



सत्यमेव जयते

印度政府

21st June

6月21日

国际瑜伽日

通用瑜伽手册



瑜伽促进健康/福祉

印度传统医学部 (Ministry of AYUSH)

(AYUSH为五种印度传统医学疗法即阿育吠陀医学、
瑜伽和自然疗法、尤纳尼医学、悉达医学和顺势疗法的缩写)

本手册是在咨询瑜伽专家和印度著名瑜伽学院院长的基础上，由印度政府传统医学部莫拉基·德赛国立瑜伽学院（MDNIY）院长Ishwar V. Basavaraddi博士编辑。

第四修订版，2019年5月

出版商

负责人

莫拉基·德赛国立瑜伽学院

印度政府传统医学部

新德里Ashok路68号，邮编：110001

网址：www.yogamdniy.nic.in, www.ayush.gov.in

免责声明：

本瑜伽手册中提供的信息旨在使大众普遍认识到瑜伽可以促进人们的健康/福祉。本瑜伽手册中提到的信息、技巧和建议不能代替医生的医疗建议。在需要诊断或医疗护理的特殊情况下，练习瑜伽前请咨询医疗服务人员。对于因练习瑜伽导致的任何伤害或损失，出版商不承担任何责任。

瑜伽促进健康/福祉

目录

印度总理致辞.....	5
瑜伽专家委员会.....	7
简介.....	8
什么是瑜伽？.....	10
瑜伽的史略和发展.....	10
瑜伽的基本原理.....	11
传统的瑜伽流派.....	12
练习瑜伽促进健康和福祉.....	12
瑜伽练习大纲.....	14
注意饮食.....	15
瑜伽的好处.....	15
1. 唱诵.....	16
2. 放松练习.....	16
I. 曲颈 (Grivā Śakti Vikāsaka)	16
II. 肩部动作.....	18
III. 躯干动作 (Katiśakti Vikāsaka)	19
IV. 膝部动作.....	19
3. 瑜伽体式.....	20
A. 站立姿势	20
TĀDĀSANA (棕榈树式)	20
VRKSĀSANA (树式)	21
PĀDA-HASTĀSANA (手触脚式)	22
ARDHA CAKRĀSANA (半轮式)	23
TRIKONĀSANA (三角式)	24

B. 平座姿势.....	25
BHADRĀSANA (坚挺/吉祥式)	25
VAJRĀSANA (雷电式)	26
ARDHA USTRĀSANA (半骆驼式)	27
USTRĀSANA (骆驼式)	28
ŚĀŚAKĀSANA (野兔式)	29
UTTĀNA MANDŪKĀSANA (青蛙拉伸式)	30
VAKRĀSANA (脊柱扭转式)	31
C. 俯卧姿势.....	32
MAKARĀSANA (鳄鱼式)	32
BHUJANGĀSANA (眼镜蛇式)	33
ŚALABHĀSANA (蝗虫式)	35
D. 仰卧位.....	36
SETUBANDHĀSANA (桥式)	36
UTTĀNA PĀDĀSANA (抬脚式)	37
ARDHA HALĀSANA (半犁式)	38
PAVANAMUKTĀSANA (祛风式)	39
ŚAVĀSANA (摊尸)	40
4. 圣光调息法.....	41
5. 清凉式呼吸法.....	42
清凉式呼吸法 (ŚĪTALĪ PRĀNĀYĀMA)	43
BHRĀMARĪ PRĀNĀYĀMA (蜂鸣式呼吸法)	44
6. 禅定.....	46
7. SANKALPA.....	48
文本引用.....	49
瑜伽Geet (瑜伽歌曲)	51
国际瑜伽日庆典掠影.....	52



सत्यमेव जयते
印度政府



纳伦德拉·莫迪
印度总理

致辞

全世界的瑜伽爱好者，大家好。瑜伽是古印度圣贤给予人类最珍贵的礼物之一。《薄伽梵歌》中说 “ **समत्वं योग उच्यते** ”。意思是“瑜伽是一种平衡、平静的状态”。

瑜伽不仅仅是一套保持身体健康的运动。它还是确保人们健康的通行证，是人们保持身心健康的关键。瑜伽不仅仅是我们早上练习的内容，勤奋、专心致志地做日常活动也属于瑜伽范畴！**远离疾病，达到身心健康——这就是瑜伽之路。**瑜伽可以教会我们以平等的眼光看待自己 and 他人，因此瑜伽可以让我们在思想、行动、知识和奉献方面变得更好。瑜伽讲究身心合一。它可使人的思想、身体和智力合一。通过瑜伽，我们可以开始更好地了解自己，进而更好地了解他人。

当我们了解自己时，意味着我们已准备好与整个社会建立积极的关系。瑜伽会使我们与自己的家庭、社会，全人类以及与我们共享这个美丽星球的所有鸟类、动物和树木形成一体。因此，瑜伽是一种从‘我’到‘我们’的旅程。

现代生活方式存在的问题众所周知。我们已经找到了控制传染性疾病的方法，但现在的重点正在转向如何应对生活方式引起的非传染性疾病。很多人患病的原因在于压力和生活方式，如糖尿病和高血压。**压力和抑郁已经成为沉默的杀手。瑜伽则是这些疾病的一种解决方案。**练习瑜伽有助于对抗压力，找到内心的平静。如果身体是心灵的殿堂，那么通过瑜伽可以创造一座美丽的殿堂。

瑜伽是一种理想的放松方式。通常当人累了的时候，冲个冷水澡会让人神清气爽。同样地，练习瑜伽会使人真正放松身心。瑜伽超越了年龄、性别、种姓、信仰、宗教和国家的限制。任何人都可以练习瑜伽。只要你愿意，就可以练习瑜伽。

对于情绪过度激动的人，通过练习瑜伽，有助于克制和平息不良的情绪。

对于饱受精神压力的人，通过练习瑜伽，有助于使心情平静下来。

对于注意力分散的人，通过练习瑜伽，有助于集中注意力。

对于内心充满恐惧的人，通过练习瑜伽，有助于获得希望、力量和勇气。

练习瑜伽可以使人内心平静，而内心平静的人也能与他人和平相处。这也有利于国家之间和平相处，进而有利于世界和平。很高兴瑜伽在全球范围内越来越受欢迎。随着越来越多的人接受瑜伽，瑜伽老师的需求量也在不断上升。我们面临的下一个挑战是如何培养训练有素的瑜伽教师，他们可以进一步点燃人们对瑜伽的热情，尤其是年轻人。

祝大家能从练习瑜伽的过程中获得更多的快乐！

瑜伽促进健康/福祉



(Narendra Modi)

新德里

2018年5月29日

瑜伽专家委员会

1. **H. R. Nagendra** 博士，班加罗尔辨喜瑜伽大学校长，**主席**
2. **Sh.Anil Kumar Ganeriwala**，印度传统医学部联合秘书
3. **Sh.O.P.Tiwari**，罗纳乌拉凯瓦拉亚达玛瑜伽学院S.M.Y.M Samiti秘书
4. **Smt.Hamsaji Jayadeva Yogendra**，孟买圣克鲁斯瑜伽学院院长
5. **Jaideep Arya** 博士，赫尔德瓦尔帕坦伽利瑜伽学院
6. **Sri Sridharan**，金奈瓦拉亚达玛瑜伽学院
7. **Swami Bharat Bhushan, U.P.** 萨哈兰普尔Mokshayatan瑜伽静修中心校长。
8. **Swami Shant Atmanand**，新德里罗摩克里希纳传道会会长
9. **Sh.Gaurav Verma**，新德里国际生活的艺术基金会
10. **Swami Ullasa**，哥印拜陀艾萨瑜伽基金会
11. **Rajvi Mehta** 博士，孟买艾扬格瑜伽学院和艾扬格瑜伽苑
12. **Prashant Shetti 博士**，SDM自然疗法与瑜伽科学学院，Shantivan Trust, Ujire
13. **Chandrasinh Jhala博士**，古吉拉特邦艾哈迈达巴德拉克鲁希瑜伽大学副校长
14. **Swami Dharmananda Ji**，新德里 Adhyatma Sadhana Kendra
15. **Shri Kalicharan**，Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Shantikunj, 赫尔德瓦尔
16. **Sh.Pradeep Kumar**，新德里沙克德比哈瑜伽研修院
17. **Sister Asha**，新德里 Brahma Kumari 大学
18. **Ananda Balayogi**，本地治理 ICYER 院长
19. **Ramanand Meena**，印度传统医学部副秘书长
20. **I.N.Acharya 博士**，新德里 CCRYN 院长
21. **Ishwar V. Basavaraddi 博士**，新德里莫拉基德赛国立瑜伽学院院长，秘书会成员

