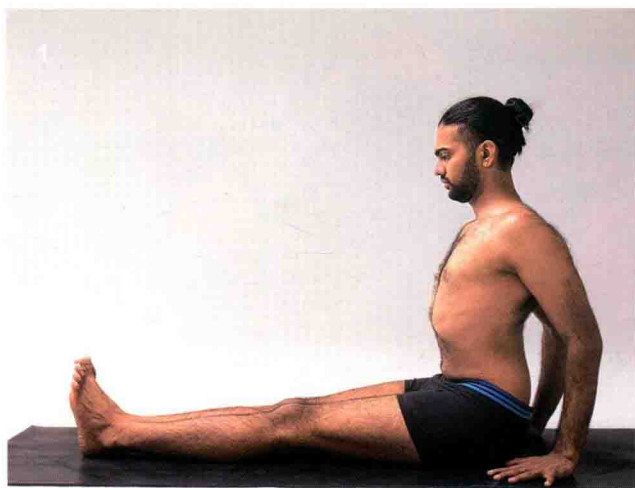
90°



135°



180°



27 圣哲玛里琪 C

Sadhana Marchiyasana C



正宗起源：进入圣哲玛里琪C，就可以进入能量层练习（呼吸），加强更深层次身体的力量，进而顺利进入圣哲玛里琪D的练习。

体式收益：加强圣哲玛里琪B的收益。

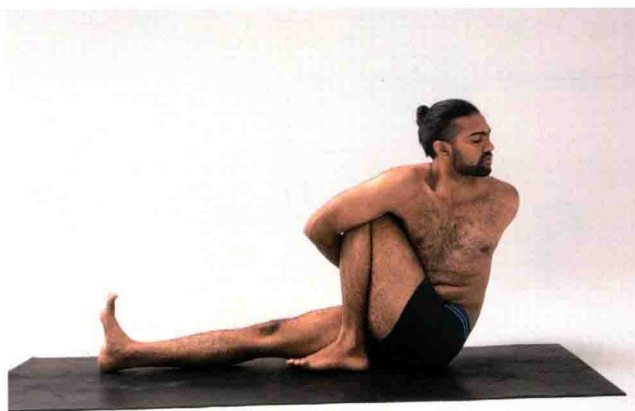


底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿伸直。
2. 呼气，弯曲左膝，左脚脚掌用力压地，双手扶在左小腿上。
3. 吸气，右手向上举起，左手在身后撑地。
4. 呼气，屈右臂，右上臂用力贴在左膝盖外侧。
5. 吸气，右侧肋骨慢慢离开左大腿。
6. 呼气，右手绕到身体后侧，左手抓住右手手腕。
7. 吸气，腹部扩张，肋骨打开。
8. 呼吸，身体尽可能地向左转，眼睛看向左侧。
- ▲ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。
9. 吸气，身体回正中，双手回到身前。
10. 呼气，回坐姿，放松，进行另一侧练习。



呼吸收益：排出体内寒气；治疗消化系统疾病；增强免疫力；治疗与腹部、髋关节相关的疾病。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

初级 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（3次）

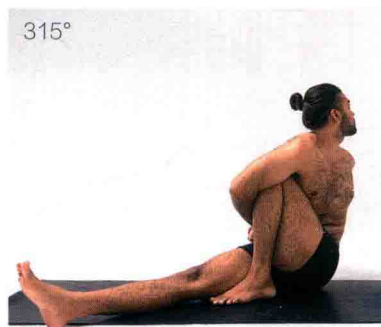
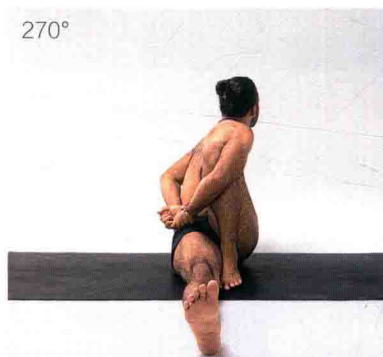
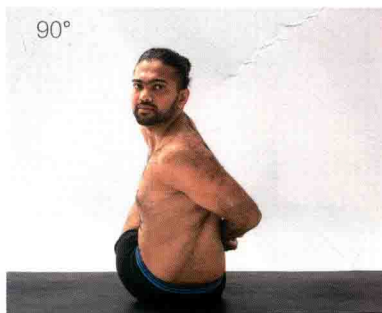
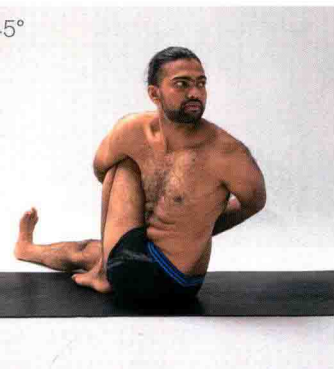
中级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒；呼气，肋骨保持不变，腹部内收，10秒。（3次）

! 呼吸长度随练习的程度延长。呼吸时不能强迫，若不能进入下一级的呼吸，即保持在上一级，直到你能自然地延长呼吸，再进入下一级练习。

高级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，扩张肋骨，2秒，继续吸气，扩张胸腔，2秒；呼气，肋骨、胸腔保持不变，腹部内收，14秒。（3次）

超高级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，扩张肋骨，2秒，继续吸气，扩张胸腔，2秒，继续吸气，扩张喉咙，感到喉咙被气息充满，2秒；呼气，上身保持不变，腹部内收，18秒。（2次）

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。



在扭转体式中，感受来自
身体内部的热量。





右腿弯曲膝盖，右脚抵在左大腿根部



左腿弯曲膝盖，左脚脚跟抵在左大腿根部



28 圣哲玛里琪 D

Sadhana Marchiyasana D



正宗起源：这是圣哲玛里琪终极体式，由于玛里琪是印度的圣者，故而本体式又称为圣者玛里琪式。

体式收益：圣哲玛里琪C的收益。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿伸直。
2. 呼气，弯曲右膝，右脚侧放在左大腿根部，右腿的膝盖用力贴在地上，双脚放松。弯曲左膝，左脚脚跟抵在左大腿根部。
3. 吸气，右手向上举起，左手在身后撑地。
4. 呼气，屈右臂，右上臂用力贴在左膝盖外侧，眼睛看向左侧。
5. 吸气，右侧肋骨慢慢离开左大腿。
6. 呼气，右手绕到身体后侧，左手扣住右手或抓住右手手腕。
7. 吸气，腹部扩张，肋骨打开。
8. 呼吸，身体尽可能地向左转。
- ▲ 坐骨尽可能贴近地面，脊柱挺直。
9. 面部放松，保持自然呼吸。
- ▲ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。
10. 吸气，身体回正位，双手回到身前。
11. 呼气，回坐姿，放松，进行另一侧练习。



呼吸收益：排出寒气，强化消化系统；加强免疫力；缓解与腹部、髋关节相关的病患。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

初级 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，腹部离开大腿，6秒。（3次）

中级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒；呼气，腹部内收，腹部、肋骨离开大腿，10秒。（3次）

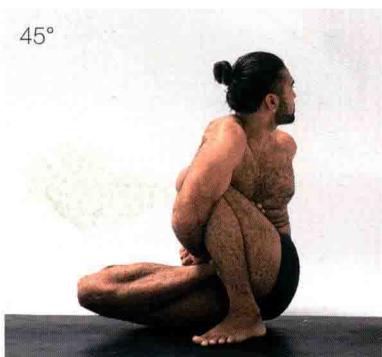
高级 在中级吸气的基础上，吸气，打开胸腔，2秒；呼气，

腹部内收，腹部、肋骨、胸腔离开大腿，14秒。（3次）

超高级 在高级呼气的基础上，吸气，打开喉咙，2秒；屏息3秒；呼气，腹部内收，腹部、肋骨、胸腔离开大腿，18秒；屏息3秒。（2次）

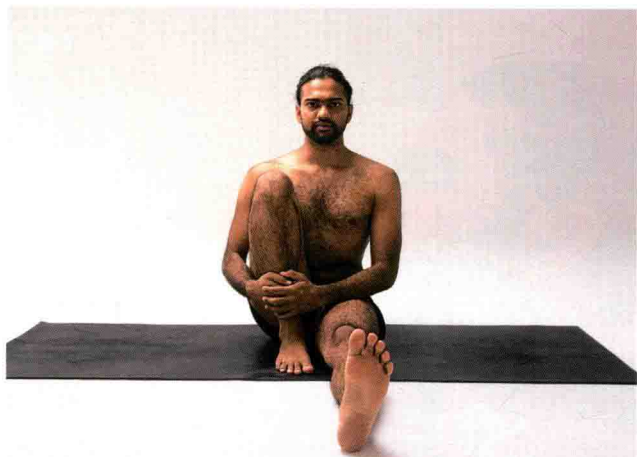
! 呼吸时不能强迫，若不能进入下一步的呼吸，即保持在上一部，直到你能自然地延长呼吸，再进入下一个练习。

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。





在不断的练习中，让脊柱回到正常曲度。



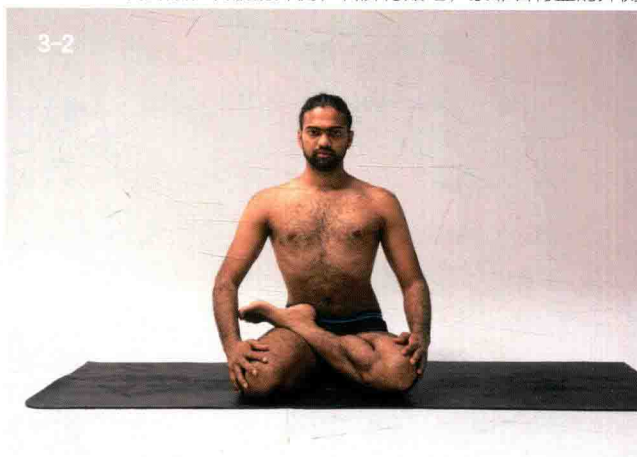
弯曲右膝



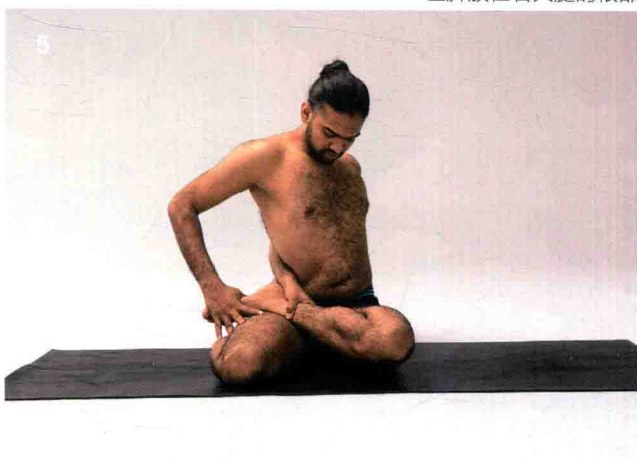
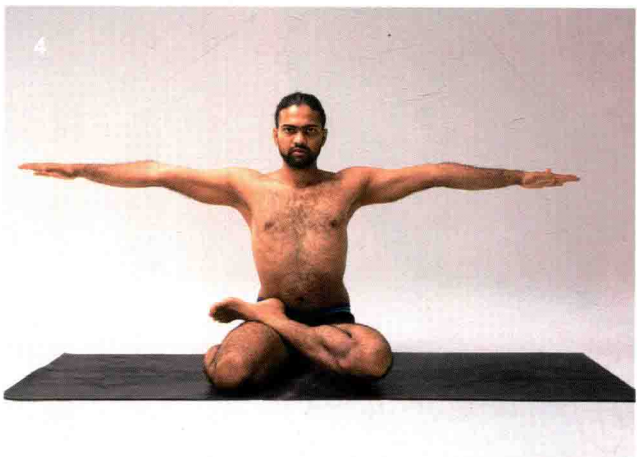
右脚放在右髋的外侧，右脚背贴地，紧靠右骨盆的外侧



弯曲左膝



左脚放在右大腿的根部



29 巴拉瓦伽式

Sadhana Bharadvajasana



正宗起源：“Bharadvaj”是一个人名，他是俱卢族和班度族的军事教官，这个体式是献给他的。

体式收益：灵活脚踝、膝盖、髋关节；还原椎骨之间的空间，保护椎间盘；柔韧中背部；活跃肋间肌；排出肺部的废气。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿向前伸直。
2. 吸气，弯曲右膝，右脚放在右髋的外侧，右脚背贴地，紧靠右骨盆的外侧。
3. 呼气，弯曲左膝，左脚放在右大腿的根部。
4. 吸气，坐骨用力压向地面，双臂向两侧伸展，挺直腰背，延长脊椎。
5. 呼气，左手往后绕过腰部抓住左脚踝。
6. 身体躯干转向左侧，右手放在左大腿外侧。吸气，伸展右臂向上。
7. 呼气，右手掌落于左大腿下方的地面，手掌用力压地。
8. 吸气，延展脊椎。
9. 呼气，身体躯干转向左侧，头转向右侧，眼睛看右侧。
 ⚠️ 转动躯干时，坐骨一定要稳稳地坐在地面上，不要随身体的转动而移动坐骨。完全转动胸腔往左侧，右侧的肋骨往上提，双肩在一条线。
10. 面部放松，自然呼吸，眼睛保持看向右侧。
11. 吸气，身体回正中，双臂伸展向上，放落双臂。
12. 呼气，放松双腿，进行另一侧练习。



呼吸收益：治疗下背部疾病；排出消化系统的毒素；强健腹腔的内脏；柔软横膈肌。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

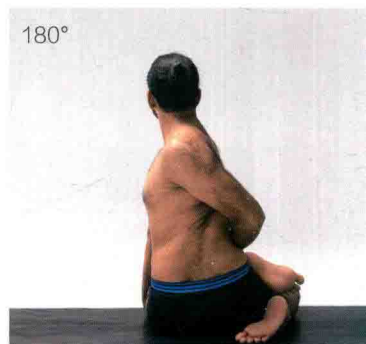
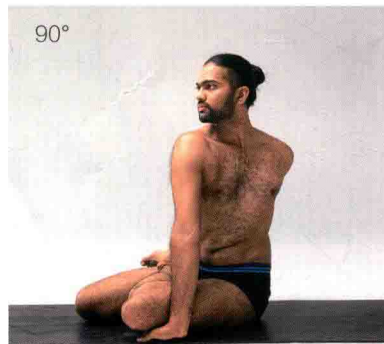
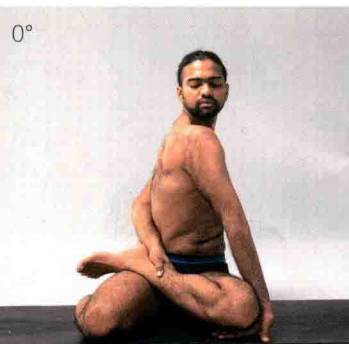
1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸，眼睛看向右侧：

初级 自然腹式吸气，3秒；自然腹式呼气，6秒。（5次）

中级 自然吸气，扩张腹腔、肋骨，5秒；自然呼气，10秒。（5次）

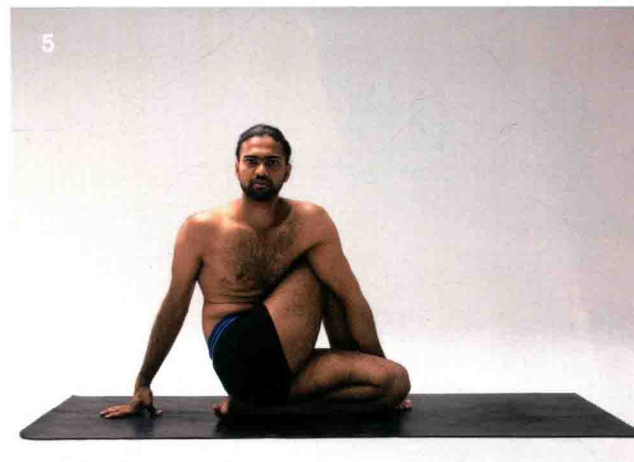
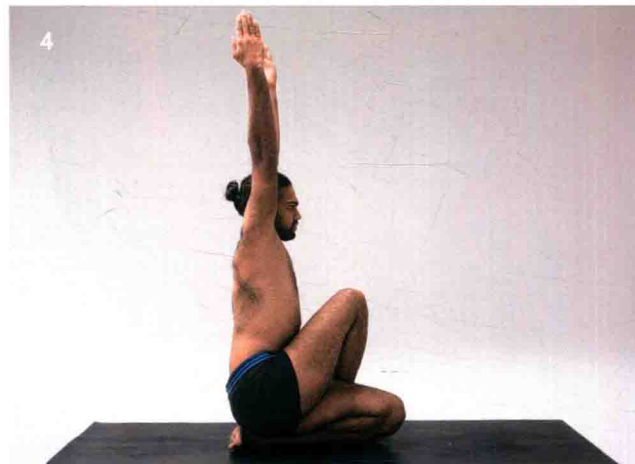
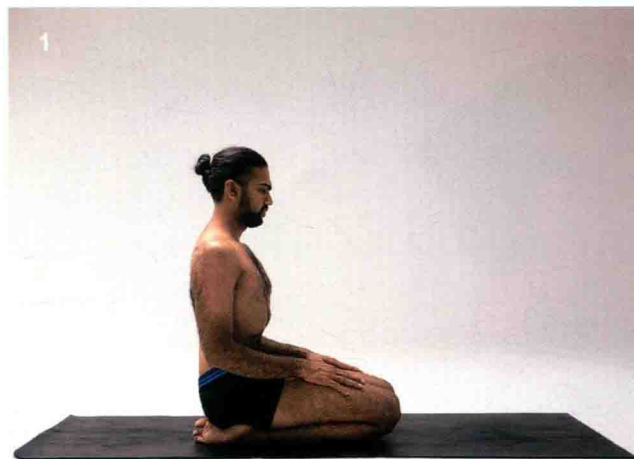
高级 自然吸气，扩张腹腔、肋骨、胸腔，7秒；自然呼气，14秒。
（5次）

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。





在生活中，只有身体可以灵活地前屈、后弯、扭转还不够；你需要同样可以灵活前屈、后弯和扭转的头脑，应对生活的起伏。



30 半鱼王式

Sadhana Ardha Matsyendrasana



正宗起源：“Ardha”的意思是“半”，“Matsyendra”的意思是“鱼王”。

体式收益：缓解髋关节僵硬；扩张腰椎间盘的空间。

呼吸收益：增强腹腔内脏健康；排出腹腔浊气；激活脐轮，一旦脐轮被激活，所有内脏器官将会正常运行，使身体远离病症。



底轮 腹轮 **脐轮** 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 跪姿，臀部位于双脚之间。
2. 吸气，弯曲右膝，右脚跟尽量贴于右大腿根部。
3. 呼气，抬起右脚，跨过左大腿，落于左大腿外侧，右脚跟尽量靠近左侧髋关节。
4. 吸气，双臂伸展向上，掌心相对。
5. 呼气，转动身体向右侧，左侧腋窝抵向右膝盖的外侧，左手手腕靠近右膝外侧。

⚠️ 左手肘和右膝盖相互用力，推动拉伸左侧的脊椎和肋骨，帮助更好地扭转。

6. 吸气，伸展右臂向上。
7. 呼气，右臂从肩部开始往后转动，右手落于左大腿根部。
8. 吸气，延展脊椎。
9. 呼气，身体躯干转向右侧，头转向右侧，眼睛看向右侧。
10. 面部放松，自然呼吸，眼睛保持看向右侧。

⚠️ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。

11. 吸气，身体回正中，双臂伸展向上，放落双臂。
12. 呼气，放松双腿，进行另一侧练习。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸，眼睛看右侧：

初级 腹式吸气，3秒；腹式呼气，6秒。（5次）

中级 腹式吸气，5秒；腹式呼气，10秒。（5次）

高级 腹式吸气，7秒；腹式呼气，14秒。（5次）

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。



90°



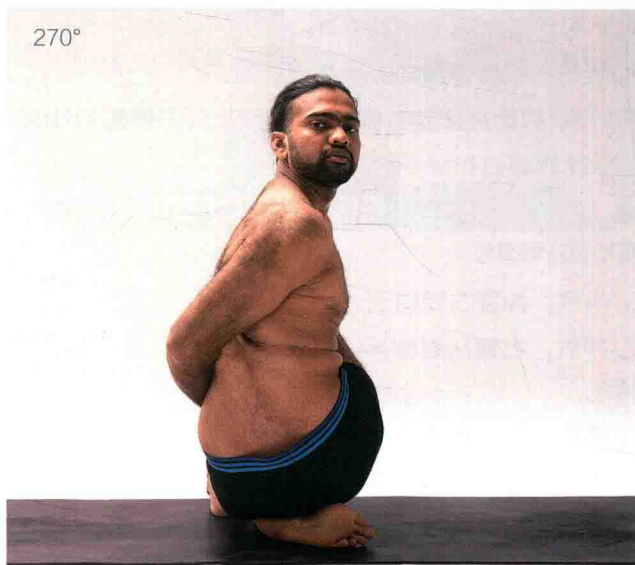
180°



225°



270°





像拧干衣服一样，扭转脊柱，让生命在扭转中收获能量。

31 四肢支撑式

Sadhana Chaturanga Dandasana



正宗起源：“Chatur”的意思是“四”，“Anga”的意思是“肢”，“Danda”的意思是“棍子”。

体式收益：增加背部灵活性；加强全身肌肉的力量；帮助保持脊椎的自然弧度。

呼吸收益：增加肺活量；排出脊椎的毒素；加强心脏肌肉的力量；按摩内脏；促进消化；特别适用于缓解坐骨神经痛和下背部疼痛。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

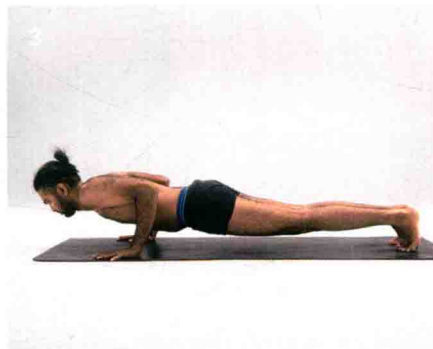
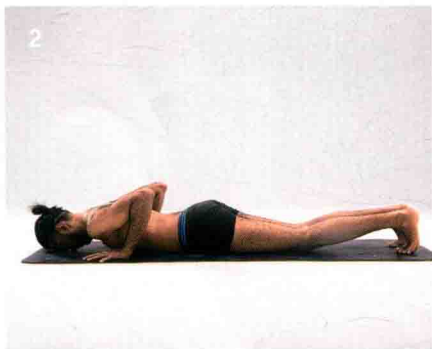
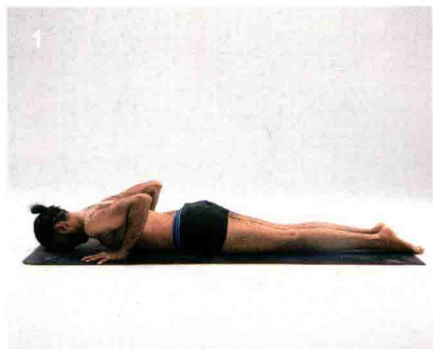
体式 掌控物理层身体

1. 俯卧在地面上，前额触地，双手放在胸腔两侧，双腿分开与臀部同宽。
 2. 吸气，脚趾点地，双手掌和脚趾用力推地，支撑起整个身体向上离开地面。
 3. 呼气，滚动脚趾，推动身体向前，使手肘和肩膀平行。
- ⚠ 整个身体在一条线上，全身的每一块肌肉都收紧。
4. 面部放松，自然呼吸，眼睛看向鼻尖。
- ⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。
5. 吸气，身体保持不动。呼气，缓慢地将身体落回地面。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
 2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，完成呼吸，眼睛看鼻尖：
- 【初级】自然腹式吸气，3秒；腹式呼气，6秒。（5次）
- ⚠ 在这个体式保持时间越长，越能延长呼吸。
3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。





稳定不仅仅依靠力量，还需要身体和心的平衡。

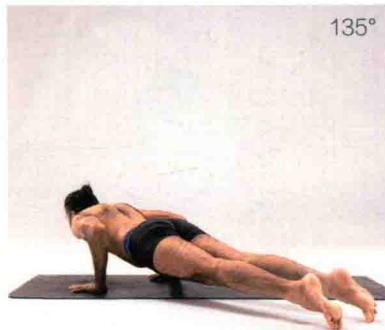
0°



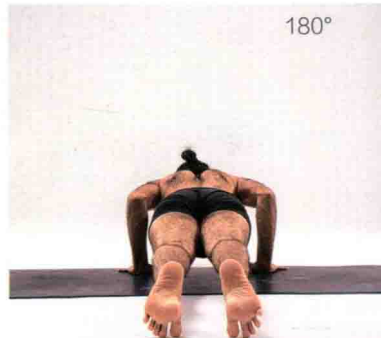
45°



135°



180°



32 上犬式

Sadhana Urdhva Mukha Svanasana



正宗起源：“Urdhva Mukha”的意思是“面部向上”，“Svana”的意思是“狗”，即面部向上的狗伸展式。

体式收益：伸展腹部肌肉；拉伸前侧腰椎；释放腰部的压力；伸展脚踝和胫骨；加强腿部、手臂肌肉的力量；伸展体前侧的脊椎。

呼吸收益：保持脊椎的健康；促进骨盆区域的血液循环，保持内脏健康；加强胸腔的力量，增加肺活量；活跃底轮和腹轮；提升身体活力。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 俯卧，进入四肢支撑式（见第 100 页）。
2. 吸气，手掌骨稳定有力地压地。滚动脚趾，脚跟向前推，同时伸展上半身向上向后，眼睛看鼻尖。

⚠ 上半身向上时一点点弯曲手肘，避免手肘超伸。

3. 大脚趾有力压地，伸展脚踝，髌骨上提，大腿肌肉收紧，同时推动骨盆向前，胸腔向上，肩膀下沉。头尽量向后仰。

⚠ 如果练习时腰部有任何压力，吸气，打开肋骨，将肋骨和胸部向前推，帮助拉大腰椎骨之间的空间。

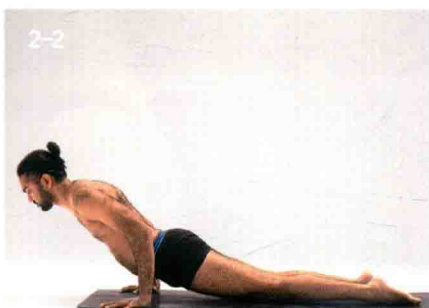
4. 面部放松，保持自然呼吸。

⚠ 保持体式 30 秒，然后进入能量层练习（呼吸），与站立山式呼吸（见第 22 页）相同。

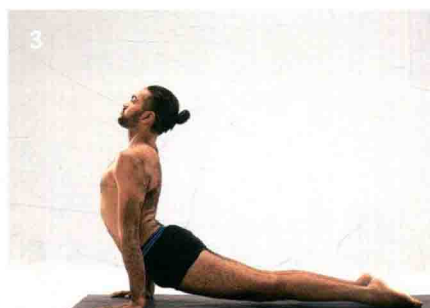
5. 呼气，头回正中，弯曲手肘，身体回到俯卧。



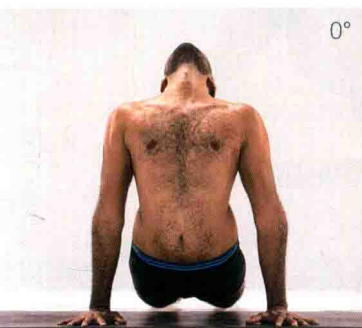
手掌骨稳定有力地压地



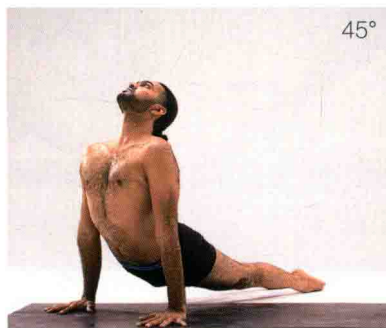
滚动脚趾，脚跟向前推，伸展上半身向上向后，眼睛看鼻尖



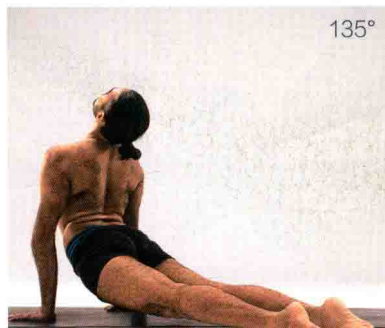
放下烦扰，凝视
天空，身体在极致伸展
中收获能量。



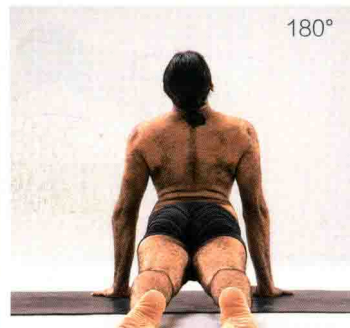
0°



45°



135°



180°

33 下犬式

Sadhana Adho Mukha Svanasana



正宗起源：“Adho Mukha”的意思是“面部向下”，“Svana”的意思是“狗”。

此体式即面部向下的狗伸展式。

体式收益：伸展全身，加强全身肌肉力量；加强髋关节、膝盖和脚踝的柔性；伸展大腿后侧，保持腿部健康；增强手腕、手肘和肩膀的力量和柔韧性。

呼吸收益：放松神经系统；有益于缓解抑郁和焦虑；缓解气喘、心悸、极度疲劳和中暑症状；稳定血压和心率；有助于缓解慢性便秘；缓解手指、手腕、手肘和肩膀等处的关节炎。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮



