



瑜伽

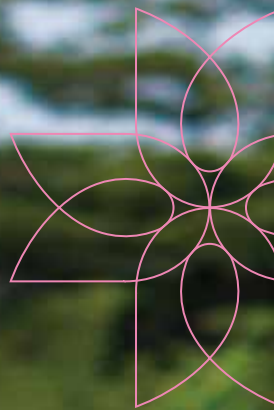
初學到高手



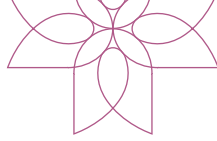
韓俊 編著



源自印度的**瑜伽**，
讓我們在姿勢的流轉間收穫健康，
培養氣質，贏得美麗，
同時舒緩負面情緒，言行舉止更為端莊。







自序



總有朋友致電問起：韓老師，你那本在當當上霸榜七年的《瑜伽：初學到高手》哪裏去了？笑答，李杜詩篇萬口傳，詩家都覺得至今已不新鮮了。首頁一佔七年多，二十多印，大家縱是不相厭，也總許芳林舊葉換新顏吧。說這話真不是矯情，因為關於這本書的再版我確是拒絕了很多次的。如同我拒絕很多書再版的理由一樣，總覺得我出的每一本書都應該給讀者朋友們一個新的話題，一次新的彙報。

然後要表達的就是感動並且感恩了，雖然一拒再拒，這些年也只拒掉兩本再版。這本《瑜伽：初學到高手》是我第六本再版作品了。

真的是感恩啊！

對於出版者來說，在當下市場、成本、競爭、渠道認可等層層考量下，決定一本書是否再版，不但需要足夠的眼光、膽識和風險意識，還需要背負更大的壓力。

對於讀者來說，光陰的流逝，足以帶來忘卻或者改變，更別提有那麼多新的風景等着採擷。將一本舊作從故紙中喚醒，不但需要鑒賞力、愛與情懷，還需要一次重複的購買。

這些，也是我拒絕再版的理由呀。

可即便這樣，這本書也在讀者的召喚和編輯的力爭下再版了。我真的淚目，因為對於一個作者來說，這是比得獎更讓人興奮的嘉勉。

所以，我親愛的讀者們，我「相愛相殺」的編輯們，給我機會的江蘇鳳凰科學技術出版社，以及所有為這本書努力着的朋友們，請接受我深深而又卑微的頂拜，接受我恭誠的謝意與敬意。唯願以更多的服務回報大家的信任與關愛。