通用瑜伽手册

简介

2014年9月27日，印度总理纳伦德拉·莫迪在第69届联合国大会上发表讲话，敦促国际社会设立国际瑜伽日。

“瑜伽是古印度传统留下的无价之宝。它强调的是身心；思想与行动；克制与成全；人与自然的统一，是一种全面促进健康和福祉的方法。瑜伽不仅仅一项运动，还可寻求自我、世界和自然的统一。它通过改变我们的生活方式和意识，帮助我们应对气候变化。让我们共同努力设立一个国际瑜伽日”，纳伦德拉·莫迪说。

2014年12月11日，193个成员国的联合国大会创纪录地以177个共同提案国一致通过了这项决议，将6月21日定为“国际瑜伽日”。联合国大会在此决议中承认，瑜伽是一种全面促进健康和福祉的方法，更广泛地传播了练习瑜伽对世界人民健康有益的信息。瑜伽除了可促进社会各界的和谐，此外，瑜伽还因可以预防疾病、促进健康和控制与生活方式相关的多种疾病而闻名于世。

迄今为止，国际瑜伽日已经举办了八届，世界各地都以极大热情参与了国际瑜伽日庆祝活动。

瑜伽促进健康/福祉



什么是瑜伽？

瑜伽本质上是一种精神修炼方法，基于极其微妙的科学，旨在实现身心和谐。它是一门促进健康生活的艺术和科学。“瑜伽”一词来源于梵语的词根 ‘yuj’，意思是“加入”、“束缚”或“结合”。根据瑜伽经文所述，练习瑜伽可将个人意识和宇宙意识结合起来。根据现代科学家所述，宇宙中的一切事物仅仅只是同等量子苍穹的显现。当一个人经历了这存在的统一性，就像我们所说的“融入瑜伽”，瑜伽修行者就可以达到自由的境界，也就是所谓的解脱、涅槃、kaivalya或moksa。

“瑜伽”也是一门关系到内心的科学，这门科学包括多种方法，通过这些方法，人们可以达到身心合一，从而领悟真谛。练习瑜伽的目的（成就法）是克服各种痛苦，进而从各个方面获得自由的感觉，达到全面健康、幸福与和谐。

瑜伽的史略和发展

瑜伽科学起源于几千年前，比第一种信仰或信仰体系存在时间更早。这些贤人把这个强大的瑜伽科学带到了世界各地，包括亚洲、中东、北非和南美。有趣的是，现代学者注意到并惊叹于世界各地古代文化之间密切的相似之处。而瑜伽体系在印度得到了最充分的表达。安格斯提亚，七贤人横穿印度次大陆，创造了以瑜伽生活方式为核心的文化。

瑜伽被广泛认为是印度萨拉斯瓦蒂流域文明“不朽的文化成果”

——可追溯到公元前2700年——并且已经证明它能够为物质和精神服务，从而提升人性。大量遗留下来的印度萨拉斯瓦蒂流域文明印记和化石展现了瑜伽插画和人物，表现了瑜伽成就法，显示古印度早就存在瑜伽。母神的印记和神像显示这里存在密宗瑜伽的传承。我们也可以从印度的民间故事、《吠陀经》和《奥义书》文化遗产、佛教和耆那教传统文化、Darshanas、摩诃婆罗多史诗，包括《薄伽梵歌》和《罗摩衍那》，湿婆和毗湿奴有神论传统文化以及坦陀罗传统文化中发现瑜伽的存在。虽然瑜伽在前吠陀时期就有人练习，但直到圣人马哈利希·巴坦加里创作了一本《瑜伽经》，才系统化地整理和论述了瑜伽体式、含义以及相关知识。

在巴坦加里之后，许多圣贤和瑜伽大师通过研究和保护完好的书籍和文献，对保存和发展瑜伽领域做出了巨大贡献。从古至今，通过众多瑜伽大师的不懈努力，将瑜伽传播到了世界各地。如今，人们都坚信练习瑜伽有助于预防疾病，并能促进健康。全球数百万人都从练习瑜伽中获得了益处。随着时间的推移，瑜伽的发展会越来越越好。

瑜伽的基本原理

瑜伽可从人的身体、思想、情感和能量层面发挥作用。因此，将瑜伽分为了四大类：利用身体的业瑜伽；利用内心的智瑜伽；利用情绪的奉爱瑜伽；利用能量的王瑜伽。我们练习的每个瑜伽体系都包含一种或多种瑜伽范畴。

瑜伽促进健康/福祉

每个个体都是这四种因素的独特组合。只有老师才能主张将这四种基本方法融合在一起，因为这对每个探索者来说都很必要。古代所有与瑜伽相关的评论均强调，在老师的指导下学习至关重要。

传统的瑜伽流派

在不同的瑜伽哲学、传统、世系和师生传承下，出现了不同的传统流派。这些包括智瑜伽、奉爱瑜伽、业瑜伽、巴坦加里瑜伽、昆达理尼瑜伽、哈他瑜伽、冥想瑜伽、梵咒瑜伽、拉雅瑜伽、王瑜伽、耆那教瑜伽、般达瑜伽等。每个流派都有自己练习方法，以达到练习瑜伽的最终目的和目标。

练习瑜伽促进健康和福祉

世人广泛练习的瑜伽成就法：禁制、劝制、体式、调息、制感、专注、冥想、三摩地、收束法、契合法、清洁术、适当饮食、唱诵、随业等。

约束指限制，而戒律指遵守。在深层次的瑜伽练习中必须遵守这些先决条件。适当的姿势和体位可促进身心稳定，“kuryat-tadāsanam-sthairyam”，包括采用各种心理生理模式，长时间保持身体姿势（人存在结构稳定意识）。

调节呼吸包括增强呼吸意识，然后有意识地调节呼吸，呼吸是人生存的一项基本生理机能。它帮助增强人们的思维意识，实现思维控制。

在初级阶段，通过鼻孔、嘴和其他身体开口处、内外路径和终点来增强“吸入和呼出气流”的意识。然后，通过调节、控制和监测的吸入法（śvāsa），改变这种现象，有意识地吸气（pūraka），保持屏息的状态（kumbhaka），然后再调节、控制和监测的呼出法（praśvāsa）期间呼气（recaka）。

控制感官指从外界事物相联系的感觉器官中分离的意识（收回）。精神集中指集中所有注意力（身心方面），通常指专注。冥想指沉思（专注于身心方面）和止息杂念（持续）。

收束法、契合法与调节呼吸的练习相关。它们被视为更高层次的瑜伽练习，主要采用这些身体姿势来控制呼吸。这进一步促进了对思维的控制，为更高层次的瑜伽造诣奠定基础。然而，练习冥想，使人实现自我，引领人达到超然状态，是瑜伽唱诵的本质。