眉心轮 顶轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 俯卧，进入四肢支撑式（见第 100 页）。
2. 呼气，手掌骨稳定有力地压地，同时推动骨盆向后，脚后跟用力踩地，眼睛看肚脐。
- ⚠️ 一点点弯曲手肘，避免手肘超伸。
3. 双脚双手的骨头压实地面，骨盆往上。
- ⚠️ 脚后跟踩地，脚掌往前伸展，大脚趾的根部踩地，胫骨和大腿骨往上，髌骨上提，收紧大腿。

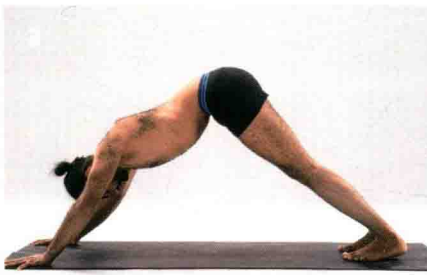
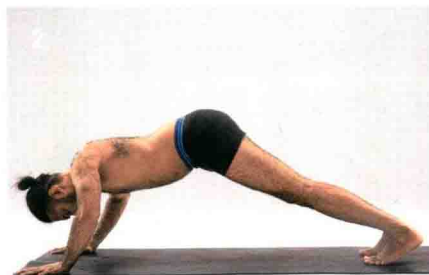
4. 手掌压地，肩膀向上，远离耳朵，下巴贴锁骨。低头，直到头顶触地。

⚠️ 肩膀和髋关节在一条线，不要下压肩膀。

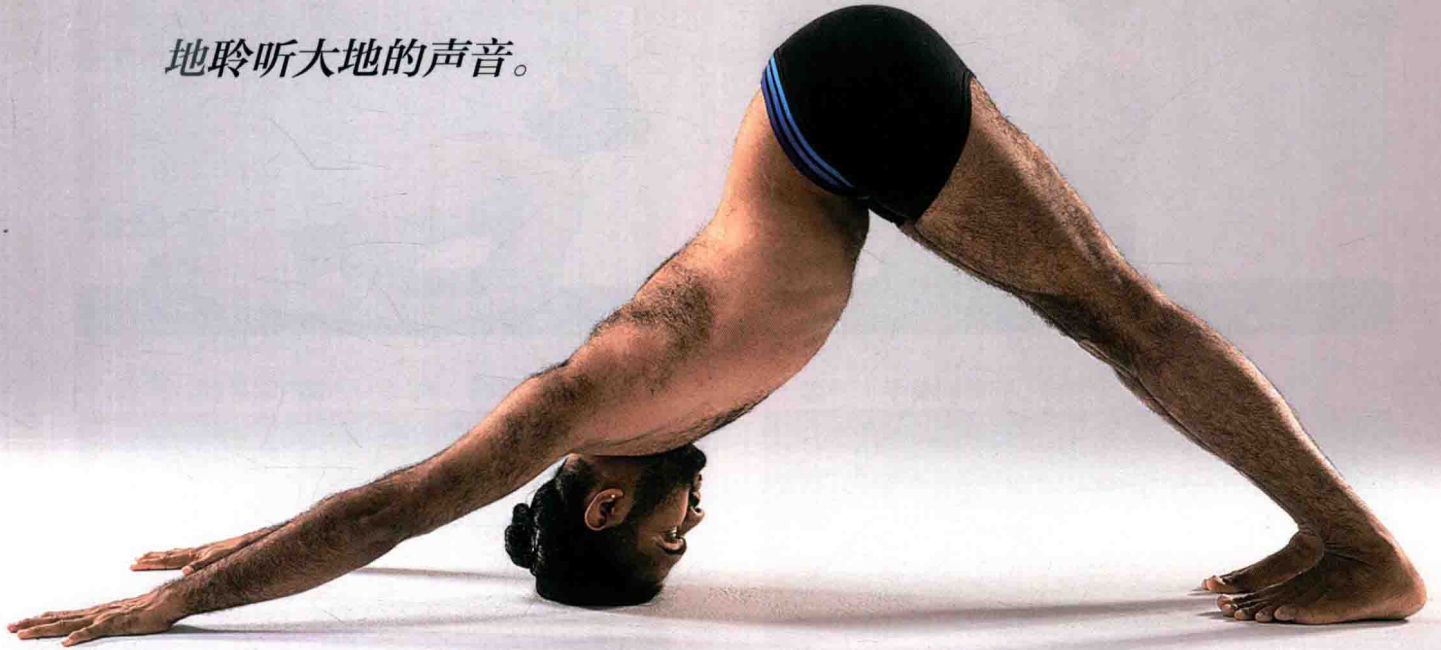
5. 面部放松，保持自然呼吸。

⚠️ 保持体式 30 秒，然后进入能量层练习（呼吸），与站立山式呼吸（见第 22 页）相同。

6. 呼气，头回正中，弯曲手肘，身体回到俯卧姿势。



王者的头颅不是高
高在上，而是尽可能谦卑
地聆听大地的声音。



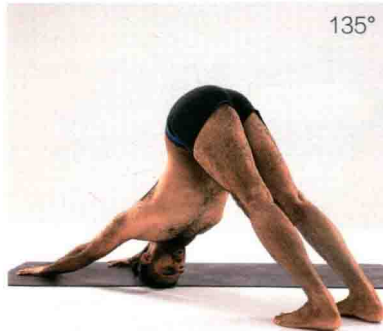
0°



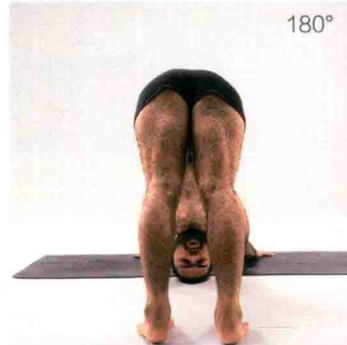
45°

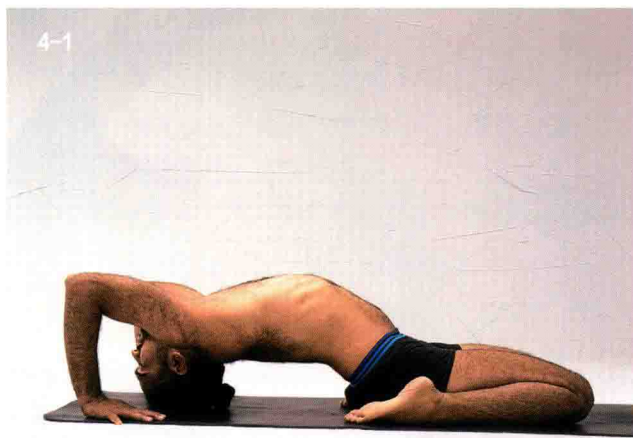
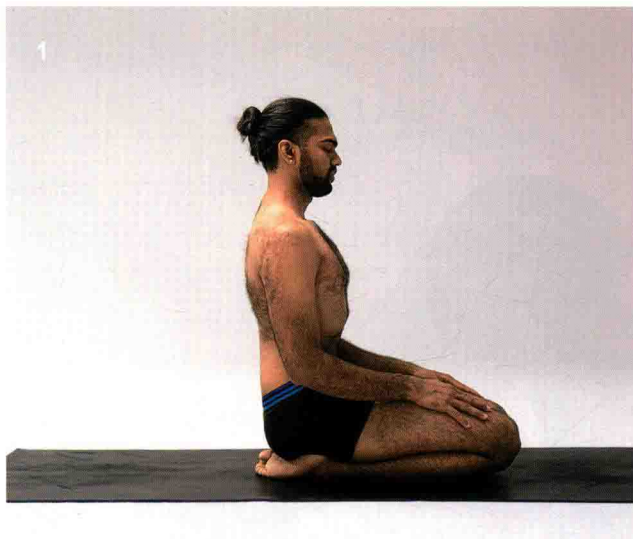


135°



180°





吸气，胸腔和肋骨扩张，手臂伸展过头，双手落放地面



双臂抬起，双手互抱手肘

34 卧英雄式

Sadhana Suptavirasana



正宗起源：“Supta”的意思是“躺下”，“Vira”的意思是“英雄”。

体式收益：增强脊椎的柔韧性；保持脊椎健康；完全地打开胸腔，完整地扩张肺部；增加活力；伸展脚踝、骨盆和腹部的肌肉；促进消化。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 跪姿，膝盖靠拢，双脚打开，双脚在大腿的外侧，臀部位于双脚之间。

2. 吸气，肋骨向两侧向上扩张，胸腔往上。

3. 呼气，身体往后，双手抓住双脚，手肘落放地面，身体缓慢躺在地面上。

⚠ 躺下时坐骨内收，下背部尽可能贴近地面，肩胛骨内收。

4. 吸气，胸腔和肋骨扩张，手臂伸展过头，双手落放地面。双臂抬起，双手互抱手肘。保持动作，双臂继续伸展过头，落放地面。

5. 面部放松，自然呼吸，眼睛看向天花板。

⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。

6. 吸气，手臂伸展向上向前，身体回正中。

7. 呼气，身体前屈。

⚠ 前屈时坐骨不要抬离地面，坐骨始终贴地，手臂慢慢地往前延展。

8. 吸气，身体回正中，手臂上举。

9. 呼气，双臂落回体侧。



手臂伸展过头，落放地面

呼吸收益：轻柔地按摩心脏；伸展肋间肌，扩张肺部，柔软横膈肌；进食后练习这个体式，有助于快速地消化食物；平静大脑；有益甲状腺，帮助其正常工作；清洁下半身的经络，净化血液。

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸，眼睛看天花板：

初级 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（5次）

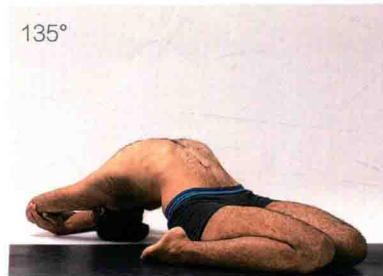
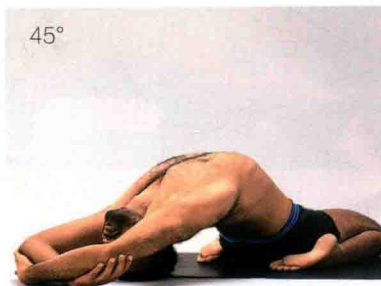
中级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒；呼气，肋骨保持不变，腹部内收，10秒。（5次）

高级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒，继

续吸气，打开胸腔，2秒；呼气，肋骨、胸腔保持不变，腹部内收，14秒。（5次）

⚠ 在卧英雄式中，每一次呼吸都会柔软你的横膈肌，完整地扩张肺部，所以这个体式很容易提升能量层身体。注意每次吸气要很轻柔。

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。





完全地将胸腔打开，在内心呈现整个世界。

35 蛙式

Sadhana Bhekasana



正宗起源：“Bheka”的意思是“青蛙”，对膝盖非常有益。

体式收益：拉伸脚踝和膝盖，辅助治疗膝盖的所有疾病；辅助治疗扁平足。

呼吸收益：增强呼吸；促进血液循环；有助于肾恢复或保持肾上腺素功能；提升免疫系统功能。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 俯卧，双腿伸直，双臂放在体侧。吸气，保持身体不动。
 2. 呼气，慢慢弯曲双膝，双脚贴近臀部，双手抓住双脚。
 3. 吸气，转动手掌，手指和脚趾都朝向头的方向，抬头，上抬胸腔。
 4. 呼气，双手用力下压双脚，双脚尽可能地接近地面，胸腔更多地往上延展。
- ⚠ 这个体式容易让面部紧张，练习时一定要放松面部。
5. 面部放松，自然呼吸，眼睛看向鼻尖。
 - ⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。
 6. 吸气，身体保持不动。
 7. 呼气，松开双手，伸直双膝，身体回正中。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
 2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，完成呼吸，眼睛看鼻尖：
- 初级** 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（5次）
- ⚠ 这个体式中只做萨达纳呼吸的初级练习，因为在体式中身体的重量在腹部，每次呼吸都给腹部很大的压力，腹部没有足够的自由空间足以呼吸，所以保持在初级的呼吸练习上。
3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。

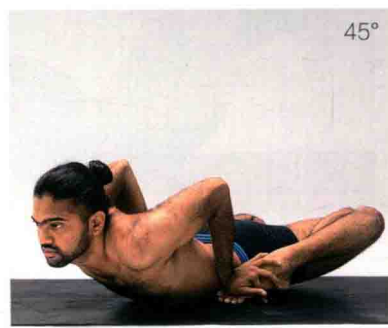
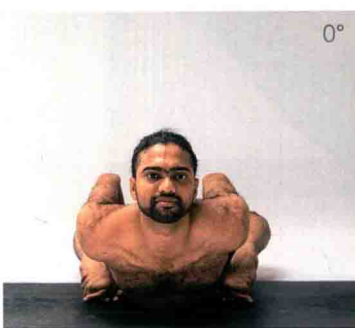


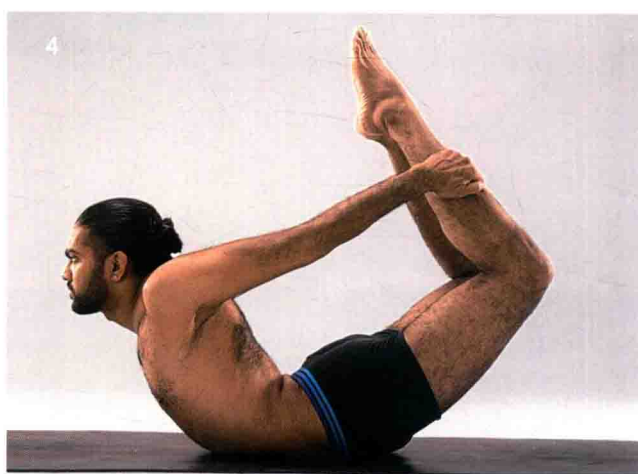
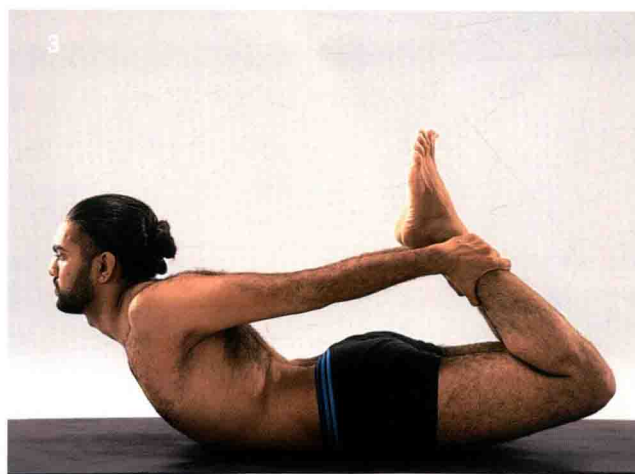
下压时，手指和脚趾朝向头的方向



下压时，手指和脚趾未朝向头的方向

膝盖的强健，让你
更健壮地走完人生。





36 弓式

Sādhana Dhanurasana



正宗起源：“Dhanu”的意思是“弓”。在做这个体式时，需用到腿的力量，将上半身拉起，让身体如同拉起的弓箭。

体式收益：加强大腿肌肉的力量；伸展手腕、手肘和肩膀，打开胸腔；同时帮助我们打开肋骨；增加体内的热量，柔韧脊椎。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

体式 掌控物理层身体

1. 俯卧，双腿伸直，脚后跟并拢，大腿收紧内旋，脚踝用力压向地面，髌骨上提。

2. 吸气，弯曲双膝，用双手抓住同侧脚踝，双脚绷起。

⚠ 双手尽可能地抓住胫骨，越靠近小腿越好。

3. 呼气，用腿部的力量，将身体往上拉，脚趾指向天花板，不要用手的力量拉动双腿。

4. 身体不动，深吸气，同时感受横膈肌、肋骨、胸腔的扩张。呼气，让膝盖尽可能往上抬，脚踝往后，脚趾指向天花板。

⚠ 当双腿往上抬时，膝盖容易分开，一定要尽可能地拉近膝盖之间的距离，让膝盖尽可能并拢。

⚠ 头部保持与脊椎在同一条直线上，不要特意地向前或向后，保持颈椎的自然状态。

⚠ 完成物理层练习（体式）时，可进入能量层练习（呼吸）。

5. 身体慢慢回到地面，俯卧。

呼吸收益：排出背部的毒素；延长呼吸；给心脏提供能量，减轻心脏的压力；提升内脏的能量；提升腹腔的热量，强健内脏；排出脊椎的寒气。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

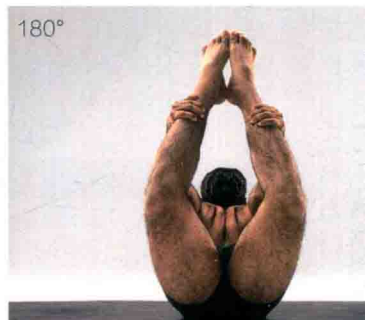
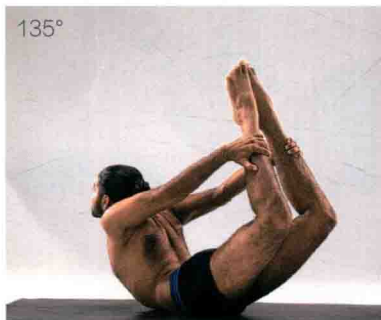
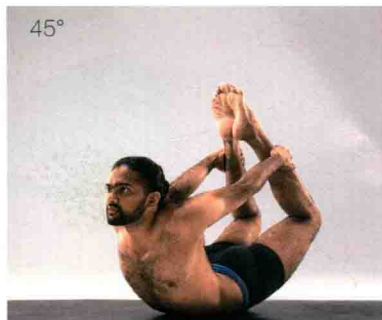
1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

初级 吸气，面部放松，3秒；完全地呼气，6秒。

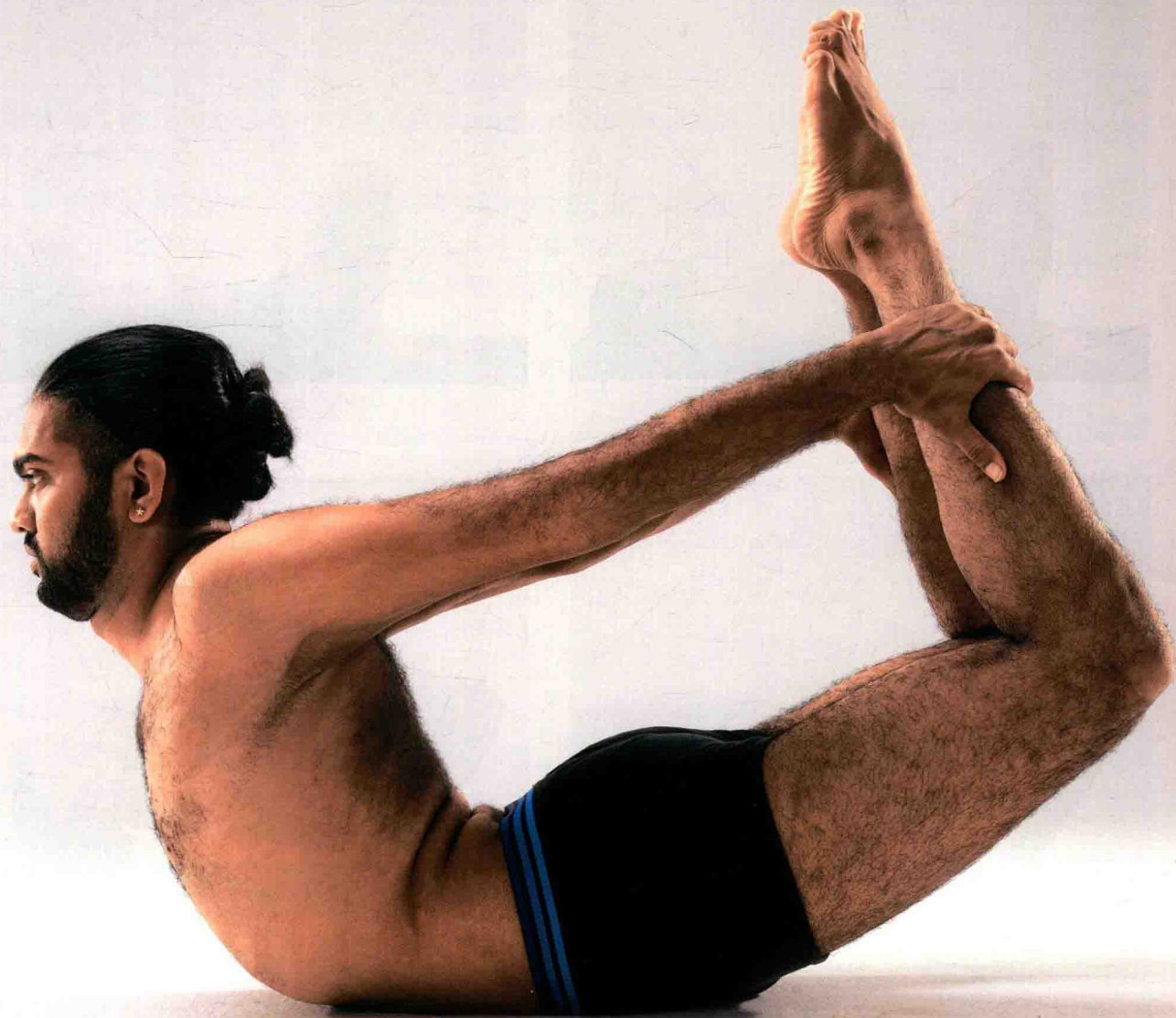
! 吸气，感受横膈肌，此时腹部贴在地面，呼吸时腹部不能扩张。吸气时，面部要放松，此时氧气直供大脑，面部容易僵硬；呼气时，身体不动，面部保持放松。

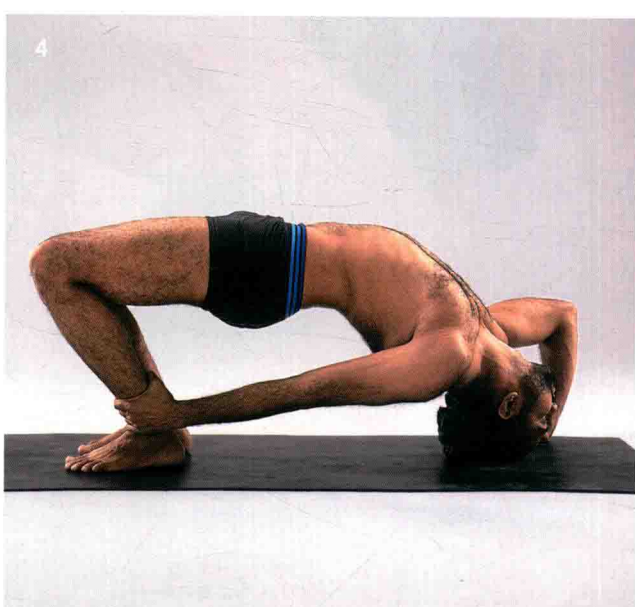
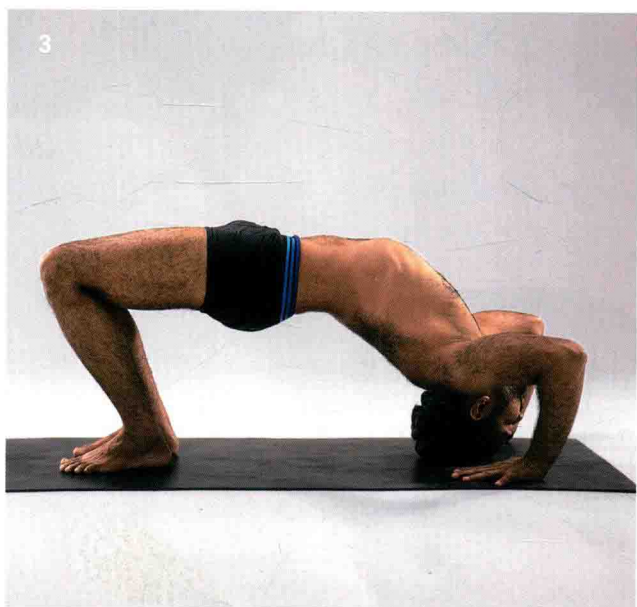
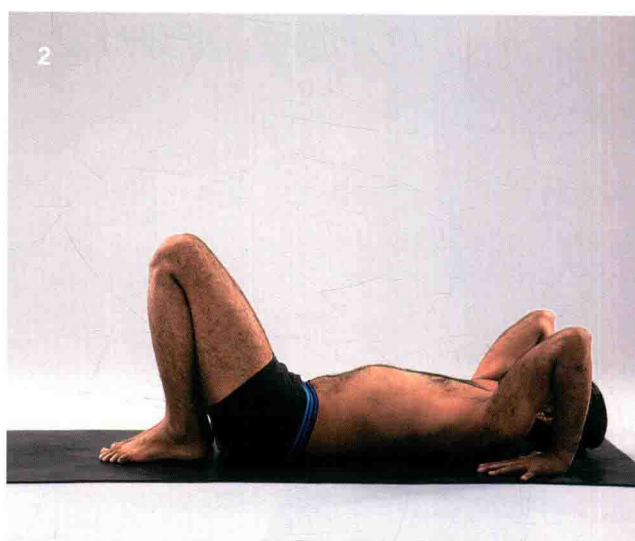
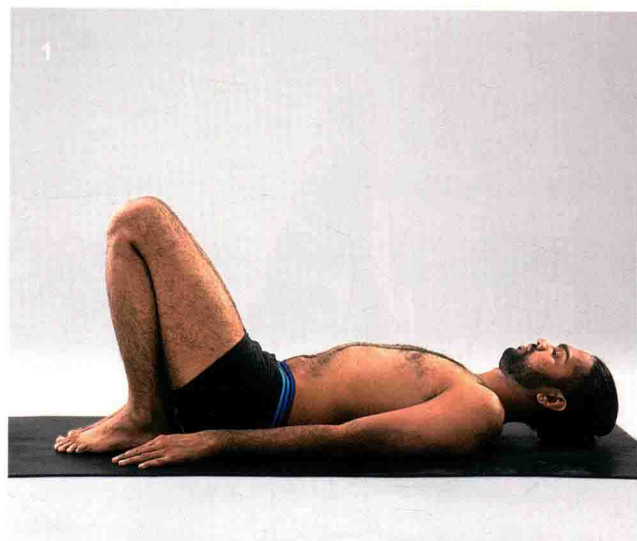
中级 吸气，扩张横膈肌、胸腔，5秒，通过扩张胸腔的力量，让双腿继续向上抬起；呼气10秒。

! 这是核心肌肉的练习，须根据个人的核心力量，量力而行，越长越好。当能熟练进行到中级呼吸时，可以延长为：吸气7秒，呼气14秒。不过不要勉强自己，尽力而为。



凝视，让身体像一把
拉开的弓，蓄势待发。





37 完全弓式

Sadhana Viparita Dhanurasana



正宗起源：“Viparita”的意思是“完全”，与“Dhanurasana”组合起来就是完全弓式。由于完全弓式在练习时承受更多的地心引力，故而身体可以得到更深度的伸展。

体式收益：加强小腿和大腿肌肉的力量；加强臀部肌肉的力量；加强背阔肌的力量；加强颈椎肌肉的力量；伸展手腕、手肘和肩膀；深度伸展肌肉；拉伸喉咙；伸展整条脊柱，尤其是椎间盘前侧脊椎；帮助我们延长呼吸；血液完整地循环到头部，拥有头倒立式的功效。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

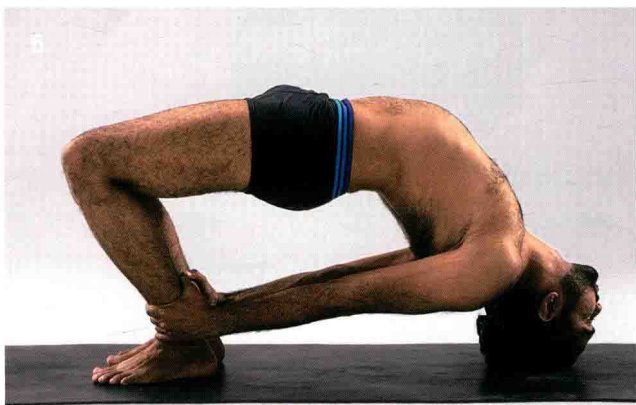
Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 仰卧，弯曲膝盖，双手放在身体的两侧，脚后跟和髌关节在一条直线上，脚趾与脚后跟在一条直线上。
2. 深吸气，手臂向上，弯曲手肘，双手放在头部的两侧。
3. 呼气，缓慢地用双臂抬起身体，头顶触地。
4. 吸气，左右手依次伸直，分别抓住同侧脚踝。
5. 呼气，脚掌骨用力踩地的同时，胸腔向上提，缓慢地将身体往胸腔的方向推。

⚠ 完成物理层练习(体式)时，可进入能量层练习(呼吸)。

6. 身体慢慢下落到地面，仰卧。



呼吸收益：打开胸腔，帮助胸腔创造更多的能量；让大脑的血液循环更加完整；打开喉咙，激活喉轮；柔软了横膈肌，延长呼吸；排出腹部的浊气，让内脏更加健康；提升底轮的能量，让身体更加强壮。

Sashtanga

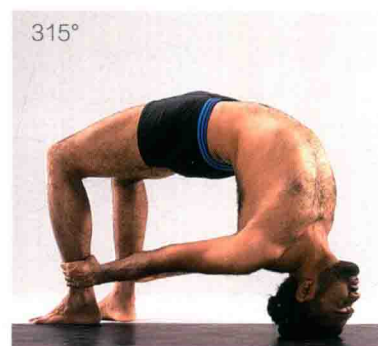
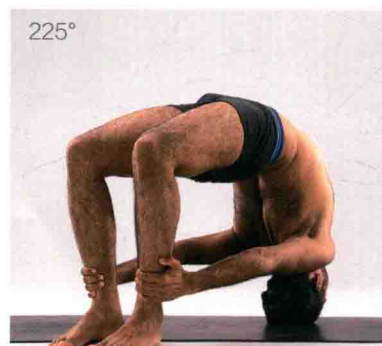
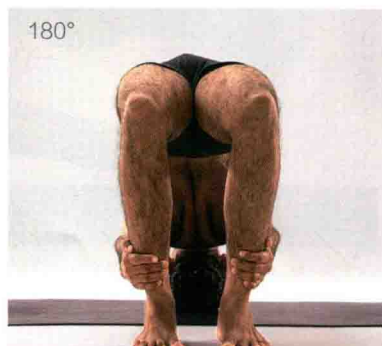
呼吸 掌控能量层身体

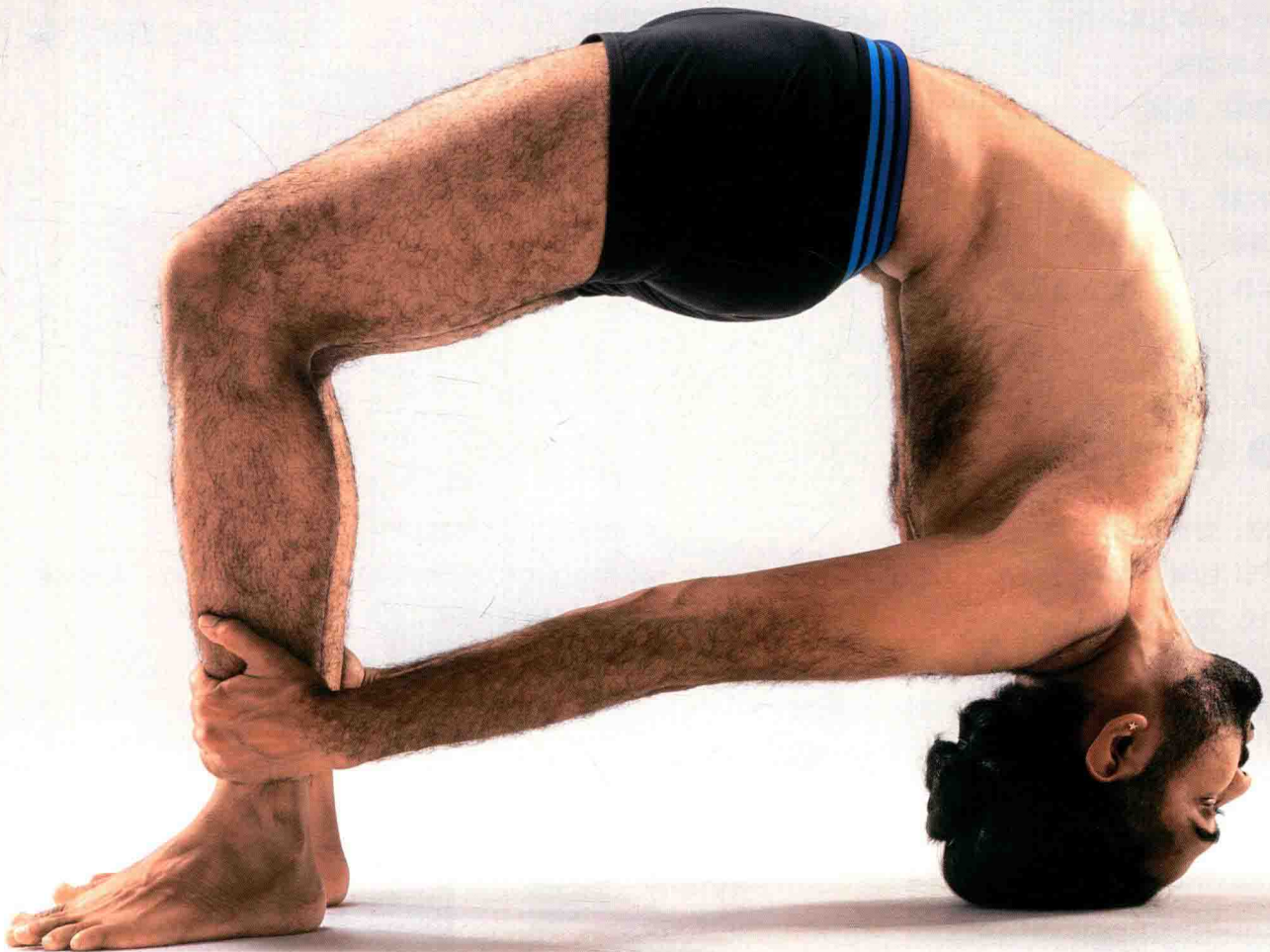
身体保持不动，此时你的身体应像大象一样稳定。

初级 深吸气，3秒；呼气，6秒。

中级 深吸气，5秒；呼气，10秒。

⚠ 每一次呼气时，通过双手拉脚踝的力量，将胸腔尽可能往上抬。如果不能，身体只要保持不变，进行呼吸即可。这是核心肌肉的练习，须根据个人的核心力量，量力而行，越长越好。





真正的练习，像打磨石头一样打磨你的意志。

38

骆驼式

Sadhana Ustrasana



正宗起源：“Ustr”的意思是“骆驼”。在沙漠中，骆驼用驼峰来储存用以生存的水，在练习本体式时，我们打开了胸腔，胸腔就如同驼峰一样，存储更多的生命能量。

体式收益：加强大腿肌肉的力量；强健脊椎，减缓腰部疼痛；减缓关节疼痛；伸展肩膀，打开胸腔；增加肺活量。

呼吸收益：缓解痛经，减轻更年期症状；强健卵巢，改善卵巢的血液循环；强健腿部，防止静脉曲张；刺激肾上腺、垂体、松果体和甲状腺；调理肝、肾、脾；有助于子宫脱垂的复位。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

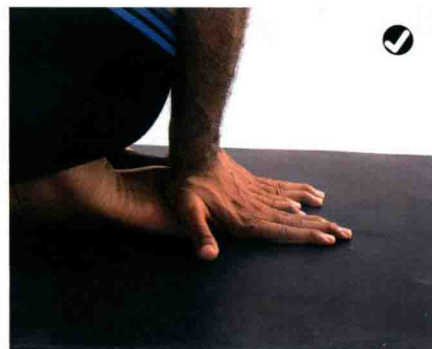
1. 跪立，臀部坐在脚后跟上。
2. 吸气，肋骨和胸腔扩张，双手放在双脚掌上，抬头。
3. 呼气，双手用力压向脚掌，骨盆离开脚后跟尽量向前推。

⚠ 脚背用力压地，臀部收紧，肩胛骨内收，双臂伸展。

4. 面部放松，保持自然呼吸。

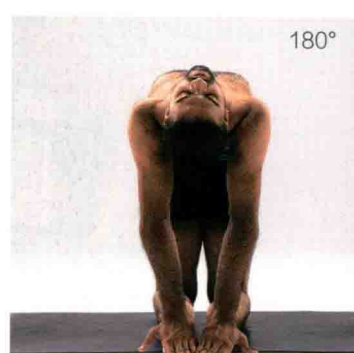
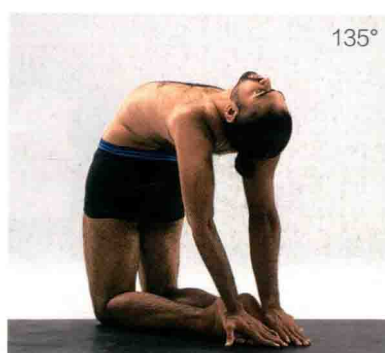
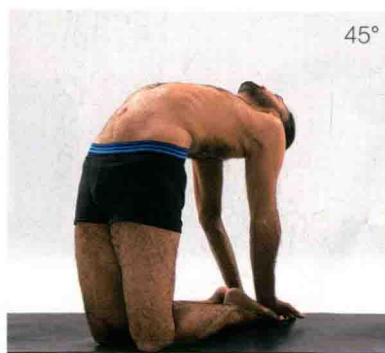
⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。与弓式呼吸（见第114页）相同。

5. 呼气，臀部缓慢坐回脚后跟，放松手，头回正中。





让胸腔如同驼峰一样，存储更多生命能量。



39 鸽子式

Sadhana kapotanasana



正宗起源：“Kapota”的意思是“鸽子”。本体式外形像鸽子，故而以鸽子式命名。

体式收益：增加脊椎的柔韧性；伸展手臂和肩膀；伸展肋骨和大腿；打开胸腔，按摩心脏；锻炼眼部、颈部、肾脏和会阴部的肌肉；深度伸展心脏周围的肌肉。

呼吸收益：提升胸腔能量；强健生殖器官和生殖系统。

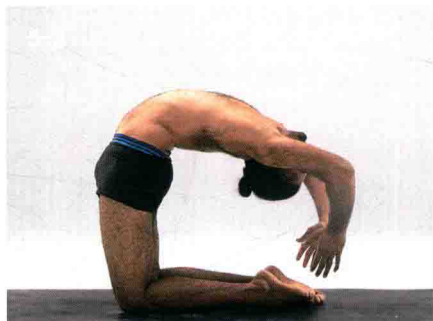
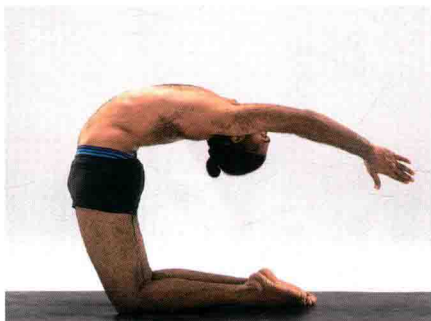
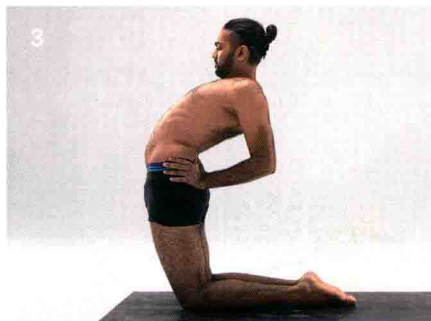


底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

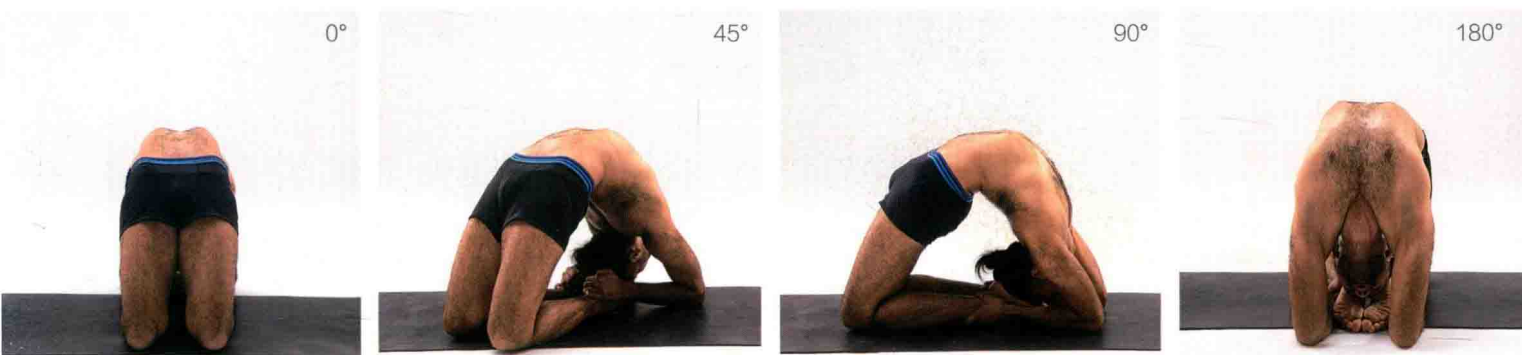
体式 掌控物理层身体

1. 跪立，双膝并拢，伸展脚踝有力地压地。
2. 双手放在后腰上，拉伸大腿，保持垂直于地面。
3. 吸气，骨盆和腹部前推，扩张肋骨，胸腔上提，下颚抵锁骨。
4. 呼气，拉伸整条脊椎向上向后。
5. 吸气，肋骨扩张，胸部向上打开。
6. 呼气，脊椎继续向后伸展，弯曲手肘放落地面。
7. 头顶落放脚掌上，收紧臀部，骨盆向上提，收紧大腿。
8. 面部放松，保持自然的呼吸。
9. 身体慢慢恢复直立，回到跪姿。





练习鸽子式，它不仅打开胸腔，还保持脊柱挺直，让我的头脑保持警醒。





40 完全蝗虫式

Sadhana Poorna Shalabhasana

正宗起源：“Poorna”的意思是“完全”，“Shalabha”的意思是“蝗虫”。这个体式的样子像蝗虫趴在地上，由此得名。

体式收益：加强下背部肌肉力量；增强背部灵活性；特别适用于缓解坐骨神经痛和下背部疼痛；按摩内脏；促进消化；加强手臂和肩膀力量。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 俯卧，双脚并拢，脚跟并拢，脚踝前侧骨头用力向下压地，伸展脚趾。

⚠ 感受脚踝上的皮肤、肉(Flesh)、肌肉(Muscle)，然后感受骨头，用力将骨头向下压在地上，而不是脚踝上的皮肤、肉或肌肉压在地上。

2. 下压脚踝，收紧膝盖，髌骨上提，收紧大腿，坐骨内收，臀部肌肉收紧。

⚠ 腿部肌肉没有很好地保护骨骼，越来越虚弱，是重力引起的。肌肉由于重力的牵引越来越远离关节。也就是说，需要让肌肉更靠近骨骼，才能对抗重力，保护骨骼。只有这种方式才能保持我们的关节健康，远离肌肉骨骼系统疾病。

3. 手掌放于骨盆下方，掌心上的骨头用力向下压地。深深地吸气，头向上；呼气，腿向上超过头。

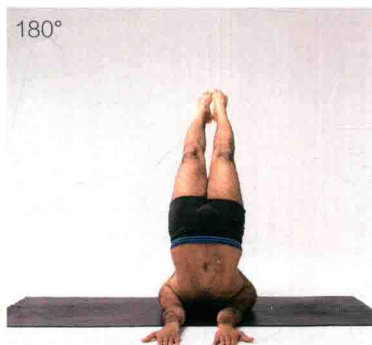
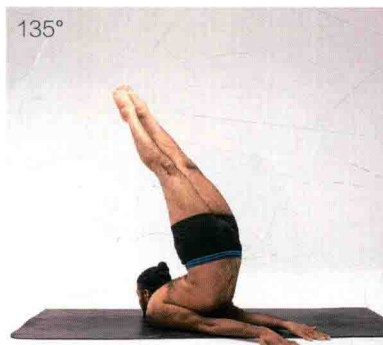
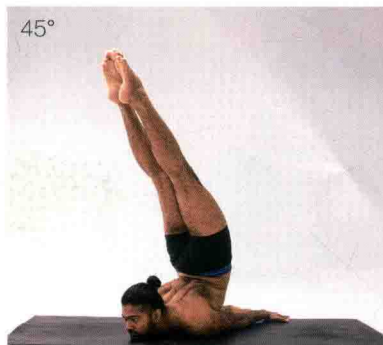
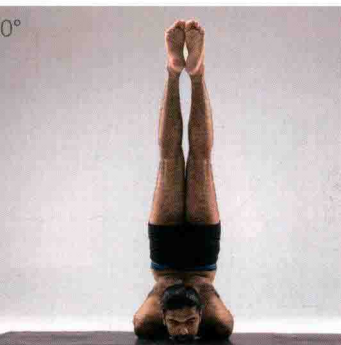
4. 深深地吸气，抬高双腿；慢慢地呼气，抬起骨盆，躯干向上，脚向前。

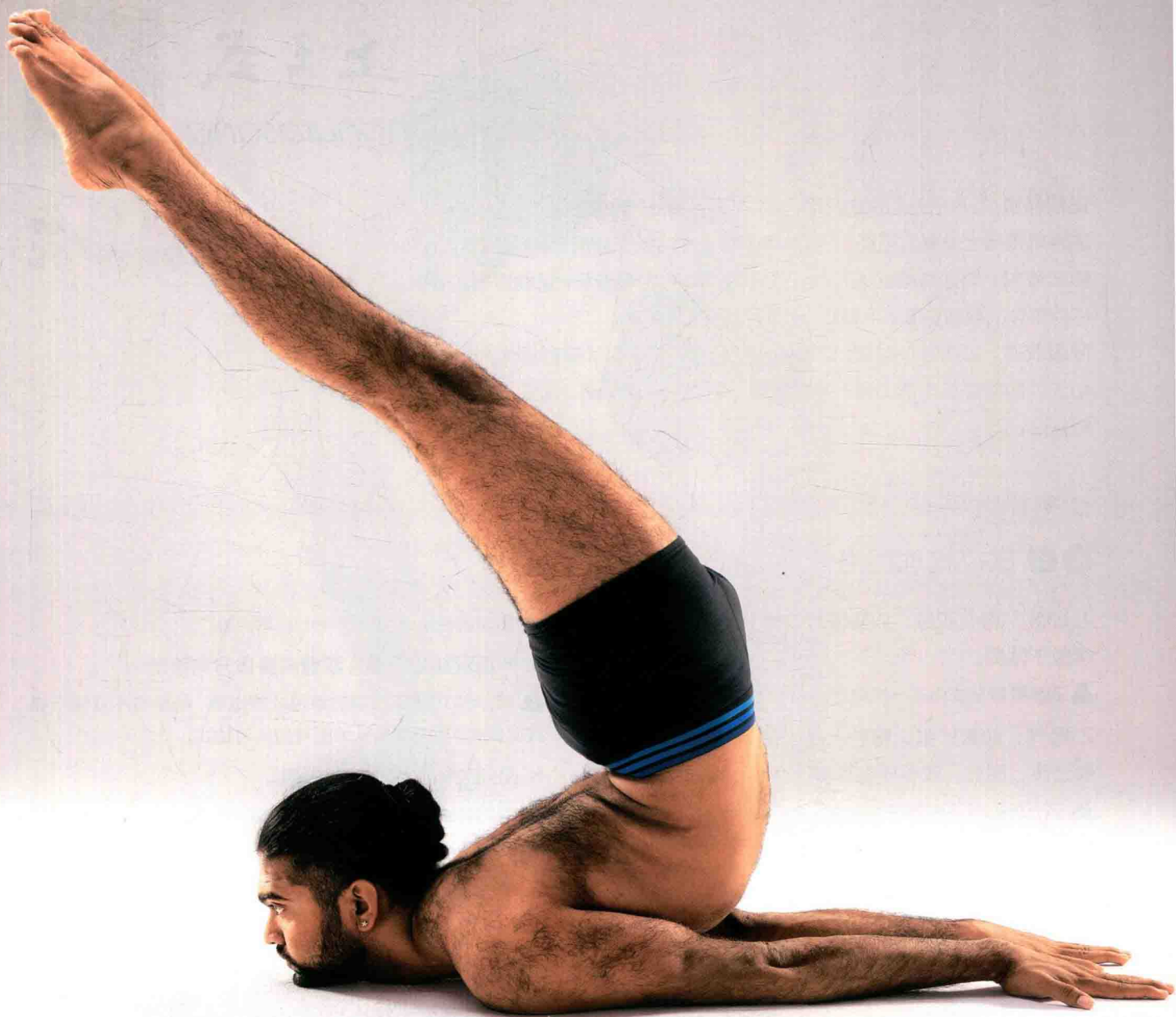
⚠ 吸气的时候不要做任何调整。任何的调整只能伴随着缓慢地呼气做。

5. 面部放松，保持自然呼吸。

⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习(呼吸)。与弓式呼吸(见第114页)相同。

6. 呼气，掌心用力贴地，慢慢地将肚脐、骨盆、双腿落回地面。





双腿似蝗虫般坚韧有力，让不断提升的内在力量充满
我的内心。

41 上弓式

Sadhana Urdhva Dhanurasana



正宗起源：“Urdhva”的意识是“上”，“Dhanura”的意思是“弓”。这个体式的意思是向上伸展的弓箭，在国内很多瑜伽书中，又被翻译为“轮式”。

体式收益：增强脊椎的柔韧性，完成高难度的后弯练习；强健脊椎的伸展，保持身体的警醒；强化手臂和手腕的力量。

呼吸收益：加强呼吸能量；伸展胸部和肺部；刺激甲状腺和垂体；拉伸脊椎和加强腰背部肌肉的力量；强健骨盆；有助于治疗哮喘、背痛、不孕和骨质疏松症。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 仰卧，弯曲双膝，双脚着地，分开与臀部同宽，双手放于体侧。

⚠ 双腿要像站立山式一样稳定。

2. 吸气，肋骨扩张，胸腔上提，骨盆向前推，双臂伸展过头，屈肘，双手放在耳侧，手指指向脚部。

⚠ 吸气的时候不要做任何调整。任何的调整都只能伴随着缓慢的呼气进行。

3. 呼气，骨盆向前推，身体躯干向后弯曲，身体的重量分布在大腿、脚趾和手臂上。

⚠ 初学者在这里保持30秒，自然呼吸。

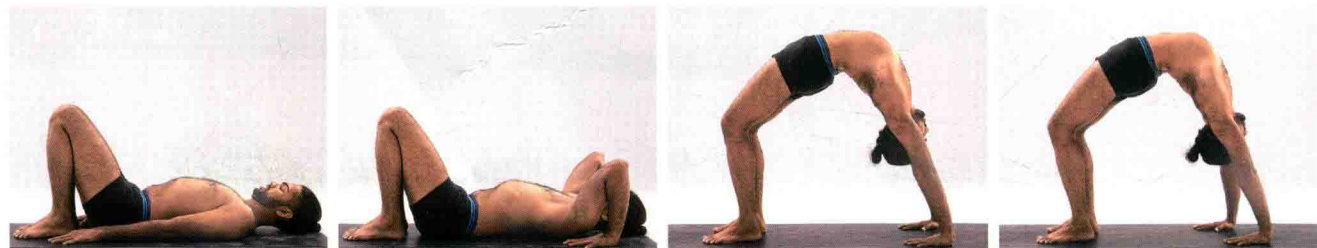
4. 伸直双腿和双臂，双臂向身体方向移动。

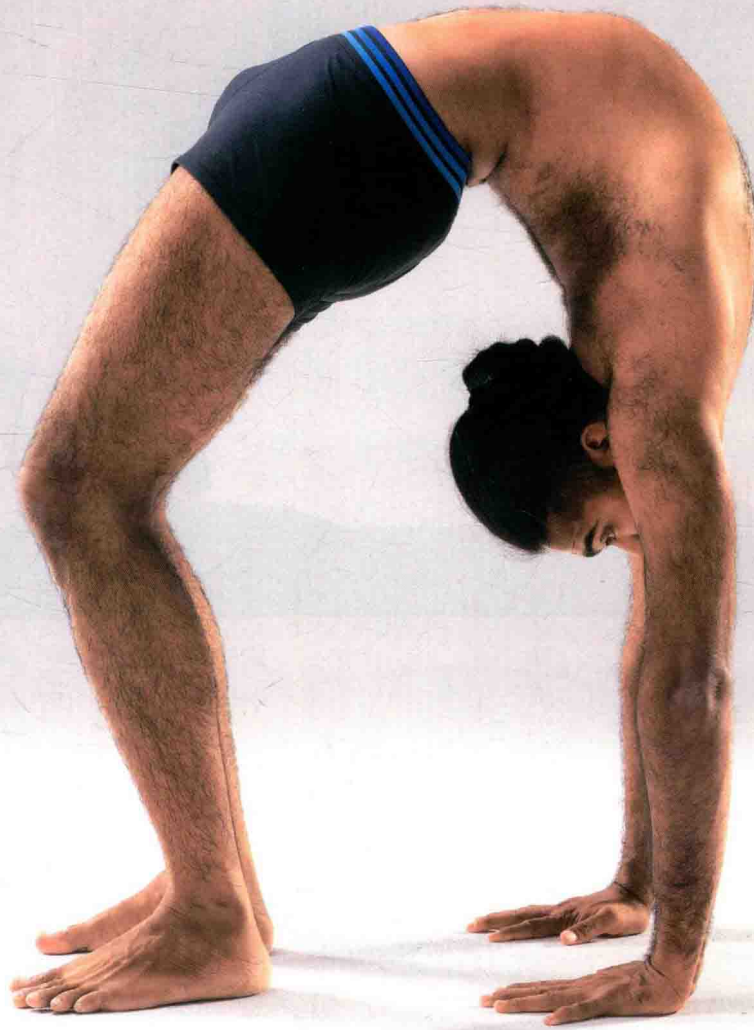
⚠ 这个体式需要长期的练习才能做到，初学者不要强行完成此体式，可以躺着从地面开始练习轮式。