清洁术是解毒步骤，具有临床性质，有助于清除体内积累的毒素。适当饮食指为了健康生活提倡食用适当的食物和养成良好的饮食习惯。

唱诵：指重复冥想咒语或神圣意识。唱诵可产生积极的心理作用，帮助人们逐渐克服压力。

随业指为了健康生活提倡遵循因果报应法则，多行善事。

瑜伽促进健康/福祉

瑜伽练习大纲

瑜伽修行者应在练习瑜伽时遵守以下指导原则：

练习前：

- Śauca 指清洁——练习瑜伽的重要前提。它包括清洁周围环境、身体和思想。
- 应在平静且安静的氛围中练习瑜伽，身心放松。
- 应在空腹或少食的情况下瑜伽练习。如果您感到虚弱，可在温水中加入少量蜂蜜。
- 在开始练习瑜伽之前，排空膀胱和肠道。
- 练习瑜伽时应铺有垫子、瑜伽垫、棉毛地毯或折叠的毯子。
- 身着轻薄舒适的棉质衣服，以便于舒展身体。
- 在疲惫、患病、慌张或极度紧张的情况下不宜练习瑜伽。
- 如果患有慢性病/疼痛/心脏问题，在练习瑜伽之前，应咨询医生或瑜伽理疗师。
- 怀孕和月经期间，在练习瑜伽之前，应咨询瑜伽专家。

练习中：

- 在练习瑜伽之前，应先进行祈祷或唱诵，以有利于营造一个让大脑放松的环境。
- 应以放松的方式慢慢练习瑜伽，注意身体姿势和呼吸。
- 在练习中，不要屏住呼吸，除非是特别提到要这样做。
- 除非有特别指示，否则应始终通过鼻孔呼吸。
- 身体要放松，也不要过度拉伸身体。

- 根据自己的身体能力进行练习。
- 为了取得良好的效果需要一定的时间，所以坚持有规律的练习非常必要。
- 任何一种瑜伽都它的禁忌/限制，应将这些禁忌牢记于心。
- 应以冥想/深层沉默/Sankalpa/Śānti pāṭha等结束瑜伽课程。

练习后：

- 在瑜伽练习结束20-30分钟之后，方可洗澡。
- 在瑜伽练习结束20-30分钟之后，方可进食。

注意饮食

合理的饮食可以保证身体和思维灵活，有助于瑜伽习练。通常推荐素食，对于30岁以上的人来说，一天两餐就足够了，除非患病或从事高强度体力活动或劳动。

练习瑜伽的益处

瑜伽本质上可以将人从束缚中解放出来。近年来的医学研究显示瑜伽对身心方面具有诸多益处，数百万人通过实践已亲身验证了这一说法。一项小型研究表明：

- 练习瑜伽有益于身体健康、肌肉骨骼功能和心血管健康。
- 练习瑜伽有益于治疗糖尿病、呼吸系统疾病、高血压、低血压以及许多与生活方式相关的疾病。
- 练习瑜伽有助于缓解忧愁、疲劳、焦虑和压力。
- 练习瑜伽有助于调节月经和更年期症状。
- 本质上，练习瑜伽是一个促进身心健康的过程，是丰富和充实人们生活的有效方法。

1 唱诵

练习瑜伽时，应从唱诵或保持虔诚的心情开始，以便获得更多的益处。

- ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं
सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे
सञ्जानाना उपासते ॥1
- ॐ Saṁgacchadhvaṁ saṁvadadhvaṁ
saṁ vo manāṁsi jānatām
devā bhāgaṁ yathā pūrve
sañjānānā upāsate ॥



愿你步入和谐；愿你言语一致；让我们的内心平静如初；让神性在你神圣的事业中彰显。

2 放松练习

cālana kryās/放松练习 /Yogic Sūksma Vyāyāmas有助于促进微循环。可以在站立和坐立时做这些练习。

I. 曲颈 (Grivā Śakti Vikāsaka)

体式：Samasthiti (山式站姿)

方法

第一阶段：(颈部前曲、后仰)

- ◆ 站立，双脚分开2-3英寸。
- ◆ 让双手在身体的两侧保持伸直的状态。
- ◆ 这是Samasthiti (山式)，也被称为Tādāsana (山式)。
- ◆ 将双臂撑在腰部。
- ◆ 呼气过程中，头部向前弯曲，尽力使下巴碰到胸前。
- ◆ 吸气过程中，头部尽力后仰，但要保证舒适。
- ◆ 以上过程是一轮，重复练习2轮以上。



第二阶段：（颈部侧向弯曲）

- ◆ 呼气过程中，将头部慢慢弯向右侧；使耳朵尽量靠近肩膀，但不要抬高肩膀。
- ◆ 吸气过程中，将头部收回至中心位置。
- ◆ 同样地，呼气过程中，将头部慢慢弯向左侧。
- ◆ 吸气过程中，将头部收回至中心位置。
- ◆ 以上过程是一轮，重复练习2轮以上。

**第三阶段：（颈部侧向扭转）**

- ◆ 保持头部竖直。
- ◆ 呼气过程中，将头部慢慢转向右侧，使下巴与肩膀在一条直线上
- ◆ 吸气过程中，将头部收回至中心位置。
- ◆ 同样地，呼气过程中，将头部转向左侧。
- ◆ 吸气过程中，将头部收回至中心位置。
- ◆ 以上过程是一轮，重复练习2轮以上。

**第四阶段：颈部旋转**

- ◆ 呼气，低头，使下巴靠向胸部。
- ◆ 吸气，按顺时针方向，慢慢旋转头部，向下时呼气。
- ◆ 做一个完整的旋转动作。
- ◆ 然后按逆时针方向旋转头部。
- ◆ 吸气，仰头，呼气，低头。
- ◆ 以上过程是一轮：重复练习2轮以上。

**注意：**

- ◆ 尽可能地移动头部，但不要过度拉伸。
- ◆ 保持肩膀放松且稳定不动。
- ◆ 能够感受到颈部周围处于拉伸状态，以及颈部关节和肌肉完全处于放松状态。

- ◆ 也可以坐在椅子上练习。
- ◆ 颈部疼痛的人可以缓慢地练习，特别是头部向后仰的时候，要保证舒适。
- ◆ 老年人和患有慢性颈椎病的人可以不做这项练习。

II. 肩部动作

体式：Samasthiti (山式站姿)

第一阶段：(肩部伸展)

技巧：

- ◆ 双脚并拢，身体伸直，手臂放在身体两侧。
- ◆ 吸气的同时，将双臂从两侧举过头顶，手掌向外。
- ◆ 呼气，并以同样的方式将其放下。
- ◆ 手掌必须张开，手指并拢。



第二阶段：Skandha Cakra (肩部旋转)

- ◆ 直立。
- ◆ 左手手指放在左肩上，右手手指放在右肩上。
- ◆ 以肩关节为轴，充分转动双肘。
- ◆ 吸气并抬起你的手肘，呼气时再将其放下。
- ◆ 向前转动时肘部尽量在胸前触碰，向后转动时肘部向后伸展，向下转动时尽量触碰躯干侧面。
- ◆ 从前向后转，重复这个动作2次。
- ◆ 反方向再做一遍。抬起肘部时吸气，放下肘部时呼气。



益处：

- ◆ 练习这个kriyā瑜伽动作有益颈部和肩部的骨骼、肌肉和神经健康。
- ◆ 这些动作有助于颈椎病、肩周炎的恢复。

III. 躯干动作 (Katiśakti Vikāsaka)**体式：Samasthiti (山式站姿)****方法**

- ◆ 两腿保持2-3英尺的距离。
- ◆ 将两臂举至与肩同高，手掌相对，保持平行。
- ◆ 呼气的同时，将身体向左侧扭转，使右手掌接触左肩，吸气时再转回来。
- ◆ 呼气的同时，将身体向右侧扭转，使左手掌接触右肩，吸气时再转回来。
- ◆ 这是一套动作，再次重复两次。
- ◆ 用山式站姿进行放松。