5. 面部放松，保持自然呼吸。

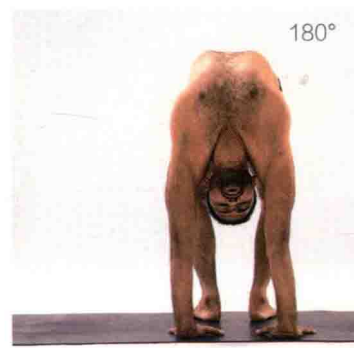
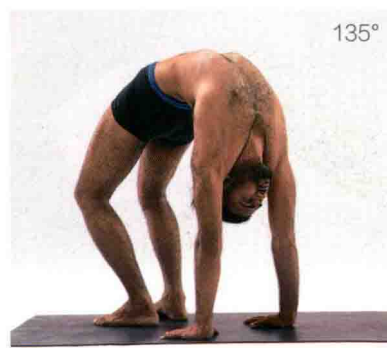
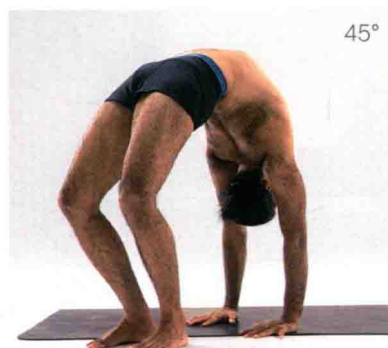
⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。与弓式呼吸（见第114页）相同。

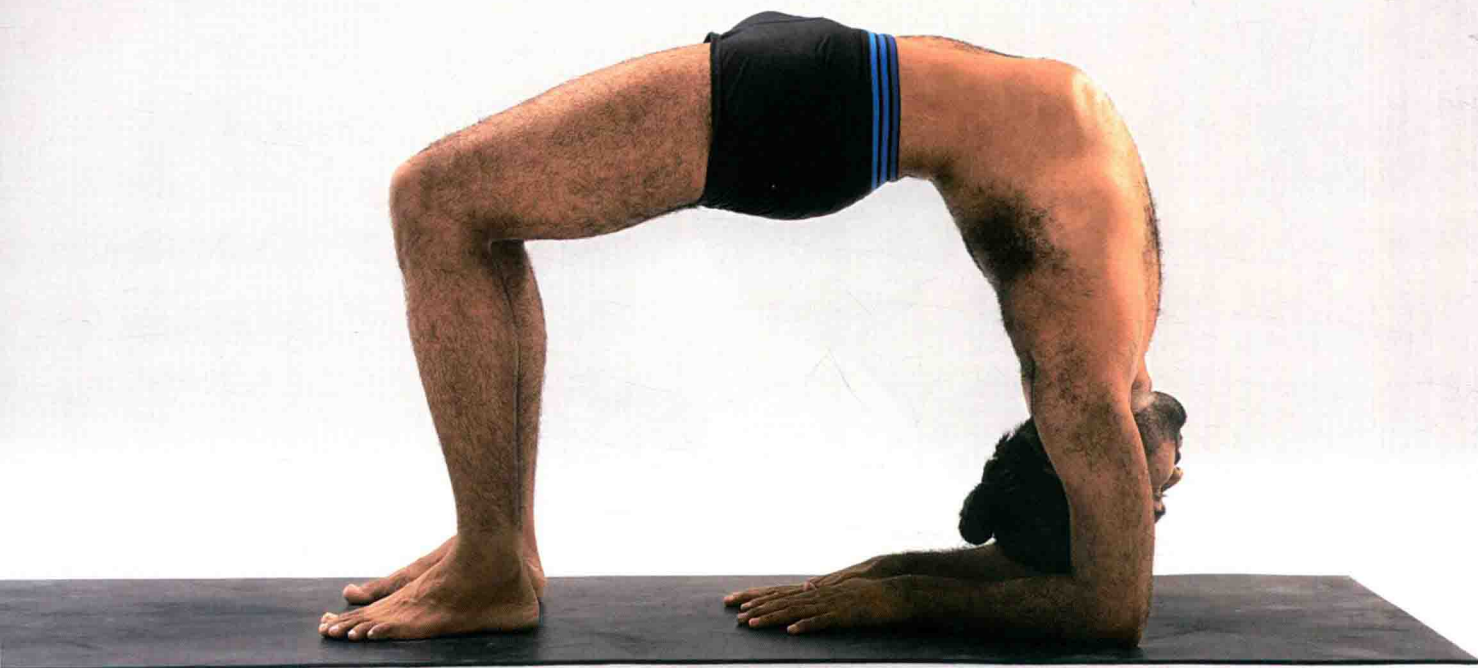
6. 呼气，双手往后移动一个脚掌的距离，慢慢地回到仰卧。抱膝，放松。





后弯，是保持脊柱年轻和身体健康的钥匙。





42 飞轮式

Sadhana Chakra Bandhasana



正宗起源：“Chakra”的意思是“脉轮”，“Bandha”的意思是“收束”。

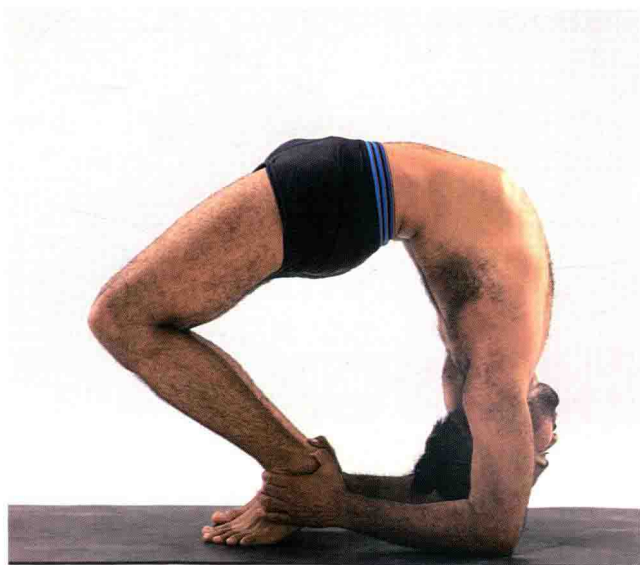
体式收益：增强脊椎的柔韧性；伸展手臂和肩膀；伸展肋骨和大腿；打开胸腔；按摩心脏；锻炼眼部、颈部、肾脏和会阴部的肌肉，促进消化。



Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 进入上弓式（见第 126 页）。
2. 呼气，弯曲手肘，将小臂有力地落放地面。
 ⚠ 初学者请在这里保持 30 秒，然后呼气还原体式。
3. 吸气，身体保持不动；呼气，双手逐一抓握同侧脚踝，小臂放在地面上。
4. 双手稳定地抓住脚踝，双脚和双肘压地，伸展双肩和大腿，胸腔向上。
 ⚠ 双肘和双脚的骨头压地，保持面部放松。
5. 面部放松，保持自然呼吸。
 ⚠ 保持体式 30 秒，然后进入能量层练习（呼吸）。
6. 吸气，手掌回到头部的两侧，手臂伸直，做上弓式（轮式）。
7. 呼气，慢慢回到仰卧。抱膝，放松。



呼吸收益：提升所有脉轮的能量；增强肾上腺素的功能；增强免疫力。

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。

2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

初级 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（3次）

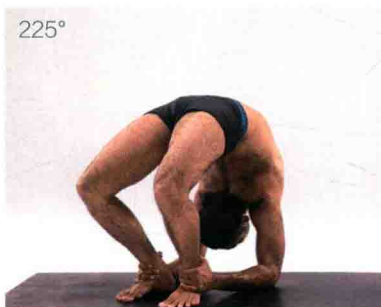
中级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒；呼气，肋骨保持不变，腹部内收，10秒。（3次）

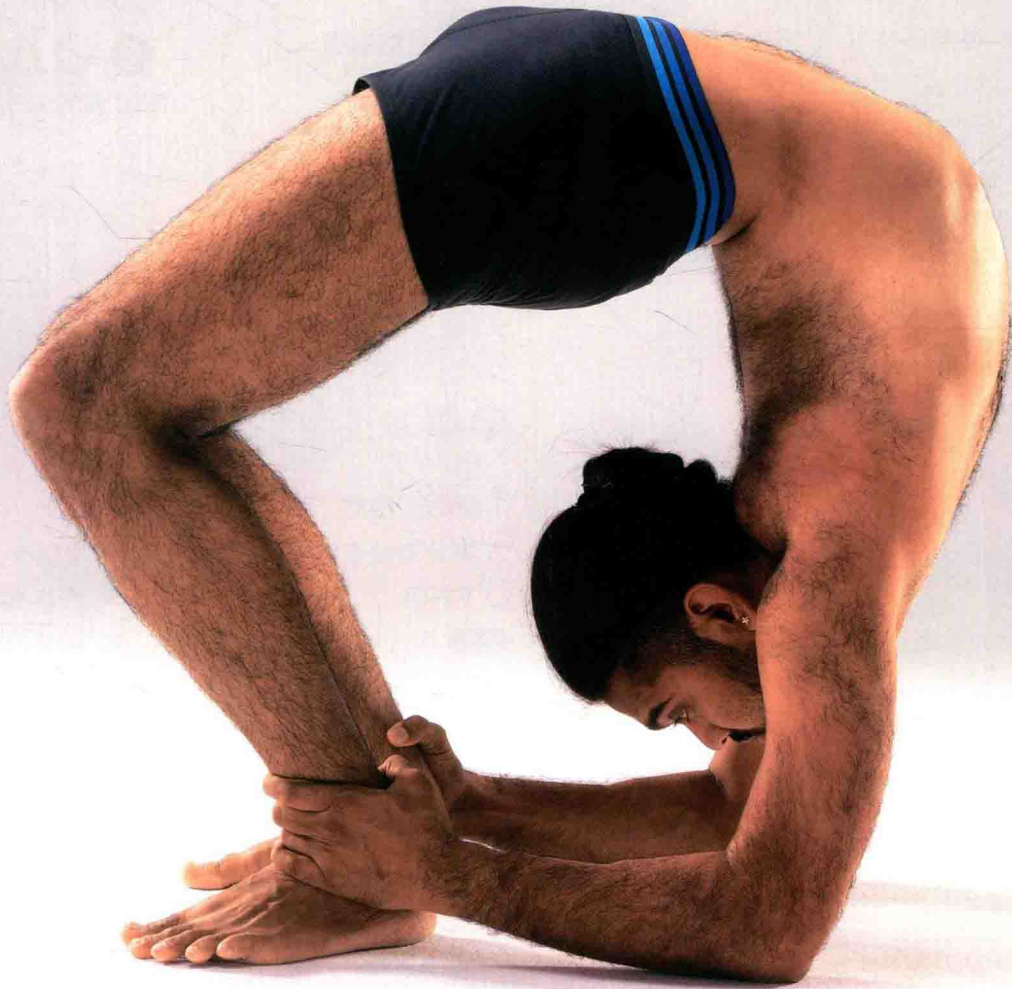
高级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒，继续吸气，打开胸腔，2秒；呼气，肋骨、胸腔保持不变，腹部内收，14秒。（3次）

超高级 吸气，扩张腹腔，3秒，继续吸气，打开肋骨，2秒，继续吸气，打开胸腔，2秒，继续吸气，打开喉咙，2秒；呼气，肋骨、胸腔、喉咙保持不变，腹部内收，18秒。（2次）

⚠ 呼吸长度随练习的程度延长，呼吸时不能强迫，当不能进入下一步的呼吸，即保持在上一部，直到你能自然地延长呼吸，再进入下一个练习。

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。





如果你想做到，你就会做到。

43 双脚内收直棍式^①

Sadhana Dwi Pada Viparita Dandasana



正宗起源：“Dwi”的意思是“二”，“Pada”的意思是“脚”，“Viparita”的意思是“完全”，“Danda”的意思是“棍”。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

体式收益：与头倒立式(见第159页)功效相同。

呼吸收益：打开脊柱能量通道；加强脊柱的力量；清洁脊柱与内脏之间的连接；保护脊柱和内脏；促进大脑血液循环，为大脑提供足够的氧气；给心脏足够的空间。

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 进入头倒立式(见第159页)。
2. 呼气，弯曲膝盖，双脚缓慢地落到体后的地面上。
3. 吸气，双脚并拢，脚后跟用力贴地，大脚趾用力抓地。
4. 呼气，双肘用力贴地，双手十指交叉抱住后脑勺，膝盖伸直，背部上提，头和尾骨在一条直线上。
5. 眼睛看眉心，保持自然呼吸。
- ⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习(呼吸)。
6. 吸气，双脚离地，双腿缓慢抬起至头倒立式。
7. 呼气，双脚缓慢回到地面。

Sadhana

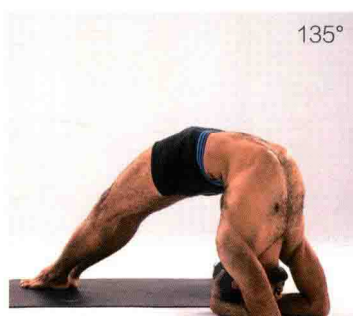
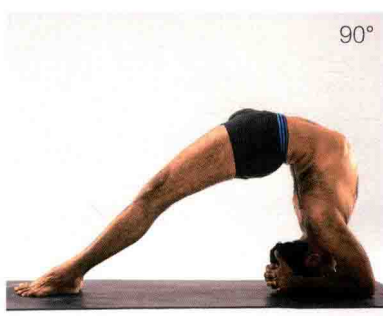
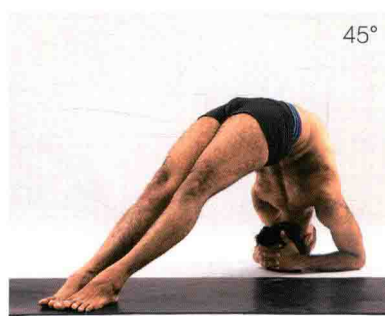
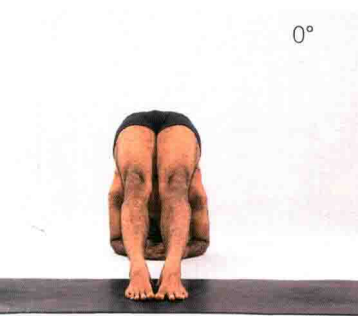
呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：
 - 初级** 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，6秒。(3次)
 - 中级** 吸气，在初级吸气的基础上，继续吸气，打开肋骨，5秒；呼气，腹部内收，10秒。(3次)
 - 高级** 吸气，在中级吸气基础上，继续吸气，打开胸腔，2秒；呼气，腹部内收，14秒。(3次)
 - ⚠ 进行下一级呼吸，需要长时间不断练习，呼吸时不能强迫。当不能进入下一级的呼吸时，即保持在上一级，直到你能自然地延长呼吸。
 - 超高级** 吸气，在高级吸气的基础上，继续吸气，打开喉咙，2秒；呼气，腹部内收，18秒。(2次)
3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。

①“双脚内收直棍式”属于高级瑜伽体式，对于大部分初学者来说，在没有学会头倒立式之前，可先跳过本体式以及相关体式，继续向下学习。但在学会头倒立式之后，必须按照本书体式顺序进行练习。先练习后弯体式，再练习头倒立式。适用于本书所有后弯体式。



双腿像棍子一样笔直、结实，如此才能走出自己希望的道路。



44 环式

Mandalasana



正宗起源：“Mandala”的意思是“轮子”“圆环”和“回到”。

体式收益：增强髋关节和骨盆的柔韧性；增加脊椎骨之间的空间；保护内脏健康。

呼吸收益：延长我们的生命。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

Sadhana

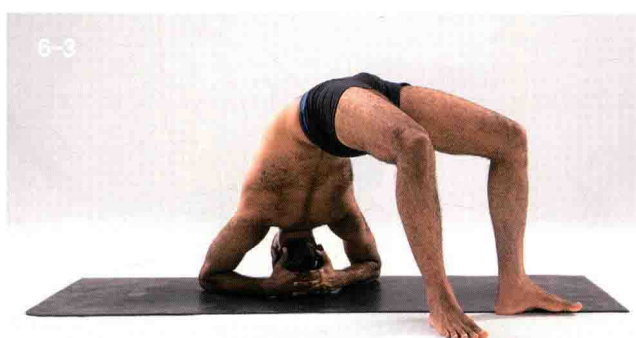
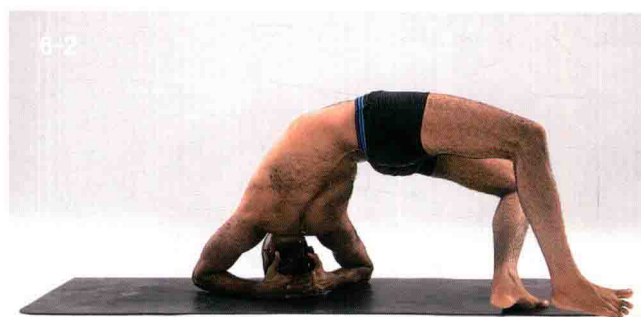
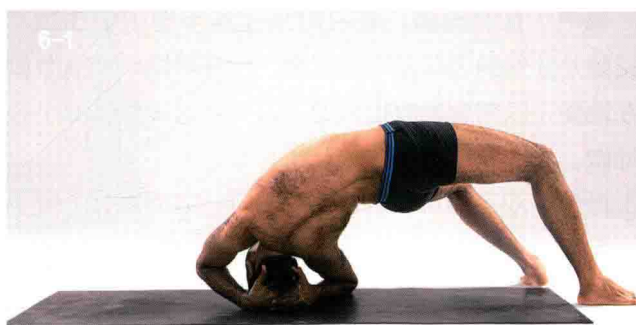
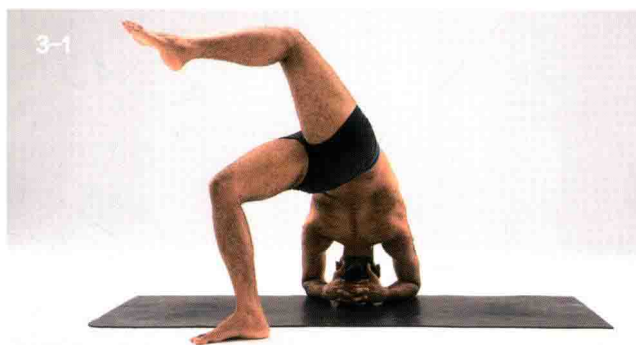
体式 掌控物理层身体

1. 保持双脚内收直棍式（见第 132 页），自然吸气。
2. 呼气，头与双臂用力贴地。头部与双臂之间的距离保持不变。双腿屈膝。
3. 吸气，头与双臂保持不动，右脚用力贴地，左腿向右侧抬起。
⚠️ 尽量地抬起左腿，不用勉强自己。
4. 呼气，左腿缓慢抬起，左侧髋关节翻转，带动身体翻转，让双腿回到身体中间。
5. 吸气，左脚用力贴地，右脚向右侧抬起。

6. 呼气，右脚缓慢抬起，右侧髋关节翻转，带动身体翻转，让双腿回到身体中间。

⚠️ 当双腿进行至 35° ~ 40° 的角度时，胸腔保持上提，如果无法保持胸腔上提，双手与头部会离开地面。在翻转过程中，头和肩膀始终保持不动，通过身体的力量和脊柱的柔韧性，以头和手臂为中心，双腿在外侧旋转 360° 。

7. 回到双脚内收直棍式，身体慢慢地躺下。进行另一侧练习。



45 孔雀起舞式

Sadhana Pincha Vrschikasana



正宗起源：“Pincha”的意思是“跳”，“Vrschika”的意思是“孔雀”。

体式收益：强健颈部、肩膀、手肘、手腕的肌肉；强健核心肌肉；给头部更多血液；增加专注力、平衡感；让内脏远离重力引力；刺激喉轮和眉心轮。

呼吸收益：打开胸腔，并有助于延长呼吸；使停滞在下肢的血液回流到心脏；增加头部区域的血液流动；增强脑垂体的功能，从而影响其他内分泌腺的功能；提高生殖腺体的功能。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

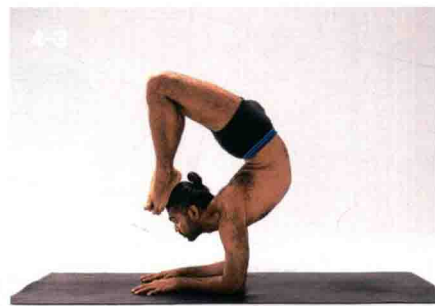
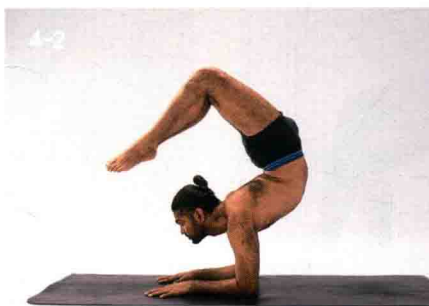


眉心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 头倒立式（见第 159 页）是孔雀起舞式的起点。
2. 吸气，放松全身，但接触地面的手臂不能放松，屈膝并让你的后背部形成弧度。松开手指，将掌心放在地面，以完全地放松前臂。这一步需要慢慢地小心地做。
3. 呼气，双手相互靠近，相互平行，以支撑整个身体的重量。在这个姿势上，尽量放松整个身体。
4. 尽可能地使背部后弯，让双脚尽可能接近头部。同时也伸直头，使其靠近腿。
5. 面部放松，自然呼吸。
6. 呼气，慢慢地还原。



⚠ 对于初学者来说，完成这一阶段的练习就可以了。

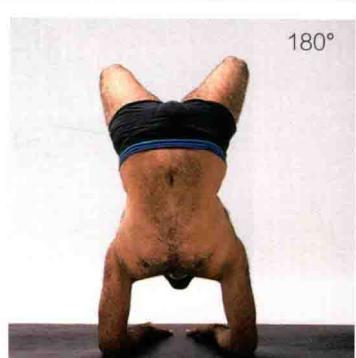
⚠ 吸气时，胸腔打开，只有呼气时才能缓慢地将脚靠近头。

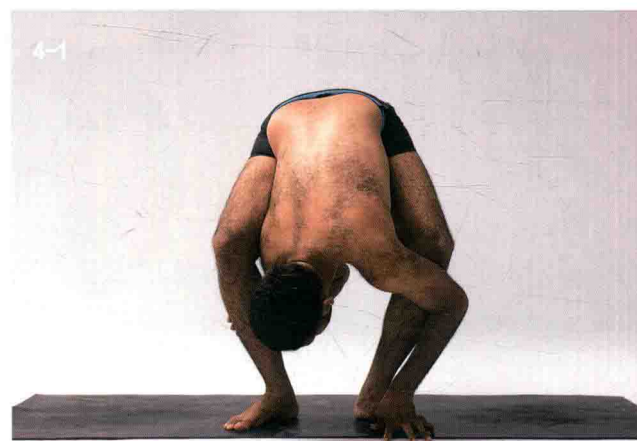
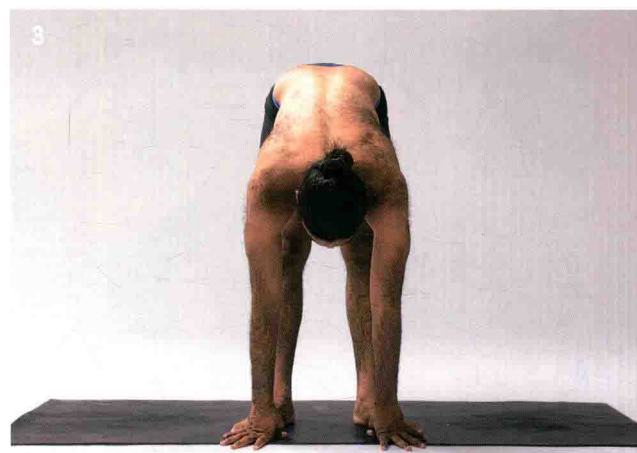
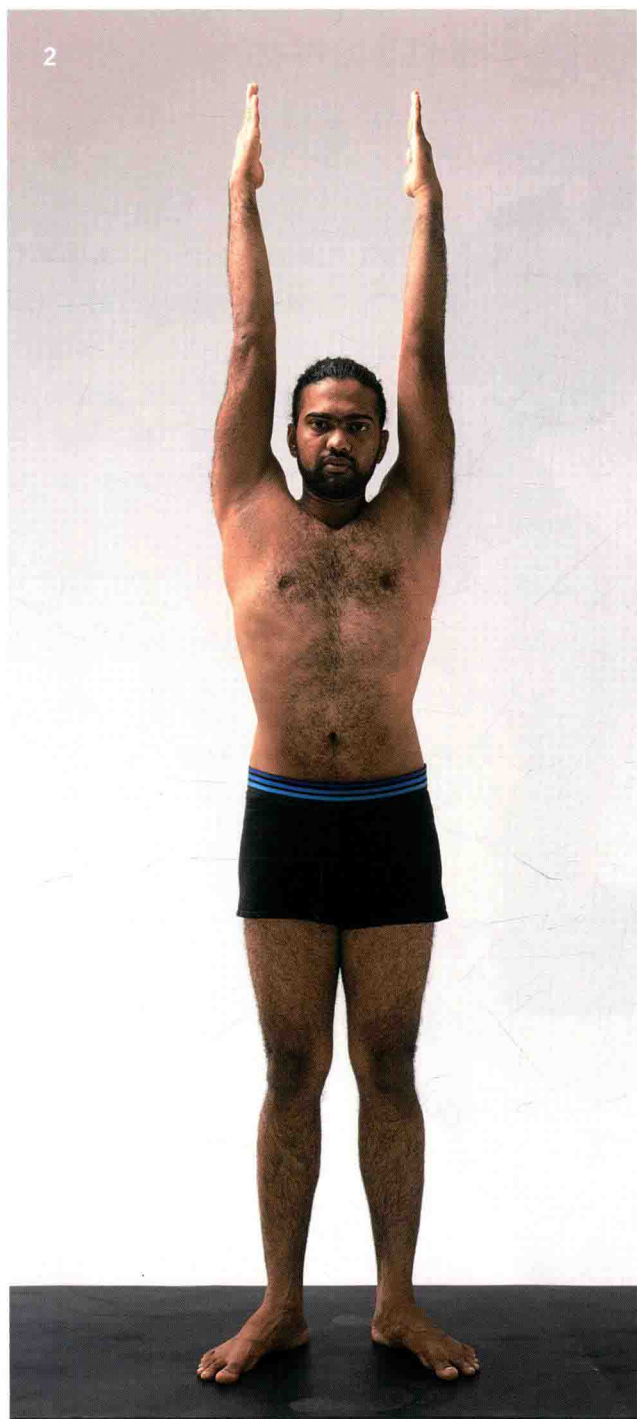
⚠ 这个阶段的练习目标是脚碰到头顶。