**注意：**

- ◆ 动作要放慢，保持呼吸协调。
- ◆ 心脏病患者慎做此动作。
- ◆ 有严重背痛，脊椎和椎间盘疾病者和月经期间请勿做此动作。

IV. 膝部动作**体式：Samasthiti (山式站姿)****方法**

- ◆ 吸气的同时，将你的手臂抬起到肩膀高度，手掌朝下。
- ◆ 呼气的同时，弯曲膝盖，将身体降至半蹲姿势。
- ◆ 在结束姿势中，手臂和大腿都应该与地面平行。
- ◆ 吸气并挺直身体。
- ◆ 呼气并放下双手。
- ◆ 再重复两次。

**注意：**

- ◆ 这能够加强膝盖和髌关节。
- ◆ 有急性关节炎者请勿做此体式。

3 瑜伽体式

A. 站立姿势

TĀDĀSANA (棕榈树式)

Tada表示棕榈树或山。这个体式教授如何获得稳定和稳固，并形成所有站立体式的基础。

方法

- ◆ 站立时双脚保持2英寸的距离。
- ◆ 吸气，将你的手臂从身体前方抬起到肩膀高度。
- ◆ 十指交叉，手腕朝外。现在吸气，并将手臂举过头顶。
- ◆ 抬起脚后跟离开地面，抬起手臂并使脚尖保持平衡。保持这个姿势10-30秒。
- ◆ 把脚后跟放下来。
- ◆ 呼气，将交叉的十指松开，放下手臂并回到站立姿势。



益处

- ◆ 这个体式能够带来身体的稳定，有助于清除脊神经的充血，并纠正错误的姿势。

注意

- ◆ 有关节炎，静脉曲张和眩晕者请勿抬起脚后跟。

瑜伽促进健康/福祉

VRKSASANA (树式)

Vrksa表示树。这个体式的结束姿势类似于树的形状，因此而得名。

方法

- ◆ 站立时双脚保持2英寸的距离。
- ◆ 专注于身体前方的一点。
- ◆ 呼气，保持并弯曲右腿，然后将脚放在左大腿内侧。脚后跟应能接触会阴部。
- ◆ 吸气，双臂向上伸展，掌心并拢，做合十礼手势。
- ◆ 保持这个姿势10到30秒，并正常呼吸。
- ◆ 呼气，放下手臂。将右腿松开并回到出发姿势。
- ◆ 对左侧重复这个体式。



益处

- ◆ 这有助于改善神经肌肉协调，平衡，耐力，警觉性和注意力。

注意

- ◆ 有关节炎、眩晕者请勿做此动作。

瑜伽促进健康/福祉

PADA-HASTASANA (手触脚式)

Pāda表示脚，hasta表示手。因此，PādaHastāsana表示使手掌保持朝脚的方向。这也被称为加强脊柱前屈伸展式。

方法

- ◆ 直立时双脚保持2英寸的距离。
- ◆ 慢慢吸气并抬起手臂。
- ◆ 从腰部开始伸展身体。
- ◆ 呼气，身体向前弯曲，直到将两手掌放在地上。
- ◆ 伸展背部，使它尽可能地直。
- ◆ 保持这个姿势10-30秒，并正常呼吸。
- ◆ 腰酸背痛者应根据其承受能力来进行弯曲动作。
- ◆ 现在吸气，慢慢上升到直立姿势，将手臂伸直直到头部上方。
- ◆ 呼气，按照相反的顺序慢慢回到起始姿势。
- ◆ 用山式站姿进行放松。



益处

- ◆ 能够使脊柱更加柔软，促进消化，帮助克服经期问题。

注意

- ◆ 有心脏疾病、椎间盘疾病、腹部炎症、疝气溃疡、青光眼、近视、眩晕者请勿做此动作。

瑜伽促进健康/福祉

ARDHA CAKRĀSANA (半轮式)

Ardha表示一半。Cakra表示轮。因为在这个姿势中身体要保持半轮的形状，因此而称为ArdhaCakrāsasna。

方法

- ◆ 直立时双脚保持2英寸的距离。
- ◆ 用手指在腰部两侧支撑背部。
- ◆ 尽量保持肘部平行。
- ◆ 头部向后垂下，伸展颈部肌肉。
- ◆ 吸气的同时，从腰部向后弯曲；呼气，并放松。
- ◆ 保持这个姿势10-30秒，并正常呼吸。
- ◆ 吸气，并慢慢起身。



益处

- ◆ Ardha Cakrāsana能够使脊柱更加柔软，加强脊神经和肌肉。
- ◆ 这有助于颈椎病的恢复。

注意

- ◆ 有晕眩或头晕倾向者请勿做此姿势。
- ◆ 高血压患者慎弯腰。

瑜伽促进健康/福祉

TRIKONĀSANA (三角式)

Trikonā表示三角形。Tri表示三，kona表示一个角度。由于这个体式躯干、胳膊和腿能够形成一个三角形，因而得名Trikonāsana。

方法

- ◆ 站立时双脚间保持3英尺距离。
- ◆ 慢慢吸气，将双臂侧举至肩部水平。
- ◆ 将右脚转向右侧。
- ◆ 呼气，慢慢向右弯曲，右手手指放在右脚后面。
- ◆ 左臂与右臂成一条直线。
- ◆ 将左手掌掌心向前。
- ◆ 转动头部，凝视左手中指的指尖。
- ◆ 保持这个姿势10-30秒，并正常呼吸。
- ◆ 吸气，并慢慢起身。
- ◆ 在左侧重复同样的步骤。



益处

- ◆ 能够使脊柱更加柔软，加强小腿，大腿和腰部肌肉，提高肺活量。

注意

- ◆ 椎间盘突出，坐骨神经痛，做过腹部手术者请勿做此姿势。
- ◆ 请勿尝试超出极限或过度横向拉伸。
- ◆ 如果无法触到脚，可以接触膝盖。

瑜伽促进健康/福祉

B. 平座姿势

BHADRĀSANA (坚挺/吉祥式)

Bhadra代表坚挺或吉祥。

体式：直腿坐式 (Viśrāmāsana)

- ◆ 坐直，双腿向前伸展。
 - ◆ 用手支撑背部。身体应完全放松。
- 这就是直腿坐式。



方法

- ◆ 坐直，双腿向前伸直。
 - ◆ 双手放在臀部两边，掌心朝向地板。
- 这就是手杖式。**
- ◆ 现在将脚底并在一起。
 - ◆ 呼气的同时将双手合十放在脚趾上。吸气，将脚后跟尽可能靠近会阴部。如果你的大腿没有接触或离地面不够近，可以在膝盖下面放一个柔软的垫子来作支撑。
 - ◆ 这就是结束姿势。
 - ◆ 保持这个姿势一段时间，并正常呼吸。



益处

- ◆ 有助于保持身体稳固，稳定心灵。
- ◆ 有助于在怀孕期间放松，以及缓解经期腹痛。

注意

- ◆ 有严重关节炎和坐骨神经痛者请勿做此动作。

VAJRĀSANA (雷电式)

这被认为是一种冥想姿势。为冥想而练习时，需要在最后阶段闭上眼睛。

体式：手杖式。

方法

- ◆ 双腿并拢坐着，双手放在身体两侧，掌心朝地，手指指向前方。
- ◆ 将右腿在膝盖处折叠，将脚放在右臀部下方。
- ◆ 同样折叠左腿，将左脚放在左臀部下方。
- ◆ 放置两个脚后跟以使大脚趾互相接触。
- ◆ 臀部在脚后跟之间。
- ◆ 双手分别放在膝盖上。
- ◆ 保持脊柱直立，凝视前方或闭上眼睛。
- ◆ 当回到起始姿势时，稍微向右弯曲，伸出左腿并伸展。
- ◆ 同样伸展右腿，并回到起始姿势。
- ◆ 用直腿坐式进行放松。



益处

这个体式有助于消化，增强大腿和小腿肌肉。

注意

- ◆ 患有痔疮者不应做这个体式。
- ◆ 有膝盖疼痛和脚踝受伤者不应做此姿势。

瑜伽促进健康/福祉

ARDHA USTRĀSANA (半骆驼式)

体式：直腿坐式 (Viśrāmāsana)

Ustrā代表骆驼。这个体式的结束姿势类似于骆驼的驼峰。这个姿势只进行了该体式的第一阶段（一半）。

技巧

- ◆ 保持直腿坐式。
- ◆ 转至手杖式。
- ◆ 将双腿折叠，并保持雷电式坐姿。
- ◆ 用双膝支撑身体直立。
- ◆ 双手放在臀部，手指向下。
- ◆ 保持肘部和肩膀平行。
- ◆ 头部向后弯曲，伸展颈部肌肉；吸气，并尽量向后弯曲躯干。现在呼气，放松。
- ◆ 保持大腿与地面垂直。
- ◆ 保持这个姿势10-30秒，并正常呼吸。
- ◆ 吸气并起身，并保持雷电式坐姿。
- ◆ 用直腿坐式进行放松。

**益处**

- ◆ 这有助于加强背部和颈部肌肉。
- ◆ 缓解便秘和背部疼痛。
- ◆ 增加头部和心脏区域的血液循环。

注意

- ◆ 有疝气和腹部损伤、关节炎和眩晕者请勿做此体式。

USTRĀSANA (骆驼式)

Ustra代表骆驼。在这个姿势下，身体像骆驼，因此得名。

体式：雷电式

方法

- ◆ 保持雷电式坐姿。
- ◆ 膝盖和双脚之间保持几英寸距离，并用双膝支撑身体直立。
- ◆ 吸气的同时向后弯曲，将右手掌放在右脚后跟上，左手掌放在左脚后跟上，然后呼气。
- ◆ 向后弯腰时，注意不要扭伤脖子。
- ◆ 在结束姿势中，大腿与地面垂直，头部向后倾斜。
- ◆ 身体的重量应该均匀地分布在胳膊和腿上。
- ◆ 保持这个姿势10-30秒，并正常呼吸。
- ◆ 吸气并起身，并保持雷电式坐姿。
- ◆ 用直腿坐式进行放松。



益处

- ◆ Ustrāsana对视力有缺陷的人非常有用。
- ◆ 这有助于缓解背部和颈部疼痛。
- ◆ 有助于减少腹部和臀部的脂肪。
- ◆ 有助于消化问题和心肺疾病的恢复。

注意

有心脏病或疝气者不应做此动作。

ŚAŚAKĀSANA (野兔式)

Śaśaka代表野兔。在这个姿势下，身体像野兔，因此得名。

体式：手杖式。

方法

- ◆ 保持雷电式坐姿。
- ◆ 两膝分开，大脚趾相接触。
- ◆ 吸气，保持手掌在膝盖之间。
- ◆ 呼气，向前弯曲，双臂伸展，下巴置于地面上。
- ◆ 保持手臂平行。
- ◆ 眼睛目视前方，保持这个姿势，然后起身。
- ◆ 回到雷电式。
- ◆ 回到手杖式并保持直腿坐姿。



益处

- ◆ 有助于减少压力和焦虑。
- ◆ 增强生殖器官功能，缓解便秘，改善消化，有助于缓解背部疼痛。

注意

- ◆ 有急性背痛者请勿做此动作。
- ◆ 有膝骨关节炎患者请勿做雷电式。

瑜伽促进健康/福祉

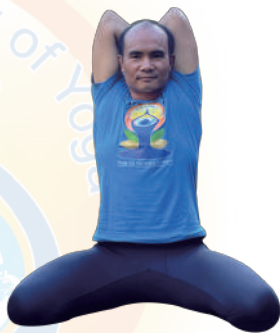
UTTĀNA MANDŪKĀSANA (青蛙拉伸式)

Uttāna代表挺直，Mandūka代表青蛙。青蛙拉伸式的结束姿势像一只直立的青蛙，因此得名。

体式：手杖式。

方法

- ◆ 保持雷电式坐姿
- ◆ 两膝分开，大脚趾互相接触。
- ◆ 抬起你的右臂，从肘部开始折叠，然后向后放在左肩上方，将手掌放在左肩胛骨上。
- ◆ 现在同样地折叠左臂，将手掌放在右肩胛骨上。
- ◆ 保持这个姿势一段时间，然后按相反顺序慢慢恢复。
- ◆ 用直腿坐式进行放松。



益处

- ◆ 这个体式有助于恢复背部和颈部疼痛，特别是颈椎弓形肌病。
- ◆ 能够提高膈肌运动和肺活量。

注意

- ◆ 膝关节疼痛严重者请勿做此动作。

瑜伽促进健康/福祉

VAKRĀSANA (脊柱扭转式)

Vakra代表扭转。在这个体式，脊柱是扭曲的，因此它有一个恢复活力的功能效果。

体式：手杖式

方法

- ◆ 弯曲右腿，将右脚放在左膝旁边。
- ◆ 将左臂绕在右膝上，夹住右大脚趾或将手掌放在右脚旁边。
- ◆ 将右臂收回，手掌放在地面上，背部挺直。
- ◆ 呼气，向右扭转身体。
- ◆ 保持这个姿势10-30秒，并正常呼吸，放松。
- ◆ 吸气，伸出双手，呼气，放松。
- ◆ 在另一侧重复相同的步骤。



益处

有助于增加脊柱的灵活性，刺激胰腺功能，控制糖尿病。

注意

有急性背痛，脊柱疾病，处于腹部手术后和月经期间者请勿做此动作。

瑜伽促进健康/福祉

C. 俯臥姿勢

MAKARĀSANA (鱷魚式)

在梵語中，Makara代表鱷魚。在這個體式中，身體像一隻鱷魚，因此得名。

體式：俯臥放鬆姿勢

技巧

- ◆ 俯臥，兩腳分開，腳趾朝外。
- ◆ 彎曲兩臂，將右手掌放在左手掌上。
- ◆ 將頭部向左或向右放在手上。
- ◆ 閉上雙眼，放鬆全身。這就是鱷魚式。
- ◆ 在所有俯臥姿勢中，做這個體式的目的是為了放鬆。

益處

- ◆ 促進全身放鬆。
- ◆ 有助於背部問題的恢復。
- ◆ 用於對抗壓力和焦慮。

注意

- ◆ 懷孕和有肩周炎者請勿做此動作。



瑜伽促進健康/福祉

BHUVANGĀSANA (眼镜蛇式)

Bhujanga代表蛇或眼镜蛇。在这个体式中，身体像蛇的头部一样凸起，因此得名。

体式：俯卧姿势或鳄鱼式

方法

- ◆ 俯卧，头放在手上，身体放松。
- ◆ 现在双腿并拢，手臂伸直。
- ◆ 额头贴在地上。
- ◆ 现在把你的手放在身体旁边，手掌和手肘放在地上。
- ◆ 慢慢吸气的同时，从头部和胸部到肚脐区域抬起，不改变双手的位置。
- ◆ 舒服地保持姿势。
- ◆ 这就是萨拉拉眼镜蛇式。
- ◆ 现在恢复，将你的前额放在地上。
- ◆ 保持你的手掌在胸部旁边，将手肘抬高。
- ◆ 吸气，缓慢从头部和胸部至肚脐区域抬起。
- ◆ 保持肘部平行，保持姿势10-30秒，并正常呼吸。
- ◆ 这就是眼镜蛇式。
- ◆ 呼气，将前额放在地面上，恢复到鳄鱼式并放松。