⚠ 保持体式 30 秒，然后进入能量层练习（呼吸）。与弓式呼吸（见第 114 页）相同。

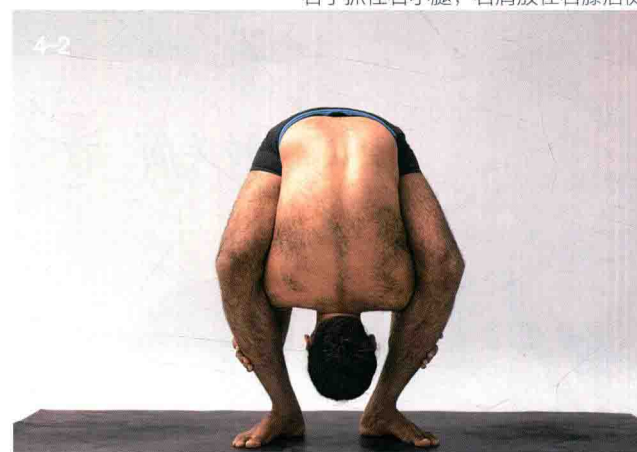


双脚碰触头顶，清空意识中的负面情绪。





右手抓住右小腿，右肩放在右膝后侧



左手抓住左小腿，左肩放在左膝的后侧

46 脚交叉双臂支撑式

Sadhana Bujapidasana



正宗起源：“Buja”的意思是“肩膀”，“Pida”的意思是“痛苦”或“压力”。

体式收益：排出关节的寒气；强健手腕、手臂、肩膀、上半身；深度伸展手臂、腿部和脊椎。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 站立山式（见第 20 页），双脚分开与臀部同宽，脚掌呈八字形。
2. 吸气，双臂伸展向上，掌心相对。
3. 呼气，身体前屈，双手放在双脚前侧，弯曲膝盖 45°。
4. 吸气，右手抓住右小腿，右肩放在右膝后侧；左手抓住左小腿，左肩放在左膝后侧。

▲ 练习时，尽可能将肩膀放在膝盖的后侧，初级习练者可将大臂放在膝盖的后侧。

5. 呼气，双手落于身体后侧的地面上，双腿放松在肩膀上。

6. 吸气，保持身体不动。

7. 呼气，双脚缓慢一只一只抬离地面，脚踝相扣，保持平衡。

▲ 双腿很容易从双臂上滑落，尽可能地将大腿根放在肩膀或者大臂上。

8. 面部放松，自然呼吸，眼睛看鼻尖。

▲ 保持体式 30 秒，然后进入能量层练习（呼吸）。

9. 吸气，保持体式；呼气，更换相扣的脚踝。

10. 呼气，双脚落于地面，身体回正中。



呼吸收益：清洁血液；滋养体内的甲状腺；缓解精神压力，提高情感力量。

⚠ 呼吸的长度会影响我们身体的获益，只有能在体式保持完成萨达纳最高级别的呼吸，才能获得这个体式完全的益处。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

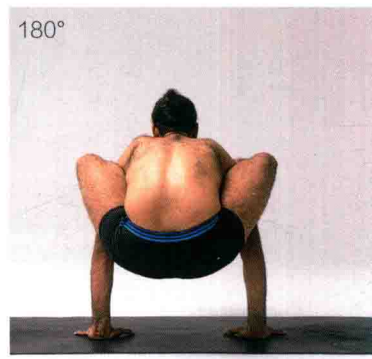
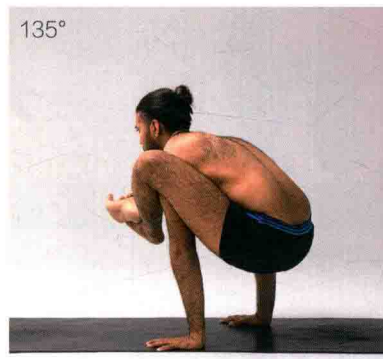
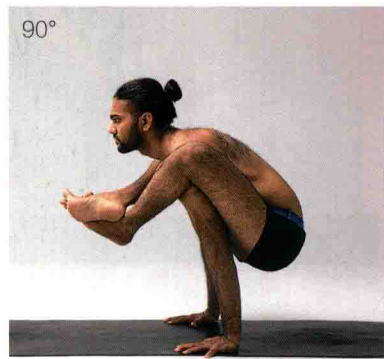
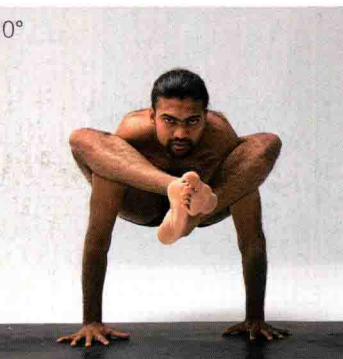
1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

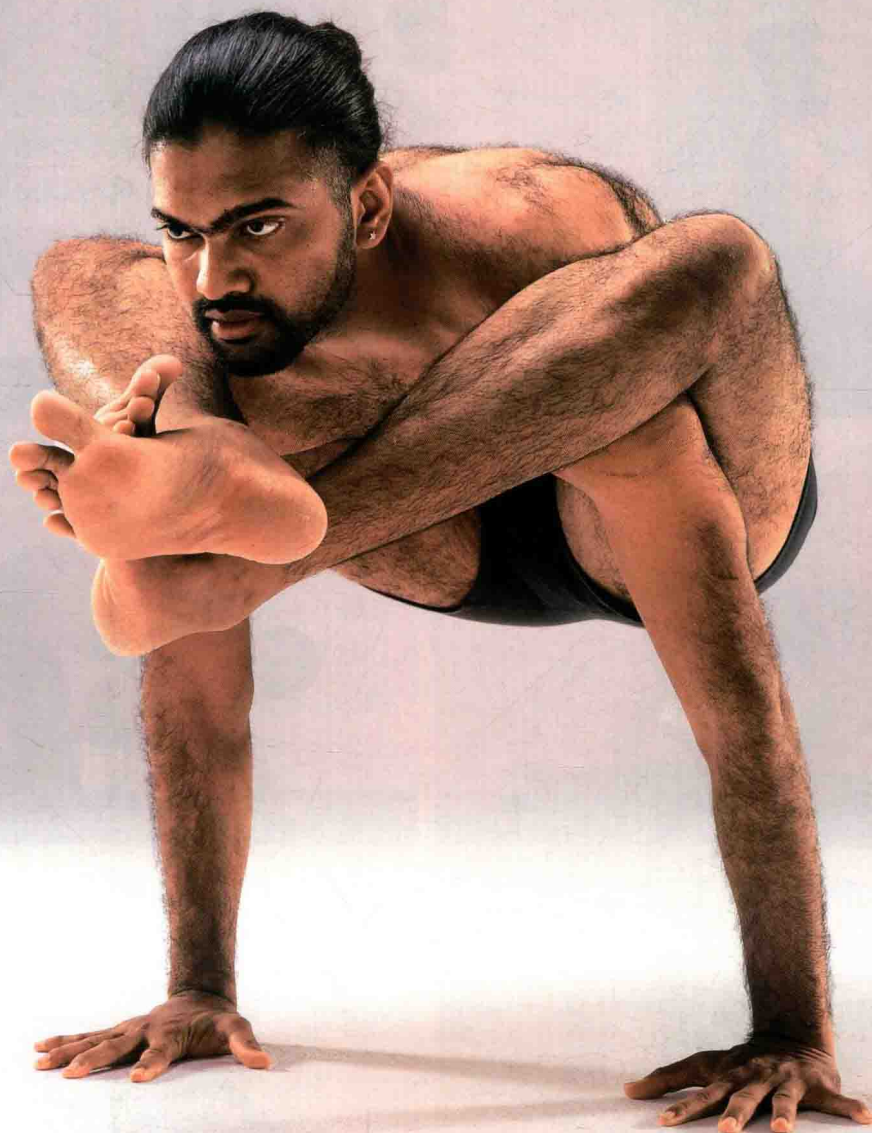
初级 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（3次）

中级 吸气，在初级吸气的基础上，继续吸气，打开肋骨，5秒；呼气，腹部内收，10秒。（2次）

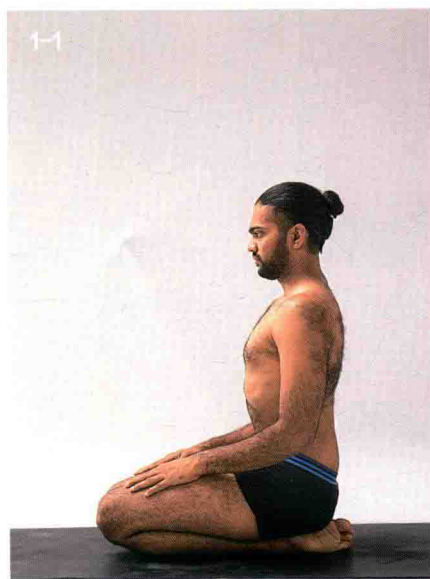
⚠ 在这个体式中，呼吸长度达到5秒是容易做到的，到达萨达纳呼吸高级和超高级的长度，需要长时间的练习，我们先完成初级和中级练习即可。

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。

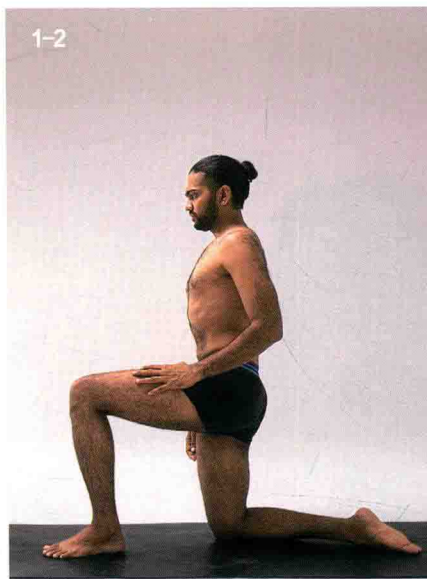




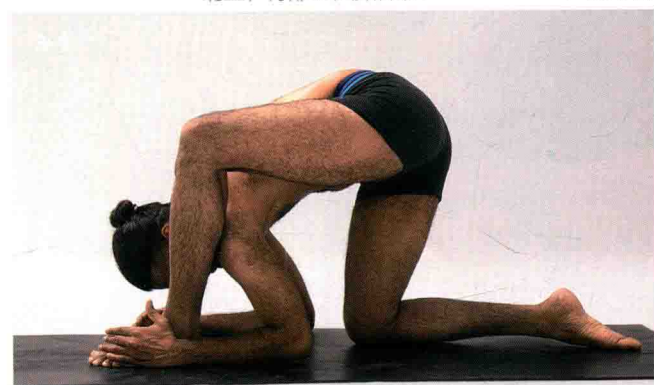
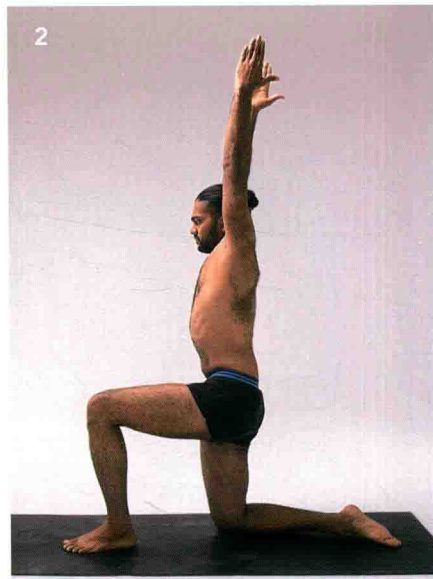
身体的柔软不重要，心灵的柔软才能带给你完美的人生。



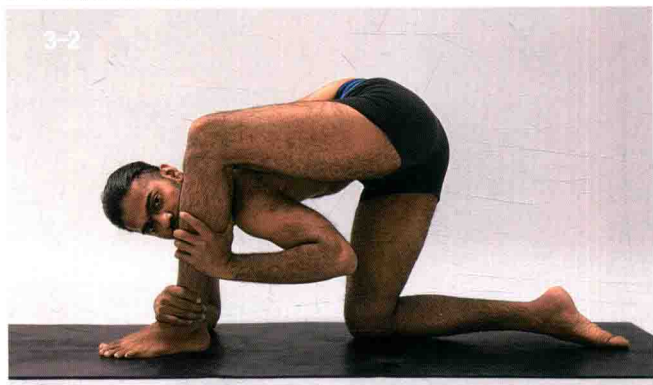
跪立，臀部坐在脚后跟上



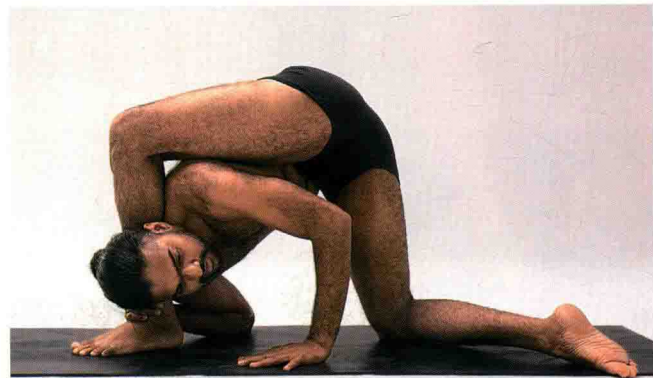
左膝弯曲 90°，左脚踩在地面上



右手扶住左脚踝，左手肘落于地面



左手穿过左膝落于左腿外侧



47 圣者阿斯塔瓦卡茹支撑式

Astavakarasana



正宗起源：“Asta”的意思是“八”，“Vakar”的意思是“畸形”，连在一起表示“八处畸形”。这个体式是献给圣者阿斯塔瓦卡茹(Astavakar)的。圣者生下来就有八处畸形，所以被取名“八处畸形”。

体式收益：伸展身体的每一个部分；增加关节的柔韧性；排出身体关节的寒气；增加骨盆的柔韧性。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

体式 掌控物理层身体

1. 跪立，臀部坐在脚后跟上，左膝弯曲 90°，左脚踩在地面上。
2. 吸气，双臂伸展向上，掌心相对。
3. 呼气，躯干前屈，双手落于地面，右手扶住左脚踝，左手肘落于地面。吸气，左手穿过左膝落于左腿外侧。
4. 呼气，右手牢牢抓住左脚踝，左肩膀和头穿过左膝，上背部放在左小腿的外侧。
5. 吸气，胸部扩张。
6. 呼气，左手拉动右脚贴于右边的脸。
7. 吸气，伸展左手向上，眼睛看向前方。
8. 面部放松，自然呼吸。
- ▲ 保持体式 30 秒，然后进入能量层练习(呼吸)。
9. 吸气，保持身体不动。
10. 呼气，左手落回地面。
11. 吸气，身体回正中。进行另一侧练习。



呼吸收益：清洁血液；给身体细胞提供充足的氧气；强健腹腔的内脏；清洁经络。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

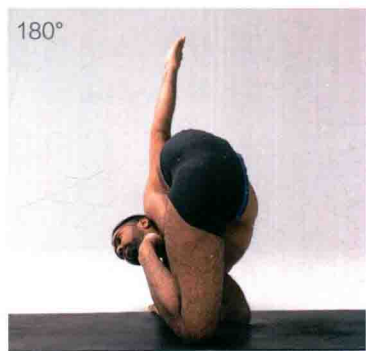
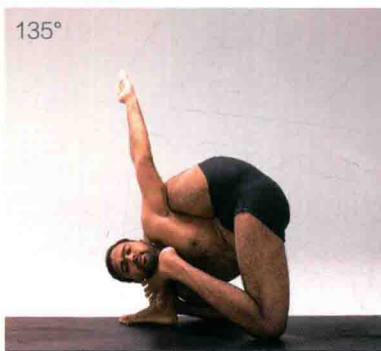
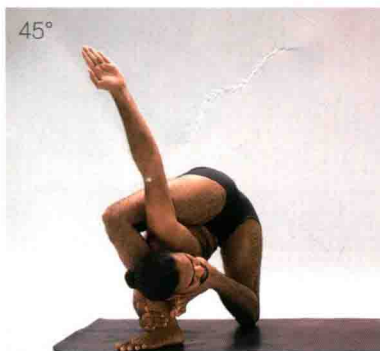
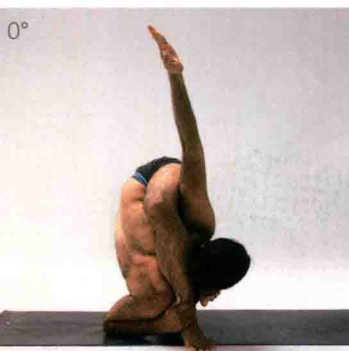
1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸，眼睛看前方：

初级 自然腹式吸气，3秒；自然腹式呼气，6秒。（5次）

中级 自然吸气，5秒；自然呼气，10秒。（5次）

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。

⚠ 在这个体式中，横膈肌完全地被挤压，很难深呼吸，不要强迫自己。若强迫，压力会转移到面部，尤其是眼睛，会削弱眼部神经的功能。你应自然地练习。掌握这个体式需要几年的时间。





无论身体有多扭曲、丑陋，心灵和灵魂都完好、美丽。
不要以貌取人，这便是圣者阿斯塔瓦卡茹。

48 瑜伽睡眠式

Sadhana Yoga Nidrasana



正宗起源：“Yoga”即“瑜伽”，“Nidra”的意思是“睡眠”。曾有瑜伽练习者，将他的身体设计成一张床：两条腿放在身体的后面，就如同床一样支撑身体；双脚相勾，就如同枕头一样支撑着头部；双臂盖住身体，如同毯子。

体式收益：延展脊柱；拉长坐骨和大腿的肌肉；放松坐骨神经；加强颈椎的力量；收紧脊椎的前侧；收紧内脏；排出体内寒气，清洁身体内脏；增加身体热量。

呼吸收益：排出肺部寒气；增加内脏力量并且按摩内脏器官；增加元气；放松神经，让身体更加轻松。

底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

体式

体式 掌控物理层身体

1. 仰卧，双手双腿张开，完全地放松。
2. 吸气，弯曲右膝，慢慢将右脚放在头的后侧，颈椎之下。右侧肩膀在腿的上方，右手缓慢地抽出，扶住右脚踝。
3. 呼气，弯曲左膝，慢慢将左脚放在头的后侧、颈椎之下，左手扶住左脚跟，左侧肩膀在腿的上方，左手缓慢地抽出。两小腿在颈部后侧交叉，头部抬起，两侧肋骨尽可能往上推。
4. 双腿尽可能向下靠近上背部。
5. 保持自然呼吸。
- ⚠ 头保持不动，脚不能前后动。保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。
6. 呼气，还原。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：
 - 初级** 吸气，3秒；呼气，6秒。（3次）
 - 中级** 吸气，5秒；呼气，10秒。（3次）
3. 在练习几个月后，尽可能让双脚靠向中背部，双脚越向下，呼吸越延长。





无论遇到任何事情，都能舒服地睡眠，瑜伽使我内心平静。

49 起重机式

Bakasana



正宗起源：“Baka”的意思是“吊车”。起重机式有许多变体，最流行的版本是叫做“Baka Dhyanasana”（鹤禅式）的体式，这个体式看起来像一只仙鹤静止不动在冥想，集中精力在它的猎物上，等待最终的捕杀。

体式收益：强健手腕、手臂和肩膀肌肉；增加肺活量、强健胸部；增强后背部力量；按摩内脏；促进消化。



底轮 腹轮 **脐轮** 心轮

体式

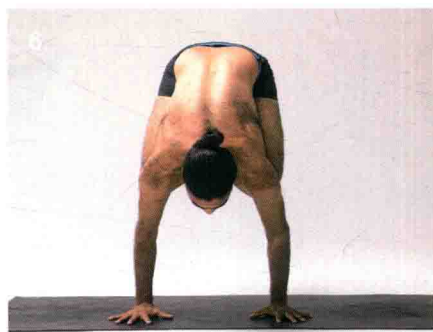
体式 掌控物理层身体

1. 蹲姿，双腿微微分开。
2. 将手放在地上，让手掌感觉地面。
- ⚠ 将手掌上的骨头用力压向地面，而不是手掌上的皮肤。
3. 抬起脚跟，用大脚趾保持平衡。
4. 慢慢前倾，将身体的重量转移到手掌。
5. 用手掌将身体抬起来，伸直手肘。进一步抬高自己，直到双手垂直于地面。现在整个身体的重量支撑在手掌，膝盖放在腋窝附近。

6. 慢慢地抬起双腿离开地面，保持平衡。你的注意力应当放在身体的平衡上。面部放松，保持自然呼吸。

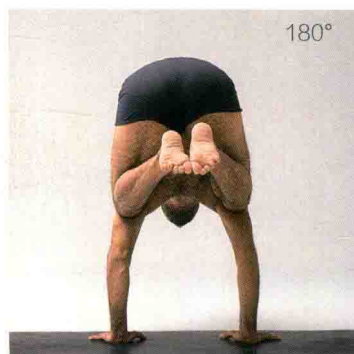
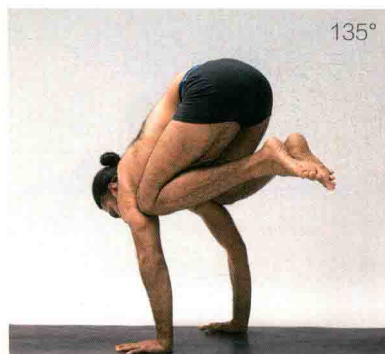
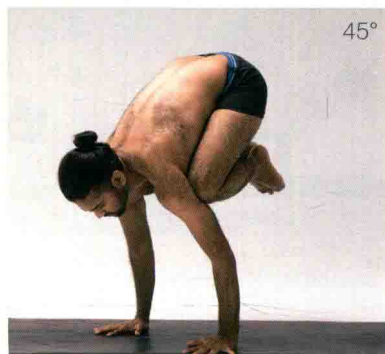
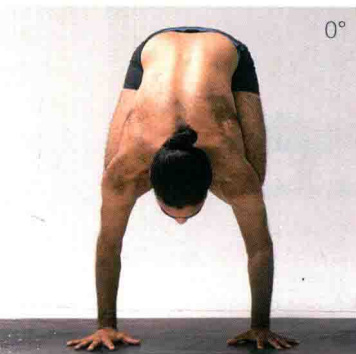
⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。与莲花核心练习式呼吸（见第76页）相同。

7. 呼气，还原。





能举起自己的
人, 还有什么能阻止
你的脚步。



50 孔雀式

Sadhana Mayurasana



正宗起源：“Mayur”是“孔雀”的意思。

体式收益：加强手腕、肩膀的力量；加强背部和四肢的力量；增加胸腔的力量，提升生命能量；强健脊柱，保持脊髓健康；促进腹部器官的血液循环。

呼吸收益：强健消化系统；清除体内毒素；激活所有的脉轮；治疗糖尿病；平衡感官。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 跪立，臀部坐在脚后跟上。身体向前弯曲，手掌落放地面，指尖朝向双膝。

⚠️ 弯曲手肘90°，手肘并拢，支撑在肋骨两侧的横膈肌上，胸部侧落于大臂上。初学者在这里保持，自然呼吸，30秒。

2. 一条腿一条腿地伸直，直至双腿伸直并拢。

⚠️ 不要将压力放在肋骨上，身体的重量在横膈肌上。

3. 吸气，缓慢地将身体重量移至手腕和双手上，双腿

依次抬离地面，身体向前推，整个身体与地面平行，双腿伸直并拢。

4. 面部放松，保持自然呼吸。

⚠️ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。与站立山式呼吸（见第22页）相同。

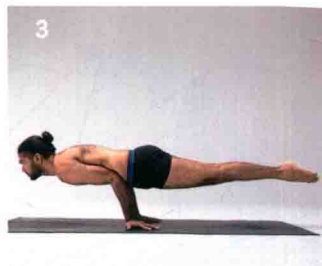
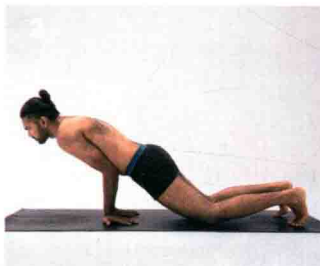
5. 呼气，头部落放地面，双腿落回地面，还原体式。



跪姿

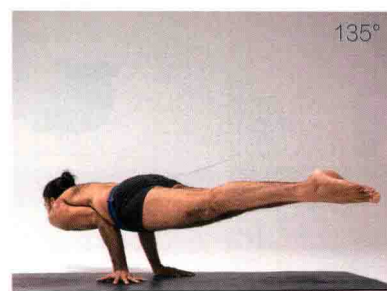
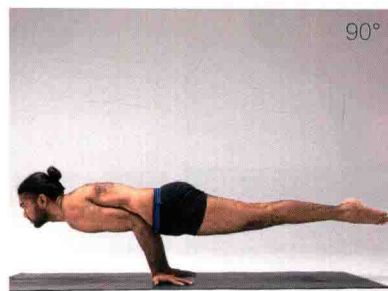
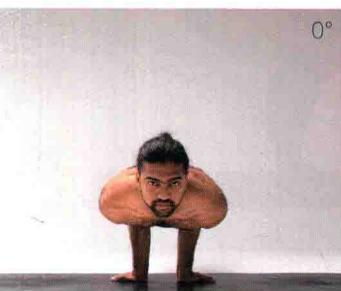


身体向前弯曲，手掌落放地面，指尖朝向双膝



3

如同鸟儿想要高飞需要两个翅膀支持一样，我们只有通过正确的知识和努力练习，才能掌握平衡之道。

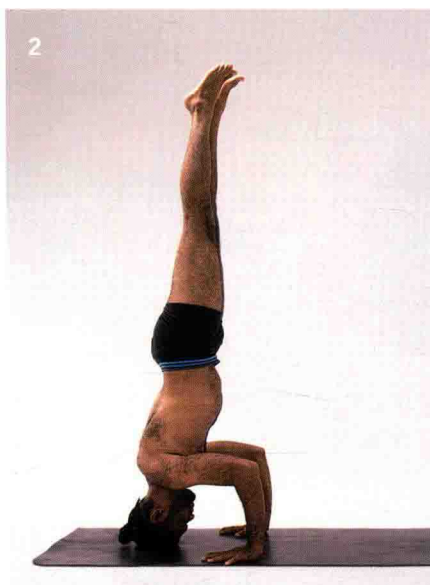




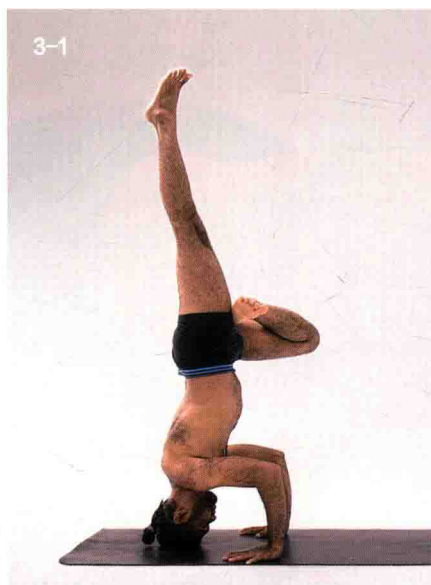
身体前屈，头放在地上，双手放在身体两侧



手掌用力压力，双腿伸直

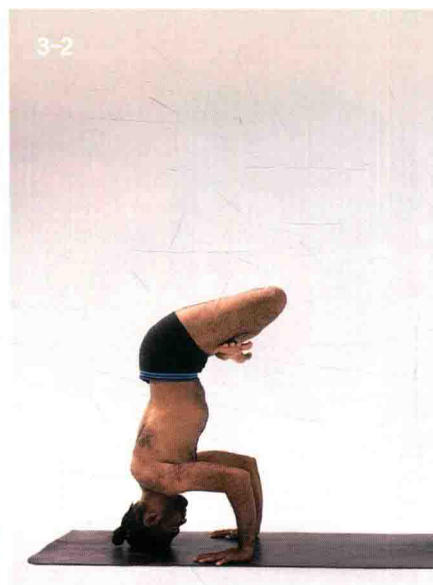


2



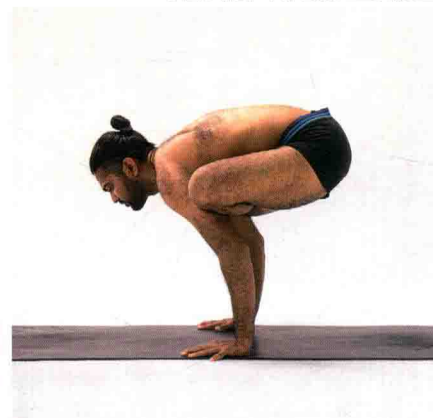
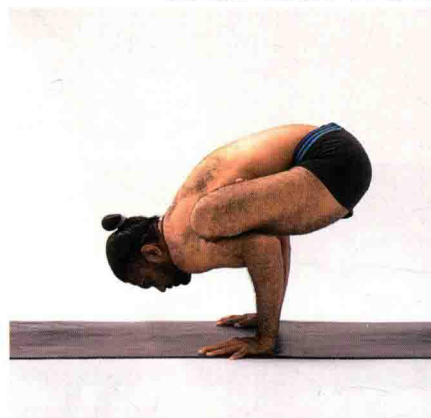
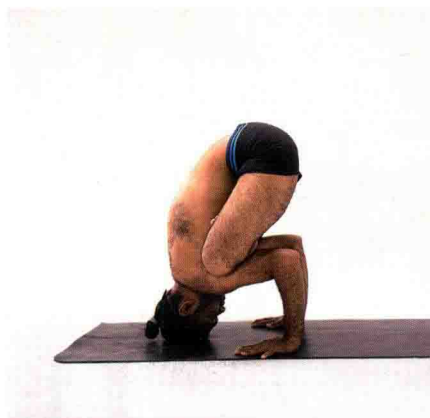
3-1

弯曲左腿，左脚放在右大腿上



3-2

弯曲右腿，右脚放在左大腿上



51 上公鸡式

Sadhana Urdhva Kukkutasana



正宗起源：“Urdhva”的意思是“向上”，“Kukkuta”的意思是“公鸡”。

体式收益：加强手腕、手臂、肩膀肌肉的力量；加强腹部力量；伸展髋关节、膝盖和脚踝；让身体变得轻盈而有力。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

体式 掌控物理层身体

1. 跪立，臀部坐在脚后跟上。吸气，身体前屈，头放在地上，双手放在身体两侧，手掌用力压地，双腿伸直。

⚠️ 手腕与手臂在一条直线上，大臂和肩膀保持一条直线，头放在双手之间的中线上。用头和双手支撑体式保持稳定。

2. 呼气，让双腿慢慢离开地面，倒立。慢慢地吸气，至胸腔打开到极限。

3. 呼气，弯曲左腿，左脚放在右大腿上；弯曲右腿，右脚放在左大腿上，做莲花式。

4. 吸气，双手用力压向地面。

5. 呼气，双膝缓慢向下移，靠在双手大臂处，双手手肘靠拢，腿部胫骨放在大臂上，手臂慢慢地向外打开一点点。

6. 自然地吸气，将重量完全放在手臂上，坐骨自然向下，双手压地。

⚠️ 起来时，双腿很容易打开，关注双腿，让双腿不要打开。在做这个体式时，双腿下部分放松，用肩膀与核心肌肉的力量抬起身体。

7. 使劲吸气，头部离开地面，手臂伸展，让身体平衡，头部抬起，尽量地抬高。

8. 保持并平衡在这个体式中，缓慢地呼吸。

⚠️ 保持体式30秒，然后进入能量层练习（呼吸）。这个体式较难，需要将头倒立式（见第159页）和莲花式（见第179页），练习熟练后才能进行练习^①。

9. 吸气，慢慢弯曲手肘，头部放到地上。放松莲花，双腿伸直。双脚放到地上，保持呼吸。

①与双脚内收直棍式相同，本体式属于高级瑜伽体式，在没有学会头倒立式之前，可先跳过本体式，继续学习。当头倒立式学会以后，必须按照本书顺序进行练习。莲花式属于冥想体式，每次完成当日瑜伽练习，皆需要通过莲花式等冥想体式结束每一次的瑜伽练习，详解请参考第19页第15条。

呼吸收益：排出身体每一个关节的寒气；清洁双手的经络；加强内脏肌肉的力量；让脊柱得到完全地伸展；增强记忆力，延长记忆时间。

呼吸体式

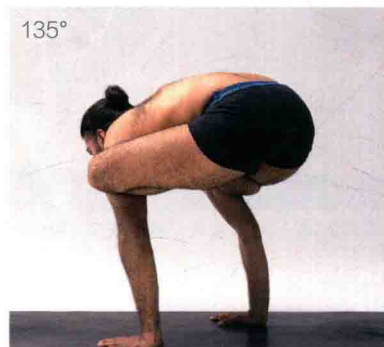
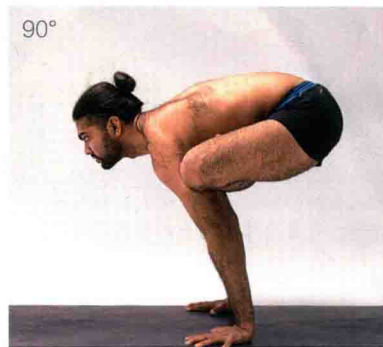
呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

初级 吸气，扩张腹腔，3秒；呼气，腹部内收，6秒。（3次）

! 在这个体式中，需要经过多年的练习，才能进入下一级的呼吸。因为在体式中，人体的横膈肌处于收紧状态，多年练习才能让身体的横膈肌处于放松状态，从而进入更深层次的呼吸。

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。





双臂足够强壮，就能抬起任何重量。

52 胎儿式

Sadhana Garbha Pindasana

正宗起源：“Garbha”的意思是“子宫”，“Pinda”的意思是“胎儿”。**体式收益：**伸展脚踝、膝盖和髋关节；强健腿部和手臂的肌肉；加强腹部肌肉力量；促进消化。**呼吸收益：**排出脊椎的毒素；活跃腹腔内脏。

底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

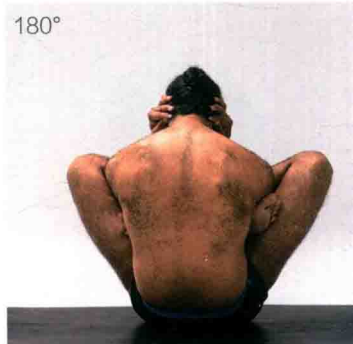
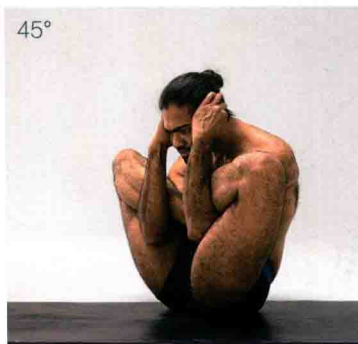
体式 掌控物理层身体

1. 莲花式（见第 179 页）。吸气，抬起双膝。
 2. 呼气，左手插入左侧大小腿之间，右手插入右侧大小腿之间，手臂尽量向前伸展，直至手肘能弯曲 90°。
 3. 吸气，弯曲手肘，双手抓住耳朵。
 4. 面部放松，自然呼吸，眼睛看眉心。
- ▲ 保持体式 30 秒，然后进入能量层练习（呼吸）。
5. 吸气，手臂伸直；呼气，收回双臂，交换双腿练习。
 6. 呼气，身体回正中。

Sadhana

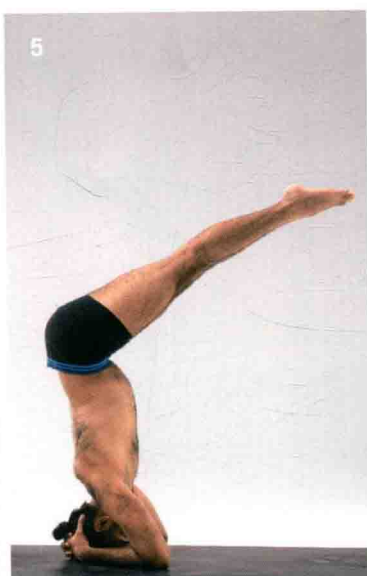
呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：
 - 初级 自然腹式吸气，3 秒；自然腹式呼气，6 秒。（5 次）
 - 中级 自然腹式吸气，5 秒；腹式呼气，10 秒。（5 次）
 - 高级 自然腹式吸气，7 秒；腹式呼气，14 秒。（5 次）
3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。





请记住自己在母胎中的样貌，那是我们的故乡。



53 头倒立式

Sadhana Sirsasana



正宗起源：梵文中“Sirsa”的意思是“头”，“Asana”的意思是“体式”。头倒立是所有倒立体式之父。

体式收益：打开胸腔，并有助于延长呼吸；加强下背部肌肉力量；增强背部灵活性；特别适用于缓解坐骨神经痛和下背部疼痛；按摩内脏；促进消化；加强手臂和肩膀力量。

呼吸收益：扩张肺部，增加肺活量，并抵消重力对身体的影响；增加流向头部和大脑的血液；改善所有内分泌腺的功能；减轻痔疮和静脉曲张；锻炼生殖器官；伸展和放松背部、脊柱的肌肉；强健手臂；有利于增强平衡感。



喉轮 眉心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 跪立，身体向前，手指交握，把手放在地面上，头放在双手交握处。

⚠ 双手及手臂要用力压向地面，并形成一个大三角形。缓慢并小心地将头顶放在交握的手指里。牢牢地扶住头，这样在完成体式时，头才不会滑动。（见右图）

2. 吸气，膝盖伸直，尾骨向前并上提，躯干垂直于地面，双脚尽可能靠近双手。

3. 呼气，膝盖微微向内靠近腹部，双手用力，试着抬起躯干和腿，离开地面几厘米。

⚠ 吸气时不要做任何调整，只有在呼气时才能调整身体。

4. 双腿自然向上。如果你能做到这一点，那么可以进行下一步的练习。



双手形成一个大三角形



头顶放在交握的手指里，用手牢牢扶住头

5. 进一步抬起双腿向上，直至其垂直地面。身体的重量支撑在双手上，双腿伸展。
6. 大腿和小腿在这个阶段还没有垂直，腿抬高了一半，还悬在躯干的前侧。
7. 抬起腿，并慢慢地将腿从身体的前侧向后移动。让腿能够悬在后背的正上方。一旦你已经达到了这个要求，说明你有了非常好的平衡感。
8. 这时你可以保持最自然的呼吸。准备进入最后一个阶段。
9. 抬起双腿向上，让它与身体的其他部位在一条直线上。在这个阶段，整个身体将完全垂直地面。
10. 现在身体的重量完全支撑在双手和头部上。

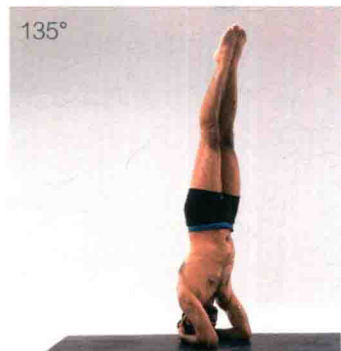
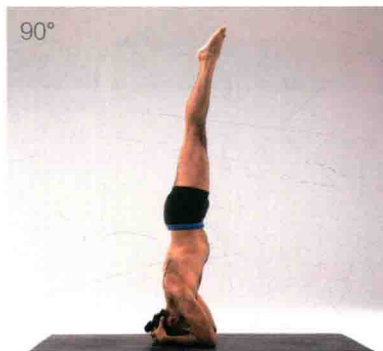
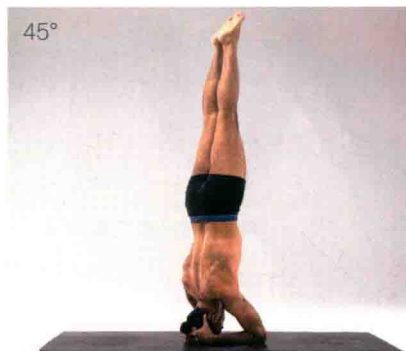
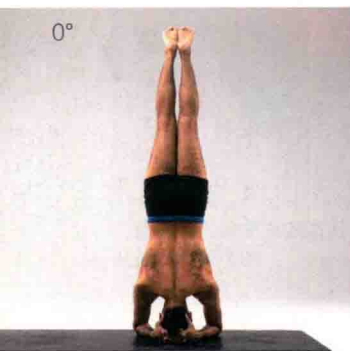
⚠ 这是最后的完成体式。你会感到头和眼睛的血液流动增加。在初始阶段，眼睛甚至会变红，因为血液积聚到了眼睛。这是正常的。

⚠ 高血压患者不能做，颈椎、腰椎有问题者，身体需前倾将重心移至手臂。

11. 自然呼吸，面部放松。

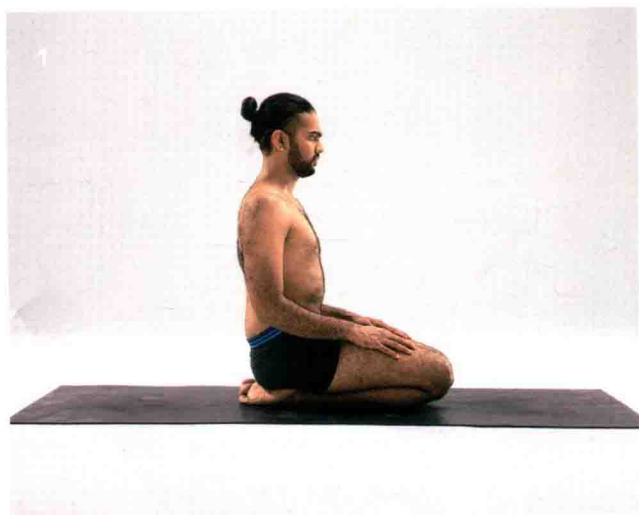
⚠ 保持体式30秒，然后进入能量层练习(呼吸)。与站立山式呼吸(见第22页)相同。

12. 呼气，双腿放下，回正中，保持头部在地面上，休息一会儿。





完成瑜伽体式的秘密是：不将体式本身作为目标，每天有规律地练习，通过改变自己来完成它。



右腿离地，膝盖缓慢伸直，放在右大臂上，用同样的方法，
将左腿放置右大臂上



先让右腿伸直，然后伸直左腿

54 克里希那式

Sadhana Krishnasana



正宗起源：“Krishna”的意思是毗湿奴神的第八个化身。由于他常年侧头倒立睡眠，故而这个体式以他的名字命名。

体式收益：加强手腕、手臂、肩膀的力量；增加脊柱两侧的力量；加强平衡力。



底轮 腹轮 脐轮 心轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 跪姿，身体保持直立。
2. 身体前屈，坐骨缓慢离开脚跟，双手合十，身体向右侧转，左手的手肘和手背放在地上，右手手肘与大臂成 90° 。左侧脸缓慢贴向地面。
3. 吸气，右腿离地，放在右大臂上，用同样的方法，将左腿放置在右大臂上，保持身体的稳定，先让右腿伸直，然后伸直左腿，双腿并拢。关注在身体的平衡上。
- ⚠ 高血压患者不能做，颈椎、腰椎有问题者，身体需后倾，将重心移至手臂上。
4. 吸气，面部放松。
- ⚠ 保持体式 30 秒，然后进入能量层练习（呼吸）。
5. 呼气，双腿从左到右，依此缓慢返回右大臂上，双腿依此回到地面，身体缓慢回到跪姿。进行另一侧练习。



左手的手肘和手背放在地上



右手手肘与大臂成 90°

呼吸收益：有充足的血液供给太阳穴和大脑，特别适合治疗偏头痛；清洁身体的每一个部分；增加身体热量；平衡交感和副交感神经系统；延长感官的能量；延长寿命。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

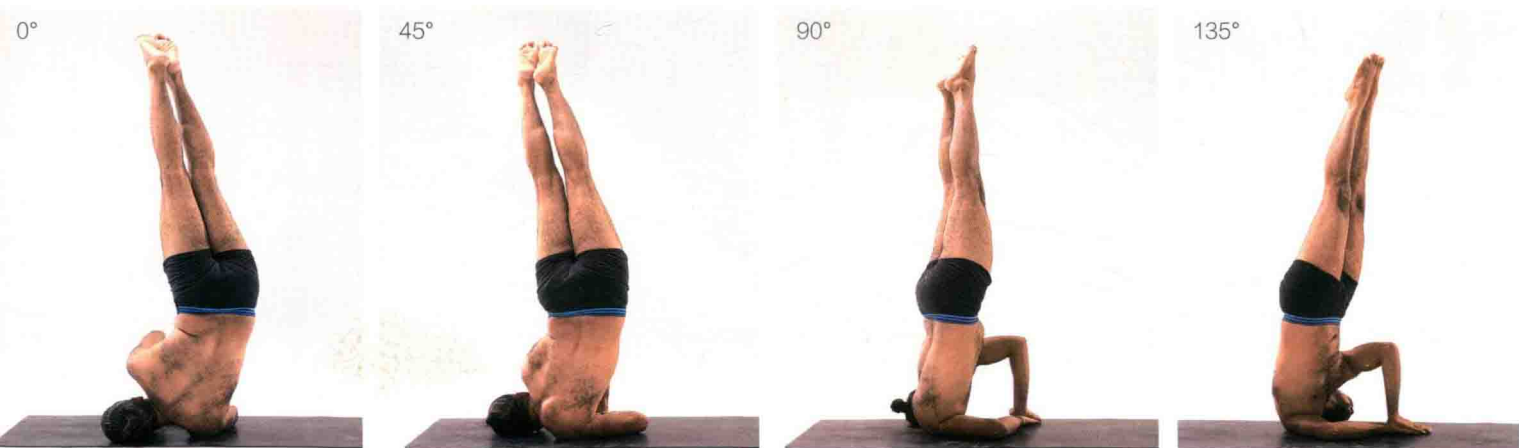
1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

初级 吸气,3秒；呼气,6秒。(3次)

中级 吸气,5秒；呼气,10秒。(2次)

❗ 初学者进行到这里就可以了，练习此体式3个月之后，身体更加稳定，呼吸自然延长，如果可以达到11秒吸气,22秒呼气，左侧的髋关节，则可以完全离开左侧肋骨，这时呼吸是完全打开的。

3. 恢复自然呼吸，继续体式练习。





保持练习, 保持人生任何时候都能平衡。



双腿向上抬起



双腿下落至头的后方，用手和手肘做支撑



55 肩倒立 1

Sadhana Salamba Sarvangasana 1

正宗起源：“Sarva”的意思是“所有”，“Anga”的意思是“部分”。这个体式涉及到身体的所有部位。

体式收益：加强大腿、肩膀和颈椎的力量；延长腹部力量；增加头部供血量；减轻重力对内脏的影响；增加身体的热量；排出血液中的寒气，清洁血液；增强平衡力。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 从仰卧开始，双手放在臀部两侧，掌心向下，双脚并拢，髌骨上提，收紧大腿，臀部肌肉内收，自然地完全吸气，肋骨、胸部完全打开。

⚠ 如果需要调整你的颈部、肩膀，只有在仰卧的时候才可以做，一旦进入体式，不能再对颈部、肩膀进行任何调整。

2. 呼气，缓慢地绷直双腿，肋骨、胸部扩张。

⚠ 进入肩倒立 1 式时，要时刻关注颈椎的自然弯度。后脑勺枕骨的位置贴在地面上。喉咙和下巴在一条线上，才能保持颈椎自然的弯度。

3. 吸气，双腿向上抬起，然后下落至头的后方，头始

终保持不动。双手放在中背部，尽量靠近肩胛骨，用手和手肘做支撑，进一步抬高身体。双腿完全伸直。

⚠ 如果做不到，可以先弯曲膝盖，然后再抬起双腿。

⚠ 高血压患者不能做。颈椎、腰椎有问题者，身体需后倾，将重心移至手臂。

4. 面部放松，保持自然呼吸。

⚠ 整个脊柱和双腿在一条直线上，双腿内旋，保持呼吸 30 秒，然后进入能量层练习（呼吸），期间保持双腿肌肉紧绷。

5. 呼气，双腿缓慢回到头的后方，双手缓慢放在地上，中背部、下背部、腿，依次下落到地面。



后脑勺枕骨贴在地面。



不要收下巴。

呼吸收益：这个体式可以锻炼身体的每一个部分，并给每一个部位能量，它拥有全部瑜伽体式的功效。每天练习可以延长寿命。

呼吸 掌控能量层身体

1. 闭眼，自然、稳定地保持在体式中。
2. 完全专注在呼吸上，根据个人练习程度，依次完成以下呼吸：

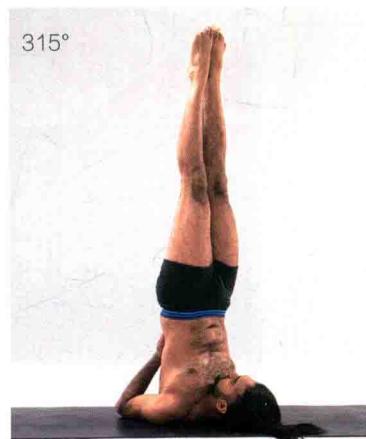
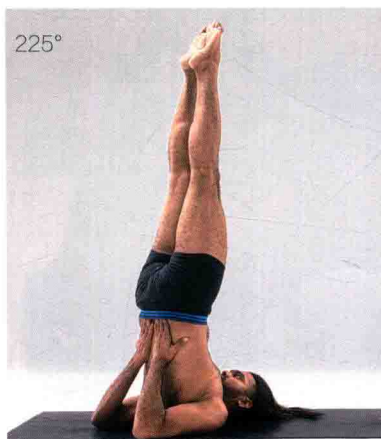
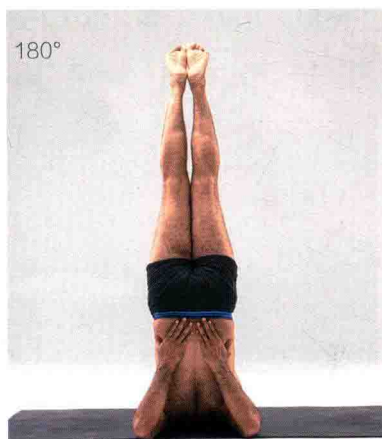
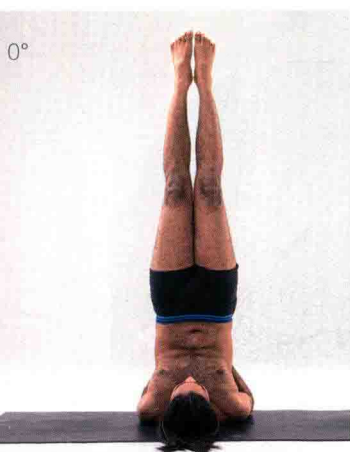
初级 吸气,3秒；呼气,6秒。(3次)

中级 吸气,5秒；呼气,10秒。(3次)

高级 吸气,7秒；呼气,14秒。(3次)

超高级 吸气,9秒；呼气,18秒。(2次)

3. 在练习几个月以后，当你的体式越来越完美，就可以逐渐尝试：吸气，11秒；呼气，22秒。





肩倒立，瑜伽体式之母。

56 肩倒立 2

Sadhana Niralamba Sarvangasana 2



正宗起源：肩倒立是一个主要的倒立体式，对健康有诸多好处。因此它又被称为瑜伽体式之母。

体式收益：加强大腿、肩膀和颈椎的力量；延长腹部力量；增加头部供血量；减轻重力对内脏的影响；增加身体的热量；排出血液中的寒气，清洁血液；增强平衡力。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

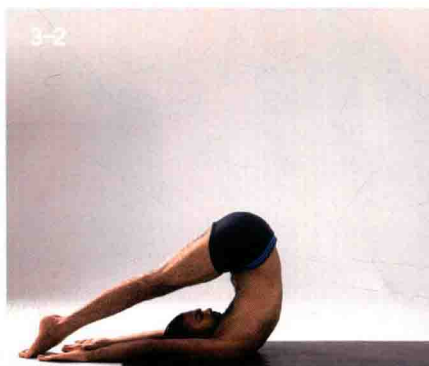
Sadhana

体式 掌控物理层身体

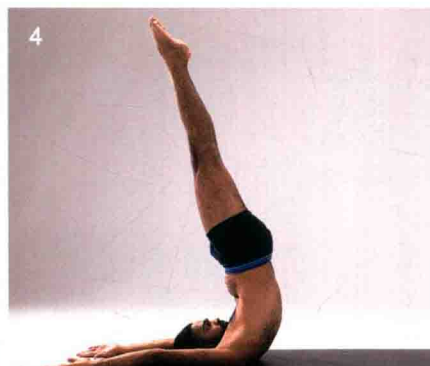
1. 从仰卧开始，双手放在臀部两侧，掌心向下，双脚并拢，髌骨上提，收紧大腿，臀部肌肉紧收。
 2. 吸气，肋骨、胸部扩张。
 3. 呼气，腹部向内收，双手向头的上方伸展。双腿向上抬起，然后下落至头的后方，头始终保持不动。
 4. 吸气，双腿向上抬起，双腿肌肉内旋，关注身体的平衡。
 5. 双手依此缓慢放置于大腿上。面部放松，保持自然呼吸。
- ⚠ 整个脊柱和双腿在一条直线上，双腿内旋，保持呼吸30秒，然后进入能量层练习（呼吸），期间保持双腿肌肉紧绷。
6. 吸气，双手落回地面，双腿缓慢落回头的后方，身体从上背部、下背部、腿部依次落回地面。



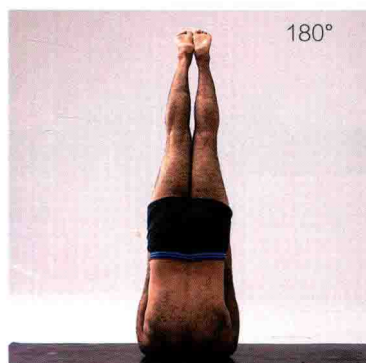
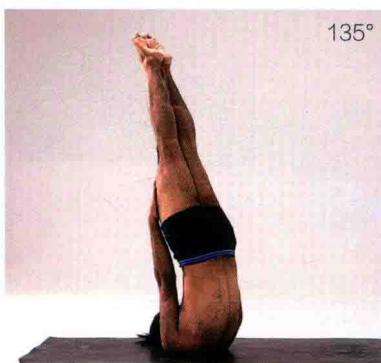
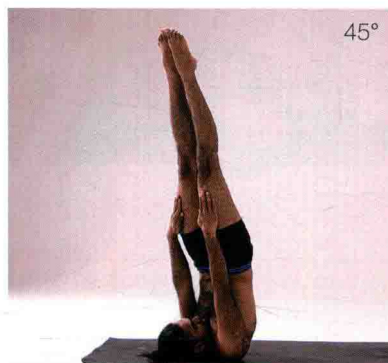
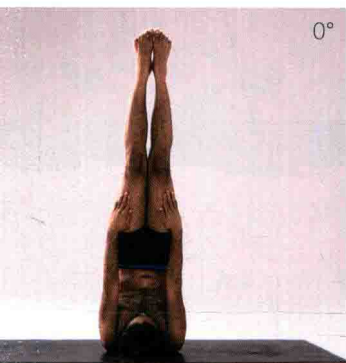
双腿向上抬起