瑜伽促进健康/福祉

注意：

保持双腿紧实，这样腰椎就不会感到有压力或劳损。

益处

- ◆ 这个体式能够减轻压力，减少腹部脂肪和缓解便秘。
- ◆ 有助于缓解背痛和支气管问题。

注意

- ◆ 腹部手术者2-3个月内请勿做此体式。
- ◆ 有疝气、溃疡者请勿做此体式。



瑜伽促进健康/福祉

ŚALABHĀSANA (蝗虫式)

Śalabha的意思是“蝗虫”。

体式：俯卧姿势或鳄鱼式

方法

- ◆ 采用鳄鱼 (Makarāsana) 体式俯卧。
- ◆ 下巴靠在地上，双手放在身体两侧，掌心朝上。
- ◆ 吸气，双腿尽量抬起离开地面，膝盖不要弯曲。
- ◆ 伸展双臂、双腿，以便于将身体抬起离开地面。
- ◆ 保持这个姿势10-30秒，正常呼吸。
- ◆ 呼气，将双腿放下，回到地面。
- ◆ 采用鳄鱼体式休息几秒钟。

注意：

- ◆ 抬高膝盖骨，挤压臀部，可改善这一姿势。在眼镜蛇式 (Bhujangāsana) 之后练习这个体式效果会更好。

益处

- ◆ 可缓解坐骨神经痛和腰痛。
- ◆ 有助于减少大腿和臀部脂肪，有利于体重管理。
- ◆ 有助于提高肺活量。

注意

- ◆ 如有严重的腰痛者，请小心练习。
- ◆ 患有高血压、消化性溃疡和疝气的人也不宜练习这一体式。



D. 仰卧位

SETUBANDHĀSANA (桥式)

Setubandha的意思是“形成桥梁”。在这一体式下，身体状似一座桥，因此得名。也称为Catuspādāsana（桥式）。

体式：仰卧体式或（Śavāsana）。

方法

- ◆ 开始从膝盖处弯曲双腿，使两脚跟靠近臀部。
- ◆ 双手紧握两脚踝同时，保持膝盖和双脚在一条直线上。
- ◆ 吸气，慢慢抬起臀部，最大程度上举躯干，形成一座桥。
- ◆ 保持这个姿势10-30秒，正常呼吸。
- ◆ 呼气，慢慢回到原来的姿势，并做仰卧（Śavāsana）体式放松。



注意

- ◆ 在最后一个姿势，双肩、颈部和头部保持与地面接触。
- ◆ 如果需要，在最后一个姿势，你可以从腰部用双手支撑身体。

益处

- ◆ 能缓解抑郁、焦虑情绪，增强腰部肌肉。
- ◆ 伸展腹部器官，促进消化，并帮助缓解便秘。

注意

- ◆ 患有溃疡、疝气等的人不宜练习这个体式。

瑜伽促进健康/福祉

UTTĀNA PĀDĀSANA (抬脚式)

Uttāna的意思是“向上抬起”，Pāda的意思是“腿”。在这个体式，保持仰卧姿势，双腿向上抬起，因此得名。

方法

- ◆ 舒服地躺在地上，双腿伸直。
双手放在身体两侧。
- ◆ 吸气时，慢慢抬起双腿，膝盖不弯曲，使双腿与地面成30°角。
- ◆ 保持这个体位10-30秒，正常呼吸。
- ◆ 呼气，慢慢放下双腿，回到地面。
- ◆ 做仰卧休息式（Śavāsana）放松。



益处

- ◆ 这个体式能平衡肚脐中心（Nābhi, Manipuracakra）。
- ◆ 有助于缓解腹痛、肠胃胀气、消化不良和腹泻。
- ◆ 可增强腹部和盆底肌肉。
- ◆ 可有效对抗情绪抑郁和焦虑。

注意

- ◆ 患有高血压和背部疼痛的人可以单腿交替练习，不用屏住呼吸。

瑜伽促进健康/福祉

ARDHA HALĀSANA (半犁式)

Ardha的意思是“一半”，Hala的意思是“犁”。这个体式之所以被称为Ardha Halāsana，是因为在其最终体位，身体形似印度犁的一半。



方法

- ◆ 取仰卧位，双手放在身体两侧，手掌置于地面。
- ◆ 吸气，慢慢同时抬起双腿，膝盖不要弯曲，使双腿与地面成90°夹角。
- ◆ 身体从臀部到肩膀均应该保持笔直。
- ◆ 舒适地保持这个体位10-30秒，正常呼吸。
- ◆ 呼气，慢慢将腿放下落回地面，头不要抬起。
- ◆ 做仰卧休息式（Śavāsana）放松。

益处

- ◆ 这个体式能缓解便秘，对高血压患者有益，但需要在监督下练习。

注意

- ◆ 腰骶（下背部）疼痛者不宜双腿同时做动作。
- ◆ 在腹部受伤、疝气等情况下请勿进行此项练习。

瑜伽促进健康/福祉

PAVANAMUKTĀSANA (祛风式)

Pavana的意思是“风”，mukta的意思是“释放或使自由”。顾名思义，这个体式有助于消除风或肠胃胀气。

体式：仰卧休息式 (Śavāsana)

方法

- ◆ 身体平躺。
- ◆ 双膝弯曲。
- ◆ 呼气，双膝向胸部靠拢。
- ◆ 吸气，十指交叉，抱紧膝盖以下的小腿。
- ◆ 呼气，抬起头，直到下巴碰到膝盖，然后放松。
- ◆ 这就是祛风式 (Pavanamuktāsana)。
- ◆ 把头放回地面。
- ◆ 呼气时，将双腿放回到地板上。
- ◆ 做仰卧休息式休息。



注意

- ◆ 让你的呼吸与腿部动作保持同步。
- ◆ 当鼻子/额头碰到膝盖时，你应该能够感觉到腰部的拉伸；闭上眼睛，将注意力集中在骨盆和腰部区域。

益处

- ◆ 消除便秘；减轻肠胃胀气，减少腹部的胀气感，助力消化
- ◆ 产生深层内压力，改善骨盆和腰部高度复杂的肌肉、韧带和肌腱网络的拉伸。
- ◆ 可以锻炼背部肌肉和脊神经。

注意

- ◆ 请勿在腹部损伤、疝气、坐骨神经痛、严重的背部疼痛和怀孕期间做这项练习。

ŚAVĀSANA (尸体/摊尸式)

Sava的意思是“死尸”。这个体式的最终体位类似于尸体/死尸。

体式：仰卧放松姿势

方法

- ◆ 身体平躺，胳膊和腿舒服地分开。
- ◆ 手掌朝上，闭上眼睛。
- ◆ 有意识地放松全身。
- ◆ 意识到自然呼吸，让它变得又慢又浅。
- ◆ 保持这个体位，直到你感到神清气爽、身体放松。



益处

- ◆ 有助于缓解各种紧张，使身心得到休息。
- ◆ 放松整个心理-生理系统。
- ◆ 不断受外部世界吸引的心会回转向内关注，从而逐渐变得专注；当心变得安静和专注时，修行者不会受外界环境的干扰。
- ◆ 研究发现它非常有益于缓解压力。

瑜伽促进健康/福祉

4 圣光调息法

体式：任何冥想的体式。例如（简易盘坐体式）Sukhāsana/（莲花坐）Padmāsana/（金刚坐）Vajrāsana

方法

- ◆ 以舒适的姿势坐下。
- ◆ 闭上双眼，放松全身。
- ◆ 通过左右鼻孔深深吸气，使胸部扩展。
- ◆ 用力收缩骨盆和腹部肌肉排出呼吸，被动吸气。
- ◆ 不要用力。
- ◆ 继续主动/用力呼气，并被被动吸气。
- ◆ 完成30次快速呼吸，然后深吸一口气，慢慢呼出并彻底放松。
- ◆ 这就完成一轮圣光调息法（Kapālabhāti）。
- ◆ 每轮结束之后应静止一段时间。
- ◆ 再重复两轮。



呼吸：通过收缩腹部肌肉用力呼气，胸部和肩部没有任何过度运动。在整个练习过程中，吸气应该是被动的。

轮数：初学者可以每次练习3轮，每轮20次快速呼吸。经过一段时间，轮数和次数都可以逐渐增加。

益处

- ◆ 圣光调息法净化了鼻窦；有助于克服咳嗽疾病。
- ◆ 有助于治疗感冒、鼻炎、鼻窦炎、哮喘和支气管感染。
- ◆ 使全身恢复活力，使人容光焕发。
- ◆ 能增强神经系统，锻炼消化器官。

注意

有心脏病、头晕、高血压、眩晕、鼻子慢性出血、癫痫、偏头痛、中风、疝气、胃溃疡或在怀孕和月经周期期间，请勿做这项练习。

5 清凉式呼吸法

鼻孔交替呼吸

这一呼吸法的主要特征是通过左鼻孔和右鼻孔交替呼吸，而不需要或需要屏息（kumbhaka）。

体式：任何舒服的姿势。

方法

- ◆ 以舒适的姿势坐下。
- ◆ 保持脊柱和头部伸直，闭上眼睛。
- ◆ 通过几次深呼吸放松身体。
- ◆ 将左手掌放在左膝上，做智慧手印（Jñāna mudra），右手掌应该做鼻尖手印（Nāsāgra mudra）。
- ◆ 将无名指和小指放在左鼻孔上，将中指和食指合拢。将右拇指放在右鼻孔上。
- ◆ 打开左鼻孔，从左鼻孔吸气，用小指和无名指堵住左鼻孔，拇指从右鼻孔松开；用右鼻孔呼气。
- ◆ 接下来，用右鼻孔吸气。吸气结束时，堵住右鼻孔，打开左鼻孔，通过左鼻孔呼气。
- ◆ 这样就完成了一轮清理经络呼吸法（Nādisōdhana）或交替式呼吸法（Anuloma Viloma Prānāyāma）。
- ◆ 再重复4轮。



时长比例和时间

- ◆ 对于初学者而言，吸气和呼气的时长应该相等。
- ◆ 逐渐将吸气与呼气的时长比例调整为1:2。

呼吸

- ◆ 呼吸应该缓慢、平稳、合理控制。不应以任何方式强迫或限制呼吸。

益处

- ◆ 可使人平静下来，帮助提高注意力。
- ◆ 可增加活力，降低压力和焦虑水平。
- ◆ 可缓解咳嗽症状。

清凉呼吸法 (ŚĪTALĪ PRĀNĀYĀMA)

Śitali的意思是“清凉”，也意味着冷静和冷却。顾名思义，这个姿势能让身心冷静下来。它是专为降低体温而设计的。练习这个呼吸法能让全身和谐，让心灵获得宁静。

方法

- ◆ 以莲花坐 (Padmāsana) 姿或任何其他舒适的姿势坐下。
- ◆ 将手放在膝盖上，做智慧手印 (Jñāna mudrā) 或是合十手印 (anjali mudrā) 。
- ◆ 把舌头从侧面卷成管状。
- ◆ 通过卷成管状的舌头吸气，使肺部充满空气，直至达到最大肺活量，将舌头缩回嘴里，然后闭上嘴。
- ◆ 然后通过左右鼻孔慢慢地呼气。
- ◆ 这就完成一轮清凉式呼吸法。
- ◆ 再重复4次。



瑜伽促进健康/福祉

益处

- ◆ 它对身心都有降温作用。
- ◆ 它对高血压患者有益。
- ◆ 它能解渴、充饥。
- ◆ 它能缓解咳嗽及因胆汁不足引起的消化不良和失调。
- ◆ 它能消除Gulma（慢性消化不良）和脾脏疾病或其他相关疾病（H.P 2/58）。
- ◆ 对皮肤和眼睛都有好处。

注意

- ◆ 患有重感冒、咳嗽或扁桃体炎的人不宜做这个呼吸法练习。

BHRĀMARĪ PRĀNĀYĀMA（蜂鸣式呼吸法）

Bhrāmari来源于bhramara，意思是“黑蜜蜂”。在练习这个呼吸法体式时，发出的声音类似黑蜜蜂的嗡嗡声，因此得名。

体式：任何舒服的姿势。

技巧：方法一

- ◆ 以任何舒适的姿势坐下，闭上眼睛。
- ◆ 用鼻子深深吸气。
- ◆ 在节奏可控的情况下，慢慢呼气，同时发出低沉、稳定的哼唱声，如同黑蜜蜂的嗡嗡声。这就是一轮蜂鸣式呼吸。
- ◆ 再重复4轮。
- ◆ 这是简化版的蜂鸣式呼吸法。



方法二

- ◆ 以任何舒适的姿势坐下，闭上眼睛。
- ◆ 用鼻子深深吸气。
- ◆ 用食指遮住眼睛，将中指放在鼻子一侧，不要遮住，嘴巴用无名指和小指遮住，耳朵由各边的拇指遮住，如图所示。也称为六头战神式（Śanmukhi Mudrā）。
- ◆ 在节奏可控的情况下，慢慢呼气，同时发出低沉、稳定的哼唱，如黑蜜蜂的嗡嗡声。这就是一轮蜂鸣式呼吸。
- ◆ 再重复4轮。



益处

- ◆ 练习蜂鸣呼吸法可缓解压力，有助于缓解焦虑、愤怒和多动症。
- ◆ 哼唱声的共振效应对神经系统和精神都能产生舒缓作用。
- ◆ 它是一种很好的镇静剂，可有效改善压力相关的各种情绪失调。
- ◆ 它是一种有用的入门呼吸法，让我们快速进入专注和冥想。

注意

- ◆ 有鼻子和耳朵感染者请勿做此动作。

瑜伽促进健康/福祉

6 禅定

Dhyāna（禅定）或冥想是一种持续性的沉思行为。

体式：任何舒服的姿势。

方法

- ◆ 以舒适的姿势坐下。
- ◆ 脊柱舒适地保持直立。
- ◆ 采用如图所示的智慧手势（Jnāna mudra）或禅定手势（Dhyānamudra）。
- ◆ 用拇指指尖碰触食指指尖，形成一个圆圈。其他三个手指伸直放松，并排接触。
- ◆ 将手放在大腿上，掌心朝上。
- ◆ 手臂和肩膀应该保持松弛、放松。
- ◆ 闭上眼睛，坐下，脸微微仰起。
- ◆ 你不需要过度集中注意力。只需要将注意力轻轻地停驻在眉心，并觉察你的呼吸。
- ◆ 分解思想，努力达到思想单一而纯粹的境地。
- ◆ 冥想。



注意

- ◆ 初学者在冥想时可以播放舒缓的音乐作为背景音乐。
- ◆ 尽可能长时间地沉浸在冥想之中。

益处

- ◆ 冥想是瑜伽练习中最重要的组成部分。
- ◆ 它有助于修行者消除恐惧、愤怒、抑郁、焦虑等消极情绪，培养积极情绪。
- ◆ 让心灵保持平静、安静。
- ◆ 提高注意力、记忆力、思维清晰度和意志力。
- ◆ 使整个身心恢复活力，给予身心适当休息。
- ◆ 冥想有助于自我实现。