双腿下落至头的后方



我们同为地球的
访客, 尽量为地球留下
有价值的礼物。



57 鱼式

Sadhana Matsyasana



正宗起源：“Matsya”的意思是“鱼”或“人鱼”，在梵文中，指的是一条人头鱼身的“人鱼”，哈他瑜伽因他而创立，又因本体式像一条鱼，故而以此命名。

体式收益：打开胸腔，延长呼吸。增强髋关节、盆骨肌肉的柔韧性；增强脊柱的柔韧性；使得横膈肌更柔软；伸展喉咙，打开胸腔，伸展颈椎，增强颈椎力量。

呼吸收益：缓解便秘；治疗慢性支气管炎、哮喘；拓宽气管。缓解心脏病，消除压力与紧张。使呼吸更柔软；减少心脏的压力，使心脏更健康



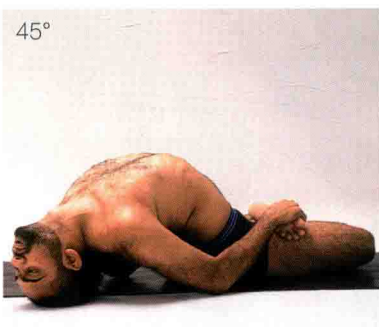
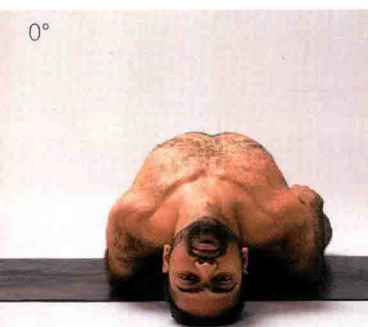
底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 莲花式（见第 179 页）^①。
2. 呼气，缓慢地往后躺下。双手放在身体两侧，手掌压地，胸腔上抬，头顶抵住地面。双手向前抓住大脚趾。
3. 吸气，膝盖压地，胸腔继续往上伸展，伸展颈椎，眉心尽量抵住地面。
4. 面部放松，保持自然呼吸。
5. 呼气，双手放回肩膀两侧，吸气，头缓慢回正中，呼气坐起，回到莲花式，做反侧莲花。

⚠ 保持体式 30 秒，然后进入能量层练习（呼吸）。与肩倒立 1 呼吸（见第 168 页）相同。



①莲花式属于冥想体式，每次完成当日瑜伽练习，皆需要通过莲花式等冥想体式结束每一次的瑜伽练习，详解请参考第 19 页第 15 条。



呼吸是身体和意识连接的桥梁，让这个连接
进入心灵，诞生生命之爱。

58 狮子式

Sadhana Simhasana



正宗起源：“Simha”的意思是“狮子”。由于练习时如同狮子在吼叫，由此得名。

体式收益：清洁舌头；增加肺活量；定期练习可使讲话声音变得洪亮、清晰；治疗口吃；缓解尾骨疼痛；拉伸骨盆，促进骨盆能量循环；活跃肝脏，控制胆汁的流动。

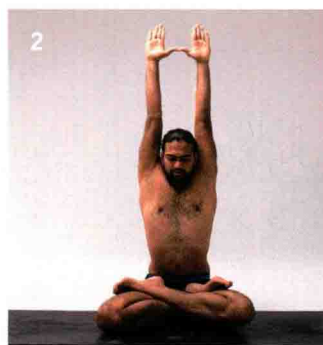


底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮

Sadhana

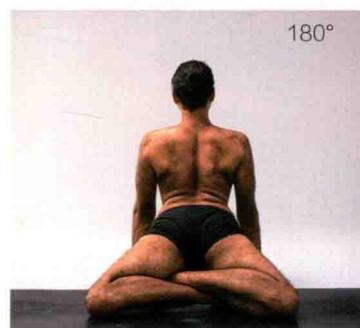
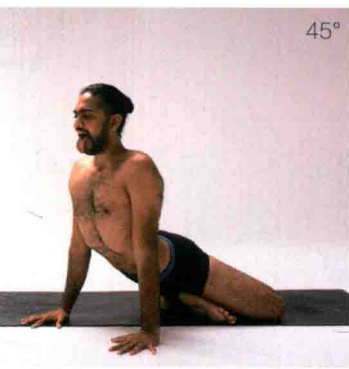
体式 掌控物理层身体

1. 莲花式（见第 179 页）。
2. 吸气，手向上伸展，掌心向前。
3. 呼气，躯干前屈，前额落地，双手向前伸展落于地面。
4. 吸气，手掌用力压地，臀部抬离地面，膝盖压地，臀部与膝盖垂直。
5. 呼气，骨盆向前落于地面，腹部、胸腔、下巴贴地，双手在胸腔两侧。
6. 吸气，双手用力压地，下巴抵住锁骨，躯干往上，打开胸腔。
7. 呼气，抬头，张大嘴巴，伸展舌头，舌尖靠近下巴。
⚠ 这个体式，用鼻子吸气，用嘴巴呼气。呼气时发出声音，前6次发出的声音一次比一次大，从低到高，后6次发出的声音一次比一次低，从高到低。
8. 面部放松，自然呼吸，眼睛看向鼻尖，保持 12 次呼吸。
9. 吸气，不动。呼气，臀部向后落回地面，收回双手，做反侧莲花。





像狮子一样吼叫，把负面情绪排出体外。



59 挺尸式

Sadhana Savasana



眉心轮

正宗起源：“Sava”的意思是死亡后的身体。在做该体式时，身体上没有任何动作，意识上也没有任何想法，我们的身体和呼吸是完全放松的，意识也没有任何波动。挺尸式是关注意识练习的体式，和其他体式不同的是，它是通过意识控制身体的每一个部分，也就是用意识来练习。

体式收益：放松全身所有的关节。

呼吸收益：放松身体所有的内脏，放松所有的细胞。

意识收益：放松整个神经系统。

Sadhana

体式 掌控物理层身体

1. 仰卧。用意识放松脚趾，放松脚踝，放松小腿，放松胫骨，放松膝盖，放松膝盖窝，放松大腿，放松大腿上的每一块肌肉，放松髋关节，放松骨盆，放松手指，放松手掌，放松手腕，放松手肘，放松肩膀，放松肩胛骨，放松尾骨，放松骶骨，放松下背部，放松中背部，放松上背部，放松颈椎，放松面部，放松面部的每一个部分，放松眼睛，放松鼻子，放松嘴，放松耳朵。

⚠ 身体完全放松后，保持这个体式，身体不要有任何的移动，将注意力完全放在呼吸上，进入能量层练习（呼吸），与站立山式呼吸（见第22页）相同。每一次的呼吸，都要更多地放松身体。

2. 现在，意识完全集中在眉心。

在萨达纳瑜伽系统中，我们不只有一个身体，而是有三个身体，即物理层身体、能量身体和意识层身体。它们相互联系，逐层递进。因此，了解练习的序列非常重要。所有的站立体式，通过呼吸和意识练习，带来物理层身体的健康（一旦我们把意识关注在身体的每一个部位，保持完整的呼吸，即可保持身体内部的热量，防止寒气入侵关节带来疾病，我们的肌肉骨骼系统即可保持健康）；一旦掌握了站立体式，你就可以轻松自如地完成坐立体式。当我们练习坐立体式时，目标是练习能量层身体，它通过身体和意识来完成（这里我们用意识控制身体，一动也不动，确保上行气可以在体内自由流动）；一旦掌握了坐立体式，你即有绵长的呼吸，此时，你的肩膀没有任何紧张（如果你的呼吸不够长，练习倒立体式，你的肩膀会承担更多重量），你变得完全放松，你已消除了愤怒、焦虑等；一旦你的肩膀不再紧张，你即可以练习倒立，这是针对神经系统的练习，直接与大脑相关，故放在练习的最后。在做倒立练习时，我们通过绵长的呼吸和静止、直立的身体完成，它可保持我们精神层身体的健康。

挺尸式是当上述三个身体都舒适、平和的时候完成的。在这个体式中，你会得到从内而外的健康，是极佳的状态。在这个体式中，物理层身体完全静止，能量层身体无须做任何事情，意识层身体也完全静止，这就是挺尸式的状态。我们活着体验到了死亡的状态。全方位的健康，可通过这一个体式达到。

不论你做什么体式都必须以挺尸式结束，只有在这个体式完成后，才算完成瑜伽练习，否则你不会获得瑜伽的益处，所做的其他体式只是有氧锻炼，不是瑜伽。



让负能量消亡，点亮你的灵魂。



弯曲右膝



右脚放在左大腿根上



弯曲左膝



左脚放在右大腿上

60 莲花式

Sadhana Padmasana



正宗起源：著名的冥想体式，“Padma”的意思是“莲花”。

体式收益：平静大脑；刺激骨盆、脊柱、腹部和膀胱；拉伸脚踝和膝盖；缓解经期不适和坐骨神经痛；女性坚持练习此体式，直至孕后期，可以帮助分娩。练习这个体式可获得全方位的健康。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮



眉心轮 顶轮

Sadhana

体式 掌控物理层身体

若你的柔韧性不够，需要几年的练习才可逐渐完成这个体式，不要强迫，否则会带来严重的膝盖损伤。

1. 坐姿，双腿向前伸直。弯曲右膝，将右脚放在左大腿根的上面，弯曲左膝，将左脚放在右大腿上。

⚠ 尝试双膝相互靠近，并完全放松双脚、脚踝。

2. 保持坐骨压实地面。

⚠ 如果坐骨没有在地面上，身体的重量将压迫双腿，造成膝盖损伤。

3. 保持背部直立，腹部放松，肋骨向两侧扩张，胸腔打开、上提，肩膀放松。

4. 将右手叠放在左手上做禅定手印或智慧手印，并闭上眼睛。

5. 尾骨和脊柱的顶端保持在一条线上。

⚠ 这是一个冥想体式，不能有任何强迫。

6. 自然呼吸，面部放松。

⚠ 只有当你在这个体式上可以舒适、稳定地保持30分钟以上时，才可进入能量层练习（呼吸）。

7. 放松，还原，做反侧莲花。



禅定手印

呼吸收益：扩张肺部；增强肺活量；刺激中枢神经系统；帮助消化；增加腹部的热能，促进食欲；消除经络的堵塞；唤醒昆达里尼^①；刺激所有的轮；提高专注力。

Sadhana

呼吸 掌控能量层身体

1. 70% 闭眼，双眼看鼻尖，自然稳定地保持在体式中。
2. 坐直，身体一动也不要动，保持均匀呼吸，只是注意到你的呼吸是长是短，但不要做任何改变，保持自然的呼吸，持续 5 分钟。

初级 吸气，10 秒；呼气，20 秒。持续 5 分钟。

中级 吸气，15 秒；呼气，尽可能延长，时间要比吸气长，没有任何强迫，自然呼气，否则，回到自然的呼吸。

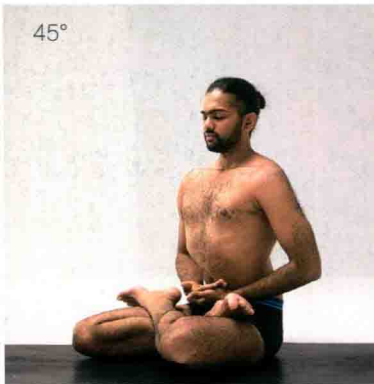
⚠ 一旦你强迫呼吸，即使只有一秒，你的面部就会紧张。面部的一丝紧张足以使整个神经系统紧张。

3. 回到自然呼吸，持续关注你的呼吸是长是短。

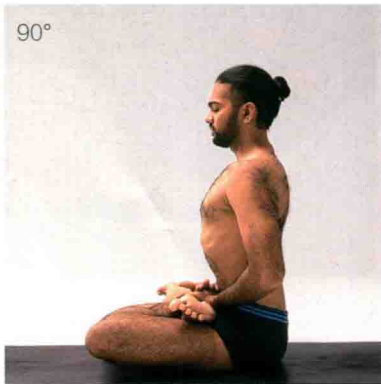
4. 进行交换双腿练习，在这之后，你可练习收束法最高级别意识层练习，从而激活全部脉轮，唤醒昆达里尼。（以上是萨达纳瑜伽一级冥想练习。）

①在瑜伽文化里，昆达里尼指身体内在潜伏的未显化的能量。

45°



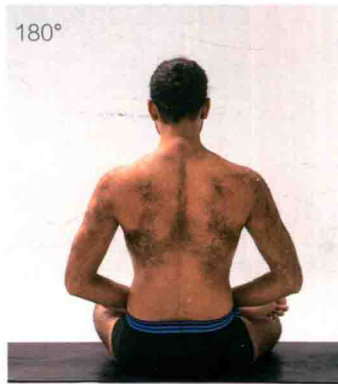
90°



135°

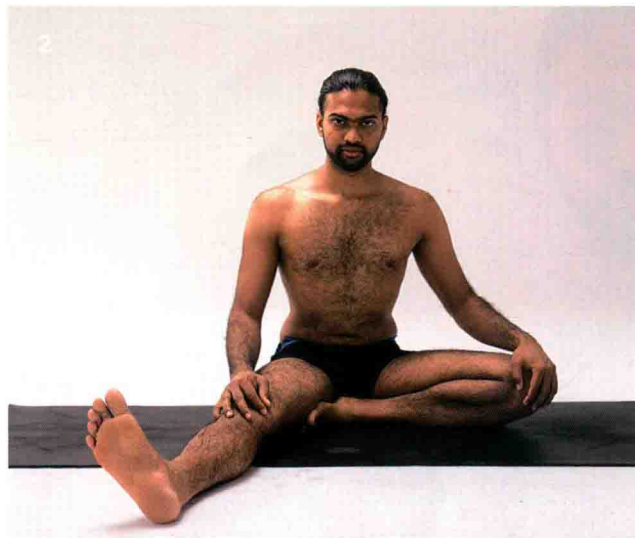


180°





练习莲花式，让所有负面情绪消失，让
爱充盈在你的内心之中。



61

至善式

Siddhasana



正宗起源：这是一个最重要的和最常见的冥想体式。“Siddha”的意思是完美的姿势。因为它是一个能达到完美的瑜伽呼吸的体式。特别是当我们用这个体式练习呼吸控制法时，用3个月的时间，可清洁72000条脉^①（nadi）。

体式收益：柔韧膝盖；促进腰部和腹部的血液循环；强健腹部和腰背。



底轮 腹轮 脐轮 心轮 喉轮



眉心轮 顶轮

Siddhasana

体式 掌控物理层身体

1. 坐姿，双腿伸直。
 2. 吸气，男性弯曲左膝，左脚后跟贴近会阴根锁处；女性弯曲右膝，右脚后跟贴近会阴根锁处。
 3. 呼气，男性弯曲右膝，右脚跟放在耻骨联合处。女性做反侧。
- ⚠ 此时，双脚和双腿的位置都已经排列好，这样脚踝关节在一条线上。

4. 吸气，男性右脚的后跟放在左大腿和小腿之间，脚趾藏于大小腿之间，只能看见大脚趾；女性做反侧。
- ⚠ 不要坐在脚后跟上，身体重心在坐骨上。
5. 呼气，伸展手臂，双手放在双膝上，做智慧手印。
6. 面部放松，自然呼吸，眼睛看鼻尖，最大限度地保持这个体式。
7. 吸气，身体保持不动。呼气，慢慢将上面的那条腿伸直，身体回正中。

①脉（nadi）：nadi 来自梵文词根“nad”，含义是“通道”“流”“流动”，即特殊的呼吸技巧可以影响能量（气）的流动。梵文中，脉（nadi）是生命能量的通道。在物理层身体中，脉（nadi）是空气、水、养分、血液和其他体液的通道，类似于动脉、静脉、毛细血管、细支气管、神经、淋巴管等。在能量层身体中，脉（nadi）是所谓的宇宙、生命、精、精神的通道，对于感觉、意识和精神非常重要。

不同的瑜伽经文中对脉（nadi）数量的定论不同，但几乎所有的瑜伽经文都说，主要有14条特别重要的脉，其中最重要的是中脉、右脉和左脉。左脉和右脉位于我们的鼻孔。月亮的能量通道左脉是白色的，位于左侧。左脉与女性特质相关，代表月亮，打开左鼻孔。太阳的能量通道右脉是红色的，位于右侧。它与阳性的属性相关，代表太阳的能量，打开右鼻孔。



智慧手印

呼吸收益：保持萨达纳呼吸控制法的练习，可以清洁 72000 条脉；保持耻骨区域健康；有益于物理层身体、能量层身体和意识层身体的放松；保持意识专注和警觉。

Sadana

呼吸 掌控能量层身体

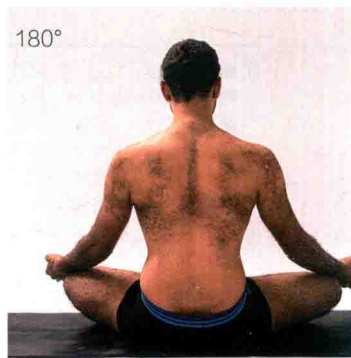
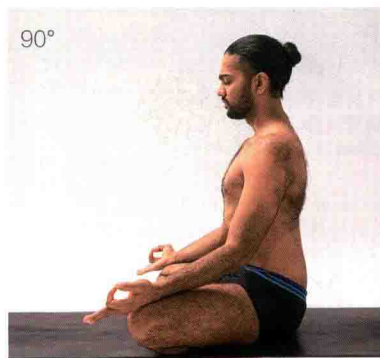
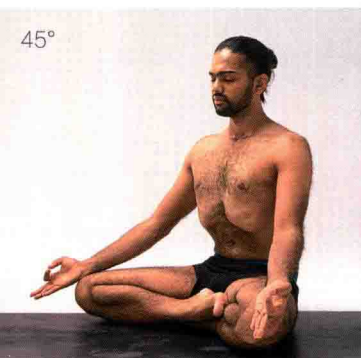
1. 把注意力放在下腹部，吸气，慢慢地把注意力所在的腹部向前；呼气，慢慢地将下腹部内收，做 5 次。

⚠ 你的脊柱必须保持竖直，不可向前或往后，保持身体在同一个位置上，呼气时间要为吸气的 2 倍。

2. 把注意力放在肋骨上，吸气，放松腹部，保持肋骨往两侧扩张；呼气，腹部放松，完全呼气，做 5 次。

⚠ 在吸气的最后，保持吸气，直到可以感受到喉咙受到挤压。这时，尽量放松面部，感受到挤压之后再呼气。

3. 吸气，腹部向前，肋骨向两侧打开，胸部向上。呼气，肋骨，胸腔不要下降，腹部肌肉自然地放松，内收。在这个练习上，保持 15 分钟，最长可练习一个小时。





至善式是可以清洁到72000条脉的唯一
体式，是能量体式之王。

62 契合法 (瑜伽手印)

Sarhāna Mudras

实际上我们常说的瑜伽手印，它更加正统的称呼应该是契合法。在萨达纳契合法中，一共有 12 种契合法。其中在本书中出现的 7 种契合法，适合在日常中进行练习，可以保证身体更加健康。

练习契合法之前，我们需要练习清洁法，用以清洁身体的能量与经络通道。对不同体质的人都是非常重要的。每天练习以下 7 种契合法，可以保证人体的 5 种气（见第 16 页），在经络中不受干扰地流动，同时能够调整身体能量的正确流向，以保证物理层身体远离疾病。

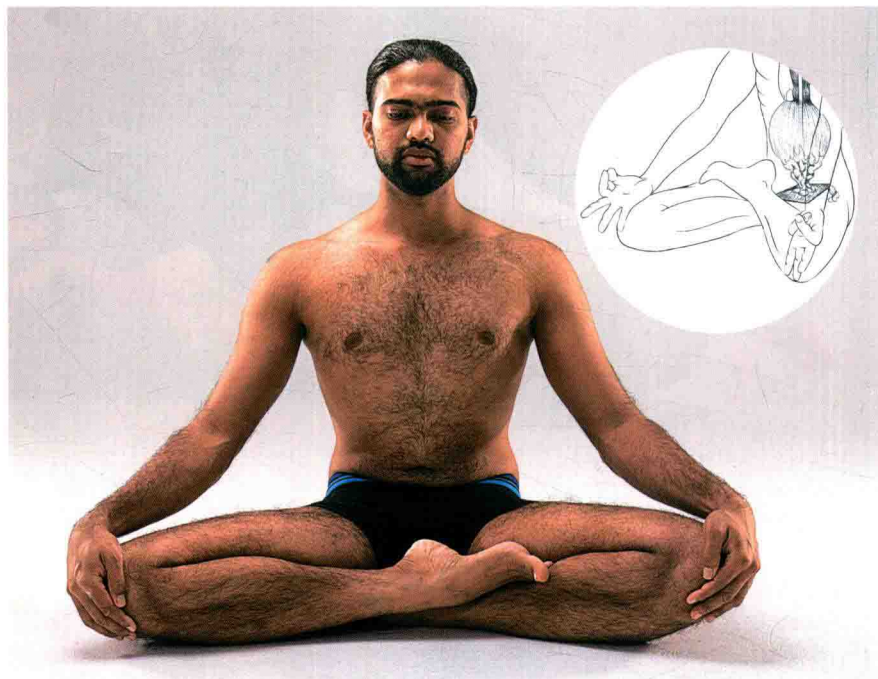
会阴收束契合法 Mula Bandha Mudra

正宗起源：“Mula”的意思是“根”，“Bandha”的意思是“收束”，“Mudra”的意思是“契合法”。

契合法收益：提升上行气，同时能很好地控制上行气。

契合法 身体能量通道

1. 男性练习者，将左脚后跟贴在会阴部，右脚放在左脚上面；女性练习者，将右脚后跟贴在会阴部，左脚放在右脚上面。
2. 呼气时，会阴肌肉与腹部同时向上提，脚后跟同时用力抵向会阴肌肉。



收腹收束契合法 Uddiyana Bandha Mudra

正宗起源：“Uddiyana”的意思是向内向上，“Bandha”的意思是“收束”，“Mudra”的意思是“契合法”。

契合法收益：帮助中住气提升到上行气，有利于长寿。

契合法 身体能量通道

1. 进入莲花式（见第 179 页）。
2. 深吸气，扩张横膈肌与肋骨。呼气时，将腹部完全地内收，完整地呼气后，外屏息^①，肚脐的肌肉，尽可能地贴向我们的后背肌。低头，将下颚贴向锁骨，整个腹部的肌肉都去贴向脊椎，保持横膈肌和肋骨扩张，尽可能保持。



喉收束契合法 Jaladhara Bandha Mudra

正宗起源：“Jaladhara”的意思是“所有的神经都是受控制的”。

契合法收益：清洁身体所有能量和经络通道，同样清洁喉轮。将脊柱底端的昆达里尼能量，往上传递到整条脊柱，打开所有的轮，将上行气的能量传递全身。

契合法 身体能量通道

1. 进入莲花式（第 179 页），或任何舒适的坐姿。
2. 深吸气，感受气息充盈在整个身体内部。同时，将胸腔上提，让锁骨抵向下颚。吸气快结束时，可以感受到喉部肌肉伸缩。此时我们能感受整个身体没有任何空间可以继续呼吸，此时你已完成喉收束契合法，内屏息。不要呼气，胸腔始终往上提，此时保持的时间越长越好。

! 不要强迫屏息的时间，所有的屏息都要在不强迫的情况下尽可能地延长。



^①在呼气之后的屏息，称作外屏息；再吸气之后的屏息，称作内屏息。

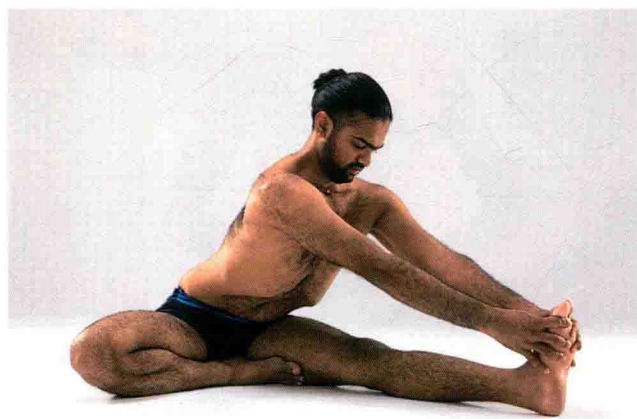
伟大的契合法 Maha Mudra

正宗起源：“Maha”在梵文中的意思是“伟大”。本契合法之所以称之为伟大，是因为它同时完成三个收束法，分别是：会阴收束、收腹收束和喉收束。

契合法收益：缓解和治疗呼吸道疾病，包括咳嗽、哮喘、肺结核等，同时还辅助治疗肠梗阻、消化不良以及脾脏类疾病。极大地按摩身体的内脏，让脏腑更加畅通。

契合法 身体能量通道

1. 坐姿，双脚并拢，腰背挺直。弯曲右膝，将右脚脚后跟贴向会阴部。
2. 左脚伸直，左脚脚后跟回勾，双手抓住左脚的两侧。低头，将我们的下颚抵向锁骨。
3. 深吸气，呼气时，会阴肌肉上提，会阴收束，保持住；完整地呼气后，外屏息，腹部尽量向内收，完成腹部收束；再一次将我们的下颚用力抵向锁骨，做喉收束。
- ⚠ 在这里屏息的时间，根据个人的练习程度，尽可能地长一些。注意，不要强迫自己。
4. 做另一侧。



瑜伽手印 Yoga Mudra

正宗起源：“Yoga Mudra”的意思是“瑜伽手势”。

体式收益：打开胸腔，并有助于延长呼吸；平静大脑；按摩内脏；促进消化；加强手臂和肩膀力量。

呼吸收益：扩张肺部；增加肺活量；刺激自主神经系统；增强背部、脊柱、髋的柔韧性；锻炼腹部所有内脏；有助于缓解便秘，促进消化；激活脐轮，这有助于增强人体的综合能量水平。

契合法 身体能量通道

1. 莲花式坐直(见第179页)，专注在眉心轮上(眉心)。
2. 面部放松，保持自然呼吸。
3. 吸气，手臂向上。
4. 呼气，手慢慢放下，左手指抓住右脚大脚趾，右手指用力抓住左脚大脚趾。
5. 吸气，腹部向前，肋骨打开，胸腔上提靠近喉咙，下巴向下抵着锁骨。
6. 呼气，用手指慢慢拉大脚趾，并缓慢地尽最大可能向前屈。
- ⚠ 前屈时保持坐骨贴地。



母胎契合法 Yoni Mudra

正宗起源：“Yoni”在梵文中指的是“女性”，这个契合法可以增强女性的能量。

契合法收益：排除内心的负面情绪，控制大脑，拥有平和的意识。

契合法 身体能量通道

1. 莲花式（见第 179 页）或至善式（见第 183 页）。
2. 用双手大拇指轻柔的关闭同侧的耳郭（听不到）。用双手的食指和中指去关闭同侧的眼睛（看不见）。用双手的无名指关闭同侧的鼻腔（闻不到）。
3. 深吸气，内屏息，嘴唇向鸟儿一样保持嘟起。
4. 再次深吸气，内屏息，将胃用力地下压。