瑜伽促进健康/福祉

7 SANKALPA

*Hame apne man ko hamesha santulit rakhana hai,
Isi main hi hamaraa atma vikas samaaya hai.
Main apne kartavya khud ke prati, kutumb ki prati, kaam,
samaj aur vishwa ke prati, shanti, anand
aur swasthya ke prachar ke liye baddh hun*

SANKALPA (朗读下面的承诺 (Sankalpa) 来结束瑜伽练习)

我承诺一直保持平衡的心态。正是在这种状态下，我个人发展实现了最大的潜能。我承诺为自己、为家庭、为工作、为社会并为世界尽职尽责，以促进和平、健康与和谐。

Śantih Pātha

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ *Sarve Bhavantu Sukhinaḥ,
Sarve Santu Nirāmayāḥ
Sarve Bhadrāṇi Paśyantū,
Mā kaścit Duḥkha Bhāgbhavet*

ॐ *Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ*

सब सुखी हो, सब निरोग हो ।

सब निरामय हो, सबका मंगल हो,

कोई दुखी: न हो ।

愿大家开心幸福，愿大家远离疾病。

愿大家都明白吉祥的真谛，愿无人再受苦难。

OM, 安宁, 安宁, 安宁。

注意 机构瑜伽练习 (IYP)

(最好是Prānāyāma、Dhyāna、Yoga Nidrā和Satsanga等)

应在练习Prānāyāma或Dhyāna/冥想课程后但未练习Sankalpa前引入。

参考文献

1. **祈祷:** Rgveda-10.191.2。
2. **Sadilaja/Cālanakriyā/Yogic Sūksma Vyāyāma:** 在Hathatvatkaumudi中也被称作Caaranaa-9.13-16, Yogic Sukshma Vyayama of Swami Dheerendra Bhramhachari。
3. **山式:** 也被称作Taalaasana, Yogarahasya of Nathamuni, Kirana Tika, 对瑜伽经的一篇评注性著作, Shri Yoga Kaustubha-25, SachitraCaurasi Asana-34, Swami Shivananda所著的《瑜伽体式详解》。
4. **树式:** Gheranda Samhitā-ii.36, BrihadyogaSopana, Hathayoga Samhita-43, Yoga Marga Pradipa-11。
5. **Pada-hastāsana/加强脊柱前屈伸展式:** Shri Yoga Kaustubha. Yogarahasya of Nāthamunī。
6. **Ardha Cakrāsana:** 传统的Cakrasana有几个变种, 其均与多年来所实践的传统内容区别较大。
7. **三角式:** Yogarahasya-ii.20 of Nāthamunī。
8. **吉祥式:** Hathapradipika-i.53-54。
9. **雷电式:** Gheranda Samhitā II-12, Hathayoga- Samhitā-Āsana- 20, Brhada Yoga Sopāna III-14, Sacitra Vyavahārika 16, Nārada Purāna-33-112。
10. **Ustrāsana:** Śrī Yoga Kaustubha, NagojiBhattaVritti on Yogasutra-ii.46, GherandaSamhita - ii.41对俯卧位动作的Ustrasana进行了描述。
11. **仰卧休息式:** Gheranda Samhitā-ii.12将其称作Vajrāsana, Hathayoga Samhita, Brhada Yoga Sopāna, SachitraVyavaharika Yoga-16, Narāda Purāna-33-112, Brihannāradiya Purāna, Yogamārgapradīpa, Yoga Bija-90, Yogaśikso panishad-I.111-112, Hatharatnāvali-iii.9。
12. **青蛙拉伸式:** Hathayoga- Samhita -Āsana-42, Çré Yoga Kaustubha-58, Gheranda Samhitā II-35, Brhada Yoga Sopāna III-41, Sacitra Cauryayasin Asane 81。
13. **脊柱扭转式:** 由Swami Kvalayananda在其书Asan中所给出的Matsyendrasana (Hathapradipikā中有所提及) 的简化版本。
14. **鳄鱼式:** 斋浦尔中央博物馆, 其中手部的动作有一些改变。

15. **眼镜蛇式:** Gheranda Samhitā .ii.42, 动作有所改变, Kirana Tikā-ii. 46 on Yoga sūtra, Hatha yoga "S" ("am") "hitā" -49, Śrī Yoga Kaustubha-62 Yogamārgapradīpa-19, YogaRahasya of Nāthamunī-ii.14, 斋浦尔中央博物馆-7174。

16. **蝗虫式:** Gheranda Samhitā-ii.39, Brihada Yoga Sopāna-iii46, Hathayoga Samhitā-46, Yogamārgapradīpa-33。

17. **桥式/Catuśpādāsana:** Yogarahasya of Nāthamunī。

18. **抬脚式:** Śrī Yoga Kaustubha-94。

19. **半犁式 : Ardha Halāsana:** Yoga-rahasya II-17。

20. **祛风式:** Śrī Yoga Kaustubha. 它是根据瑜伽体式详解-3在坐姿状态下完成的, Sachitra cauryasin Asane-5-7, Shri Yoga Kaustubha-5, Kirana Tika-ii.46 on Yoga Sutra。

21. **仰卧休息式:** Gheranda Samhitā-ii.19, Hathapradīpikā-i.32, Hatharatnāvalī-iii.20,76, KapālaKurantakaHathabhāśya Paddhatī-111, Yuktabhāvadeva-vi.21, Asanani-14, Yoga Siddhānta Chandrikā-ii.46, Śrītatva Nidhī-70, KiranaTikā on Yogasutra-ii.46, Brhada Yoga Sopāna-iii. 24, Hathapradīpika, ŚrīYoga Kaustubha-17。

22. **圣光调息法:** Gheranda Samhitā-v.70-72的Bhastrīkā Kumbhaka的变体, Kumbhaka Paddhatī-164-165, Hathapradīpikā, Hatharatnāvalī-22-24, Hathatatvakaumudī-x.12-14, Yuktabhāvadeva-vii.110-118。

23. **清理经络呼吸法/交替式呼吸法:** Hathapradīpikā, 它具备可视化和保持内部呼吸的作用。除此之外, Gheranda Samhitā-v.38-45还为吸气、保持、呼气提供了时间单位。

24. **蜂鸣式呼吸法:** Hathapradīpikā, Hatharatnāvalī-ii.26, Kumbhaka Paddhatī-169。

25. **清凉式呼吸法:** Śīva Samhitā III-81-82, Gheranda, Samhitā V-69, Hathapradīpikā-II-57-58。

26. **禅定:** Yoga Sūtra of "Pata" "n" ~"jali" III.2。

国际瑜伽日

瑜伽歌曲

‘तन मन जीवन चलो संवारें
योग मार्ग अपनाएँ,
वैर भाव को त्याग सभी हम
गीत मिलन के गायें।

आनंदमय हो जीवन सबका
योग यही सिखलाये
हों तनाव भयमुक्त सभी जन
दिव्य प्रेम सरसाये।

यम और नियम हमारे सम्बल
सुखमय जगत बनाएँ,
आसन प्राणायाम ध्यान से
स्वास्थ्य शांति सब पाएं!

ऊर्जावान बने सब साधक
संशय सभी मिटायें
विश्व एक परिवार योग कर
स्वर्ग धरा पर लाएं।”

ॐॐॐॐॐॐ

让我们调和身心，改善生活
接受/拥抱瑜伽及把它当作一种生活方式
抛下仇恨
唱一首和谐之歌

生活应该是幸福的
--这就是瑜伽教我们
让我们每个人都心无恐惧地生活
因此，神圣的爱便可胜出

Yama和Niyama赋予人们力量
让处处都更加幸福
练习Aasana Pranayama和Dhayan
获得健康与安宁

愿所有瑜伽修行者都获赐能量
怀疑因此冰释
整个世界成为瑜伽花环
地球变成天堂

国际瑜伽日庆典掠影











展/福祉