⚠ 屏息的长度根据个人练习程度决定。



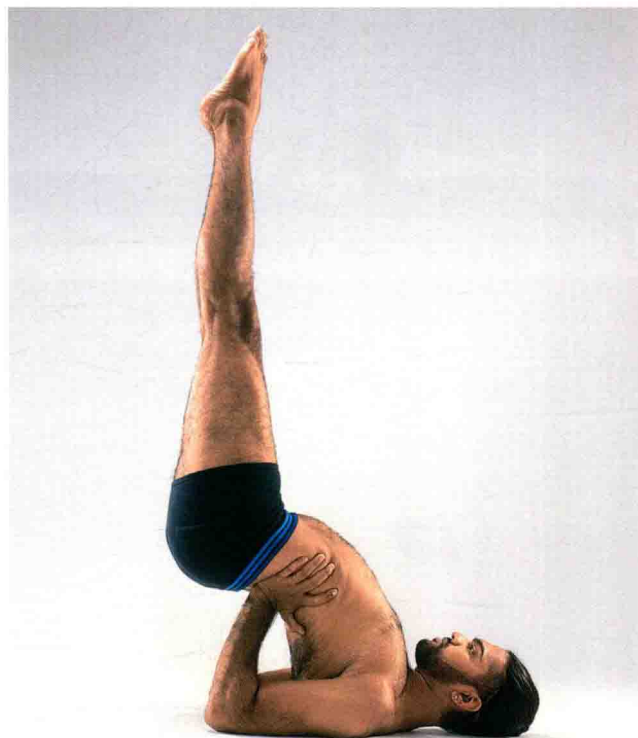
倒立契合法 Viparitakarani Mudra

契合法收益：活跃太阳经脉（从肚脐向上半身走动的经脉）与月亮经脉（由舌头向下身走动的经脉）。练习该契合法能保持物理层身体的年轻状态。

契合法 身体能量通道

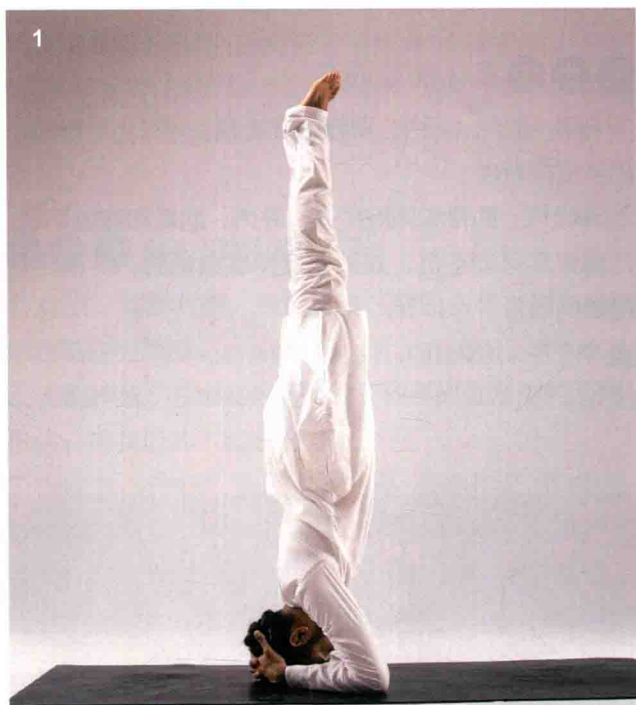
1. 仰卧，吸气。呼气，双腿缓慢抬起，同时上抬臀部，用手支撑背部。
2. 深吸气，肋骨和胸腔扩张。呼气，肋骨和胸腔不动，让尾骨尽可能下沉，双腿要保持垂直地面，下颚尽可能贴向锁骨。

⚠ 整个身体是垂直的，不要有任何弯曲。

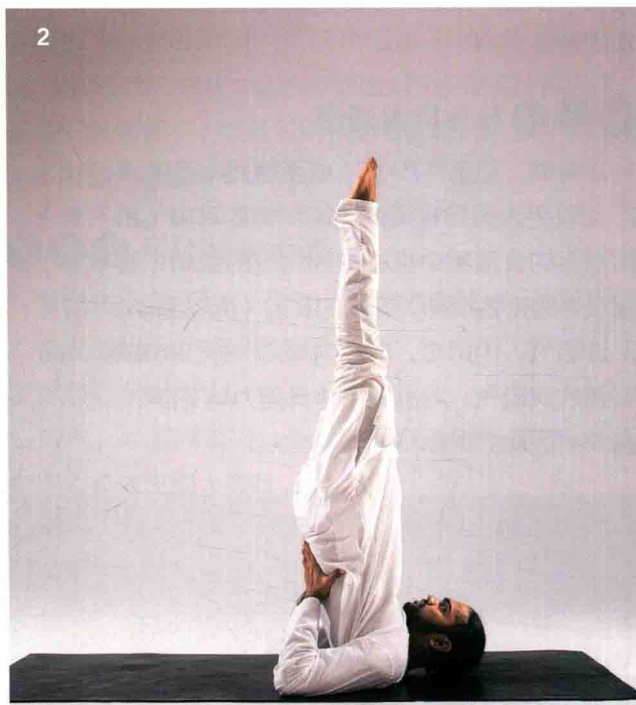


63 萨达纳 30 分钟练习

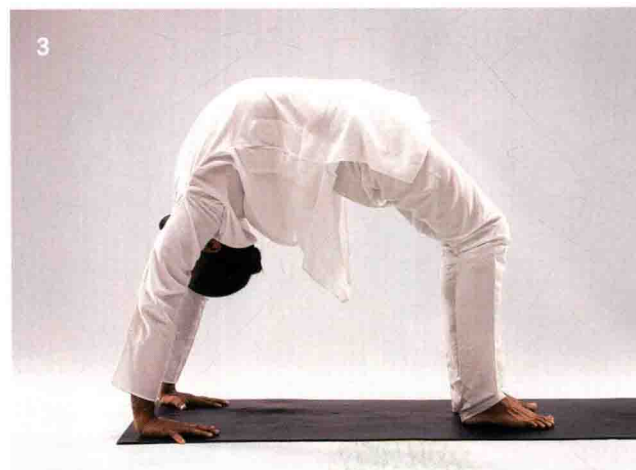
Sadhana Sadhana Daily Practice for Health



头倒立式（见第 159 页），保持 20 次呼吸。



肩倒立 1（见第 167 页），保持 20 次呼吸。



上弓式（见第 126 页），保持 20 次呼吸。



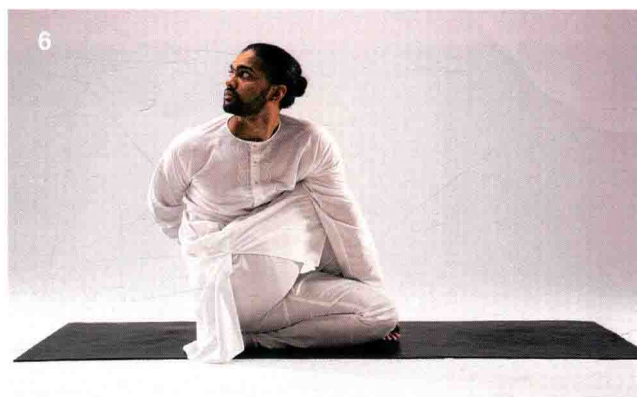
双脚加强背部伸展式（见第 67 页），保持 20 次呼吸。

体式收益: 排出所有关节的寒气; 增加身体热量; 排出身体的毒素, 促进血液循环; 增加内脏的力量; 让物理层身体(骨骼与肌肉)、能量层身体(内脏)、意识层身体(精神)保持平衡。

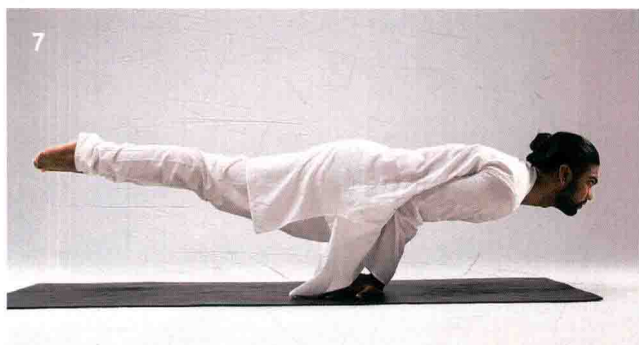
适宜人群: 适合所有人, 每天练习30分钟, 可以保持身体基本健康。



瑜伽手印 (见第 188 页), 20 次呼吸。



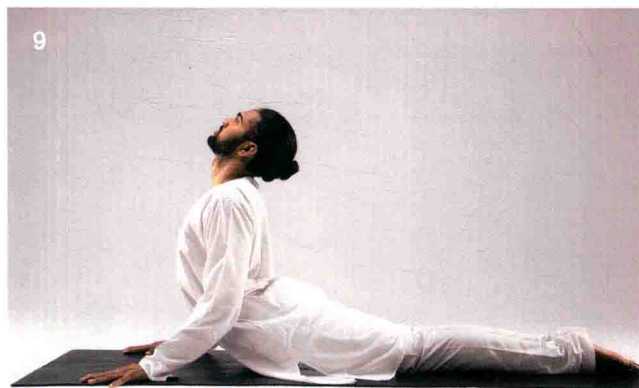
半鱼王式 (见第 97 页), 20 次呼吸。反方向, 20 次呼吸。



孔雀式 (见第 150 页), 20 次呼吸。



卧英雄式 (见第 107 页), 20 次呼吸。



俯卧, 双手放在胸腔两侧, 吸气, 身体向后仰, 20 次呼吸。



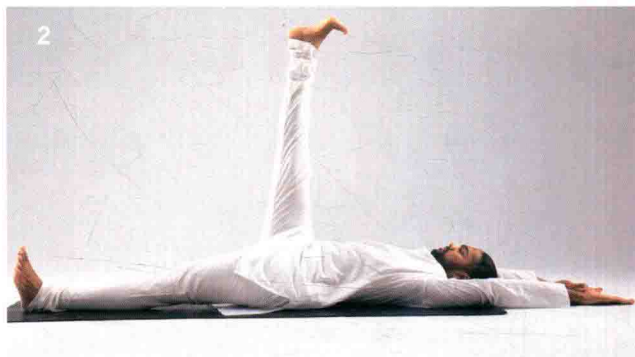
加强脊柱前屈伸展式 (见第 28 页), 20 次呼吸。如做不到, 可像本图一样, 降低难度练习。

64 脊椎治疗

Sarvangasana Yoga for Spine Health



吸气，手臂向上伸展，保持 2 分钟，自然呼吸。



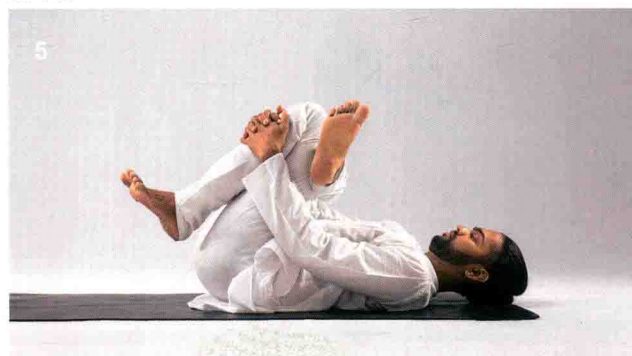
吸气，右腿抬起，呼气，右腿放下，20 次。换腿，20 次。



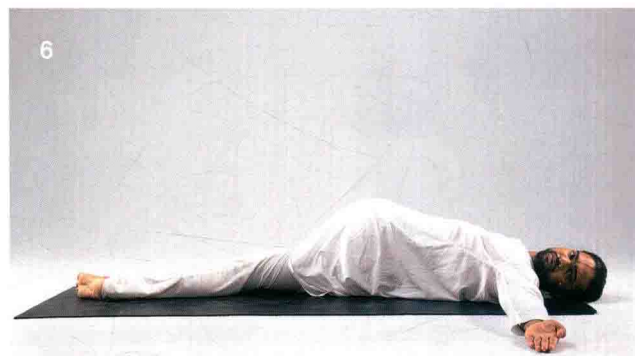
弯曲膝盖，双手回到身体两侧。吸气，骨盆抬起。呼气，骨盆放下，20 次。



双腿伸直，右腿抬起，双手抱膝，20 次呼吸。换腿，20 次呼吸。



左腿抬起、弯曲。右腿保持弯曲，弯曲膝盖，脚腕置于左大腿根部。尽可能靠近左大腿双手抱膝，20 次呼吸。换腿，20 次呼吸。



双腿伸直，双手向两侧伸展。左腿转向右侧，膝盖放在地上，眼睛看向左侧手指，20 次呼吸。换方向，20 次呼吸。

体式收益：放松腿部与背部肌肉；打开每一节椎间盘的空间；加强核心肌肉的力量；保护腰椎；恢复腰椎自然弧度。

适宜人群：适合所有人练习，尤其适合腰椎间盘突出者以及久坐的上班族。每日练习，可使脊椎恢复正常的弧度。



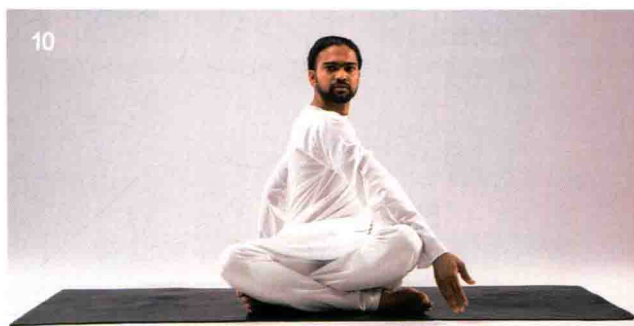
7 俯卧，吸气，右腿抬起。呼气，右腿放下，20次。换腿，20次。



8 双手放于胸腔两侧，吸气，挺胸抬头，呼气趴下，20次。



9 吸气，挺胸抬头。呼气，双腿抬起，根据个人练习程度，保持20次呼吸。



10 莲花式（见第179页）坐直，呼气，右手放左膝外，自然吸气，呼气，身体向左转，头保持不动，目视前方，20次呼吸。换方向，20次呼吸。



11 莲花式（见第179页）坐直，身体不动，头部缓慢地向右侧转动。



12 转回再向左转动练习，3分钟。

65 睡前女性生理瑜伽

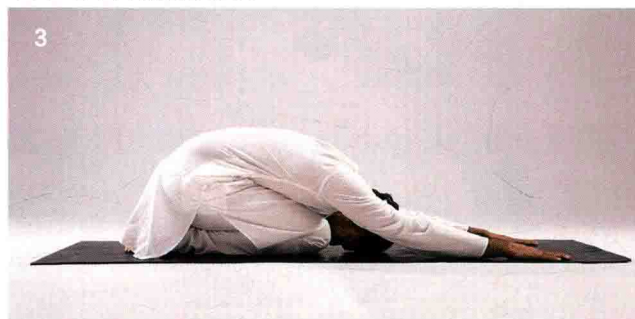
Sadhana *Yoga for Menstruation Practice Before Sleep*



加强脊柱前屈伸展式（见第 28 页），20 次呼吸。如做不到，可像本图一样，降低难度练习。



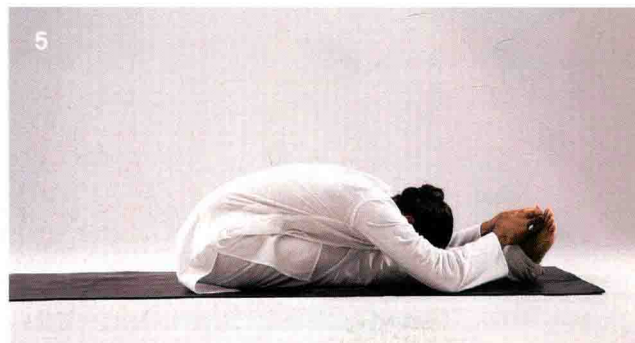
下犬式（见第 104 页），20 次呼吸。



跪姿，吸气，手臂上举，掌心向前，呼气，身体前屈，额头贴向地面。20 次呼吸。



跪姿，双脚放在大腿外侧。吸气，肋骨扩张，胸腔向上；呼气，身体向后，慢慢躺在地上。20 次呼吸。



双腿加强背部伸展式（见第 67 页），20 次呼吸。如做不到，可像本图一样，降低难度练习。



坐角式（见第 64 页），20 次呼吸。

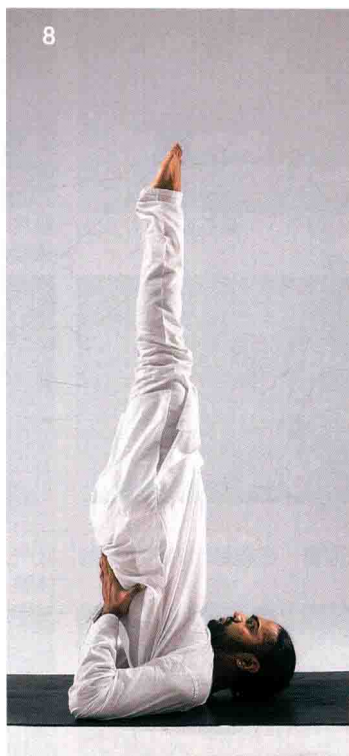
体式收益: 打开骨盆, 排出寒气, 增加骨盆热量; 增强髋关节柔韧性; 平衡内分泌, 缓解痛经以及更年期不适。

适宜人群: 非常适宜各个年龄段的女性。每日练习, 可以平衡内分泌, 对于由内分泌失调导致的肥胖、面色蜡黄, 情绪敏感等问题尤其有效, 让身体由内到外焕发光彩。



头倒立式(见第 159 页), 20 次呼吸。

⚠️ 高血压患者不能做, 颈椎和腰椎不适者, 身体要向前倾, 将重量移至手肘。



肩倒立1(见第 167 页), 20 次呼吸。



仰卧, 吸气, 双手放于臀下。呼气, 胸腔向上提。20 次呼吸。



莲花式(见第 179 页)坐直, 右手从后绕过身体握住右脚, 左手从后绕过身体握住左脚, 下颚抵向锁骨, 20 次呼吸。



抬起右手, 用大拇指抵在右鼻孔。吸气, 用小拇指与无名指抵在左鼻孔。呼气, 再从右边吸气, 左边呼气。20 次呼吸为一组, 做 2 组, 呼气时间是吸气的 2 倍。



挺尸式(见第 176 页), 20 次呼吸。

66 向年长者致敬

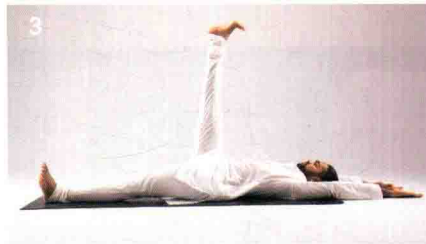
Sadhana Yoga for Elders



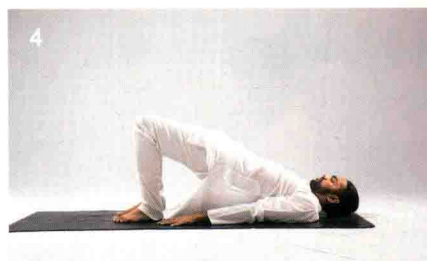
1 仰卧，吸气，右臂抬起向上伸展。呼气，右手回到原位，20次。换手，20次。



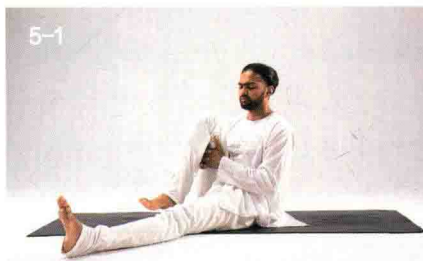
2 吸气，弯曲右膝，呼气，伸直右腿，20次。换腿，20次。



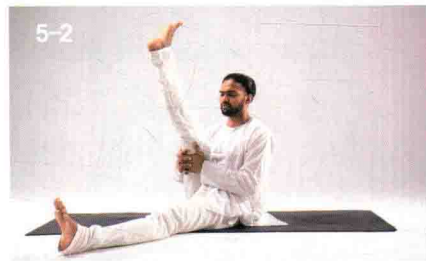
3 吸气，双手向上伸展，自然呼气。吸气，右腿抬起；呼气，右腿放下，20次。换腿，20次。



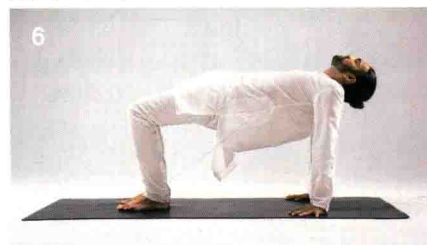
4 双手放于身体两侧，弯曲膝盖。吸气，骨盆抬起；呼气，骨盆放下，20次。



5-1 坐姿，双腿并拢伸直，右腿抬起，双手环抱大腿内侧。



5-2 吸气，右腿抬起；呼气，右腿回落，20次。换腿，20次。



6 仰卧，弯曲膝盖，双手放在头的两侧，手指指向脚跟，吸气，身体抬起，20次呼吸。



7 双腿自然盘坐坐直。吸气，右手向上伸展；呼气，右手向左弯曲，20次呼吸。换方向，20次呼吸。



8 双腿自然盘坐，坐直吸气，双手抬起，呼气，右手放在左膝外侧，左手放在身后，自然地吸气，呼气，身体转动，头保持不动，眼睛看向前方，20次呼吸。换方向，20次呼吸。

体式收益: 活跃老年人的关节; 身体排出毒素; 活跃大脑, 从身体到大脑都获得健康。

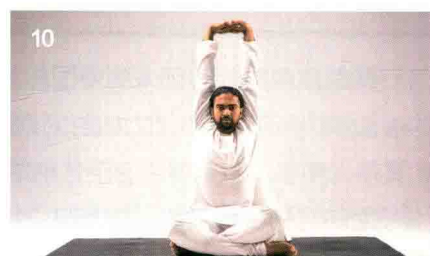
适宜人群: 本套瑜伽课程是瑜伽士 V. 荷马仕专门为中老年人所设计的, 全套体式难度较低, 却能活动全身筋骨, 让中老年人保持健康身体。



吸气, 双手前平举。



呼气, 双手侧平举, 20 次。



吸气, 十指相扣, 双臂向上伸展, 20 次呼吸。



双腿自然盘坐, 吸气抬头。



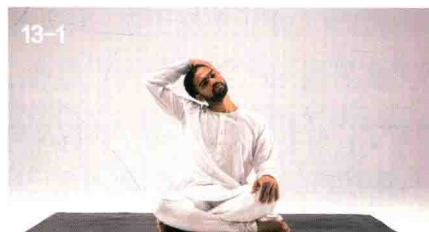
呼气, 低头, 20 次。



双腿自然盘坐, 吸气, 头向左转。



呼气, 头向右转, 20 次。



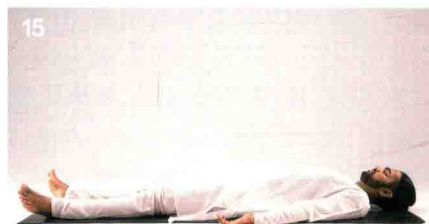
右手抬起, 手臂由头顶环绕头部, 右手放在头部左侧, 向右弯头, 20 次呼吸。



换方向, 20 次呼吸。



双腿自然盘坐, 20 次呼吸。



挺尸式 (见第 176 页), 20 次呼吸。

附录

萨达纳学员感言

我是从荷马仕老师来到中国后就跟随他练习的资深“荷粉”之一，在这些年的练习中深深地被荷老师渊博的瑜伽知识所吸引，从活力四射的阿斯汤瑜伽到柔中带刚的萨达纳瑜伽，我收获了健康的身体和令人羡慕的身材，尤其是近年来一直坚持练习萨达纳瑜伽，使我在基础练习上配合呼吸，慢慢地打开身体的各个关节并疏通了经络。

之前我躺在床上时，头不可以抬起来，弯腰扫地不能超过两分钟，否则就疼得直不起腰来，后来跟随荷马仕老师坚持练习萨达纳瑜伽，颈椎和腰椎的不适症状得到了有效的缓解和疗愈，萨达纳瑜伽的练习可以锻炼到全身每一块肌肉，强壮它、治愈它。这是萨达纳瑜伽带给我的真实体验，希望能够和大家分享。

萨达纳瑜伽吸取了传统瑜伽的精华，配合完全式呼吸给身体创造更大的空间从而提升生命能量，打开身体的死角、疏通淤堵、缓解亚健康。而且对于练习者来说，不管你的身体条件是柔软还是僵硬，也不管你是什么年龄段，都可以在萨达纳瑜伽的不同序列中找到适合你的练习方法。

一个专业的老师，不应该让学生沉浸在他喜欢的体式里，让他做他需要的，而不是他想要的。荷老师正是这样。因为我的思维很跳跃，经常会导致我上课不专注，老师会常常提醒我要少说、少想、多练，在这方面我还需努力。每当有人和我提起我的瑜伽老师，我都会很自豪地对他们说，我真的很幸运遇到的是真正的大师。

君子如水，吾敬吾师。

——萨达纳瑜伽学员 刘蕾

我跟随荷马仕老师练习瑜伽已经五年了，荷老师严谨的教学态度及科学的习练方法深深地打动了。在荷老师的指导下，我在身体和体式方面都有着明显的进步和提高。我今年已经 60 岁了，荷老师并不嫌弃我的年龄，依然非常耐心地辅导我，自从我跟荷马仕老师练习瑜伽，让我找回了自信，使我全身都充满了青春的活力。我希望能够继续跟随荷老师练习瑜伽，也希望瑜伽永远陪伴我的生活。

——萨达纳瑜伽学员 贾晋苏

自 2014 年 3 月，我开始跟随荷马仕大师练习萨达纳瑜伽起，才真正感受到瑜伽带给我身体和心灵上的愉悦。萨达纳瑜伽序列通过关闭身体外在感官，使意念集中于身体内在的呼吸，从而快速地放松并打开身体的每一个细胞。对我来说，在北京的日子里最开心的事莫过于去参加 P.V. 瑜伽学校的萨达纳练习课程。去学校的路

上满心愉悦，祈盼今天自己可以再放松一点，身体再打开一点；下课的路上满心欢喜，因为萨达纳瑜伽课程助我打开了身体，愉悦了身体的每一个细胞，所有外在的压力和烦恼都不再重要，身体变得轻快。回到办公室，做事专注了，效率更高了，质量更好了，一切的事情都美好起来！

这一年多的萨达纳瑜伽课程带给我身体的进步远远大于我之前3年多练习其他流派的瑜伽给我带来的改观；现在萨达纳瑜伽已经变成我每天必修的课程，真心盼望更多的人得到萨达纳瑜伽课程的滋养，让我们的健康生活愈加美妙。

——萨达纳瑜伽学员 蒋红华

.....

荷老师是我练习瑜伽这么多年遇到的最好的老师，他的教学严谨认真、直接有效。跟随老师练习的这些年收获的不仅仅是身体的健康，更多的是心灵的洗礼，让我更加的坚韧开朗平和，真心的感谢您，namaste！希望有更多的瑜伽练习者加入到萨达纳瑜伽的行列，亲身感受它的魅力！

——萨达纳瑜伽学员 王晓欣

.....

“人的身体就像一辆法拉利，你不能在什么路上都开，你也不能随便哪儿都停……”所以，为了你健康的体魄，一定要选择真正的、正确的、优秀的、有责任感的瑜伽老师。在我未遇到荷老师之前我从未懂得这些，也不懂得什么是真正的瑜伽，我以为老师让你摆出什么体式你照做就好了，完全不知道哪个体式该吸气，哪个体式该呼气。3年前，经朋友介绍，我带着拉伤的双腿来到P.V.瑜伽学校，老师的第一节课就让我下定决心要跟随他学习，虽然那节后弯B我几乎什么都做不了，身体硬邦邦得像根“棍子”，但一晃三年过去了，那个干巴巴的“棍子”，那个“Iron girl”，现在也能弯能曲了，大腿后侧奇迹般地好了，身体也慢慢在改善，这所有都是在老师的帮助下达成的。

尤其在荷老师的萨达纳瑜伽课程开设后，我的身体变化尤其明显，老师指导我们用呼吸带动体式来打开身体，而不是一味强调体式，让我们懂得用稳定的呼吸营造坚定的意识。老师会悉心关注每一个学员，不放弃每一个人；会因材施教，教给每个人身体真正需要的。有一次我在课上听他和旁边的奶奶说：“我们要做关节需要的练习，关节不需要的练习做了有何用呢？”

——萨达纳瑜伽学员 Emma



This book intends to popularize the natural system of Sadhana yoga. It serves as a guide of the citizens of this century leading a happy and healthy life based on the wisdom of the past sage. The author of this book who has done the great research in modern scientific area founded an elaborate system of mastering the life.

本书旨在推广萨达纳瑜伽自然疗法体系，基于过往先哲们和作者自身的智慧，为现代人提供了如何过上幸福快乐生活的指南。本书作者在对现代科学领域做了详尽研究后，创立了掌握生命的精细体系。

Dr. Nagendra Kumar

临床医学学士(M.B.B.S.)、获得瑜伽、自然疗法和教师培训学位

上架建议：生活体育类

ISBN 978-7-5537-6414-6 中国健康生活图书实力品牌



9 787553 764146 >



凤凰汉竹

定价：39.80 元

附赠 | 同步练习 DVD 和二维码视频

[General Information]

书名=正宗印度瑜伽教程

作者= (印) V.荷马仕, 卓义著

页数=199

SS号=14089118

DX号=

出版日期=2016.09

出版社=江苏凤凰科学技术出版社