NAMASTE（合十禮）。

韓俊
2018年7月28日



目錄 ·

PART 1 瑜伽

受益終生的完美運動 / 13

穿越5000年的生活藝術 / 14

瑜伽帶給生活的啟示 / 16

正確定義瑜伽 / 18

解構瑜伽八支 / 20

從初學到高手的三個階段 / 21



PART 2 初學者

這樣開始 / 25

了解自己 / 26

找到適合的瑜伽流派 / 28

必要的準備 / 29

循序漸進，安全第一 / 30

避開7個瑜伽謬誤 / 32

暖身運動 / 34

手部練習 Hand Exercises / 34

變體山式 Parvatasana / 36

變體肩旋轉式 Shoulder Gyration / 37

肩肘功 Elbow Exercises / 38

單臂風吹樹功 Tiryaka Takasana I / 39

半閉蓮變體 Ardha Padmasana II / 40

腳部練習 Toe Exercises / 41

膝旋轉彎曲 Knee Rotation & Flexing Exercises / 42

半蓮花膝部練習 Half Lotus Knee Exercises / 43

單腿背部伸展式 Jana Sirsasana / 44

休息充分，能量充盈 / 46

仰臥放鬆功 Savasana / 46

瑜伽休息術 Yoga Nidra / 47

收功喚醒 / 50

PART 3

入門課程

適合初學者的10個簡易姿勢 / 53

山立功 Tadasana / 55

頸功 Neck Exercises / 57

肩旋轉功 Shoulder Gyration / 59

腰轉動功 Kati Chakrasana II / 60

克爾史那姿勢 Krsnasana / 61

簡易雙角式 Ardha Dwi Konasana / 62

弦月式 Ardhashandrasana / 63

怪異式 Awkward Pose / 64

貓式 Marjariasana / 65

簡易反船式 Viparita Navasana / 66

練習後的放鬆休息 / 67

PART 4

初級課程

體驗瑜伽的驚喜 / 69

簡易坐 Sukhasana / 70

初級體位前熱身組合 / 71

磨豆功 Udarakarshanasana / 74

簡易扭擰式 Ardha Matsyendrasana / 75

初級雙腿背部伸展式 Pash Chimottanasana I / 76

半輪式 Table Pose / 77

簡易水鶴式 Upavistha Konasana I / 78

轉軀觸趾式 The Torso Twist Toes Touch / 79

束角式 Baddha Konasana / 80

坐式腰背強壯功 Back-muscles Exercises / 81

肩放鬆功 Ardha Comukhasana I / 82

髖曲肌伸展式 Hip Flexors Stretch / 84

樹式 Vrksasana / 85

三角伸展式 Trikonasana / 86

戰士第二式 Virabhadrasana II / 88

虎式 Vyaghrasana / 89

交叉爬行 Cross-crawls / 90

眼鏡蛇扭動式 Tiryaka Bhujangasana / 92

菱形按壓 Rajakapotasana I / 93

半蝗蟲 Ardha Salabhasana / 94

側抬腿組合 Single Leg Side Lift III / 95

橋功第一式 Setu Bandhasana / 97

腹式呼吸 (橫膈呼吸) / 98

PART 5

中級課程

解放身體，收穫健康 / 101

- 聖人式 Siddhasana / 102
- 中級體位前熱身組合 / 103
- 拜日式 Surya Namaskara / 104
- 幻椅式 Utkatasana / 109
- 戰士第三式 Virabhadrasana III / 110
- 鷹王式 Garudasana / 112
- 側角伸展式 Utthita Parsvakonasana / 113
- 門門式 Parighasana / 114
- 脊柱扭動式 Ardha Matsyendrasana I / 115
- 坐角式 Upavistha Konasana / 116
- 前伸展式 Purvottanasana / 118
- 腿旋轉式 Leg Gyration / 119
- 側提組合 Side Kick Forearm / 120
- 弓式 Danurasana / 121
- 橋式平衡 Toia Dandasana / 122
- 海狗式 Sea-lion Pose / 124
- 犁式 Halasana / 126
- 榻式 Paryankasana / 128
- 清理經絡調息 Nadi Shodan Pranayama / 130



PART 6

高級課程



讓心靈更自由 / 133

高級體位前熱身組合 / 134

腿部臥展式 Supta Padangusthasana & Jathara
Parivartanasana / 135

箭式滾動式 Open Leg Rocker / 138

魚王式 Paripurna Matsyendrasana / 139

蓮花坐式 Padmasana / 140

蓮花側彎接身印 Meru-danda Parsvasana &
Yoga Mudrasana / 141

神猴式 Hanumanasana / 142

單腿腳尖站立式 Eka-pada Salambasana / 144

簡易舞王式 Natarajasana / 145

頭肘倒立式 Salamba Sirsasana / 146

下狗支撐式 Push Up / 148

肩立單車式 Bicycle / 150

下輪式 Chakr Asana / 151

仰臥手抱膝放鬆 Supta Pinda / 153

自我認知練習引導詞 / 154

風箱呼吸 Bhastrika Pranayama / 156

聖光調息 Kapalbhata Pranayama / 157

PART 7 領悟

瑜伽精髓 / 159

提升瑜伽境界的冥想 / 160

練習冥想五步曲 / 162

附錄

本書體位法分類索引 / 166



瞭解自己

不是任何身體狀況都可以進行瑜伽練習，有些狀況下，你可能需要私人教練，或者不適合進行體位練習。

適宜練習的情況

脊柱沒有嚴重的損傷，比如椎骨增生、椎間盤突出、椎管狹窄、骶骨腰椎化等問題。

手術後3個月內不宜。

沒有嚴重的骨質疏鬆或外傷。

無急性、傳染性疾病。

需要醫生或教練指導的情況

如果年齡過大或是有任何嚴重疾病，最好先諮詢醫生，再決定是否可以開始瑜伽的練習。記得在開始訓練前請教練詳閱醫囑。如果是自行練習，請醫生明確告知哪些動作不可以練習。

一般的狀態下，血壓超過180/100毫米汞柱，糖尿病、動脈硬化、嚴重的心腦腎綜合症、美尼爾氏症（內耳的疾病）等狀況，不要盲目練習，找一位合格的私人教練更為穩妥。

如果正在服用處方藥物或是有家族遺傳性疾病，一定要告知教練。如果是自行練習，請先明確處方藥的不良反應。因為在瑜伽訓練中，由於瑜伽的排毒作用，這種不良反應可能會更明顯，如果是這樣，需要停藥或是停止訓練。有些練習可以有效控制某些遺傳病的病情，可以有針對性地提高練習效果。另外孕婦或是正在哺育寶寶的乳母，最好暫時不要開始瑜伽課程。



注意身體的感受

練習時始終將注意力放在身體對動作的感受上，以感覺到伸展或收縮為宜。在動作定型後保持2~4個深呼吸或自然呼吸。如果體力不支或是顫抖，請暫停練習。如果身體沒有不適，但出現了自動屏息，那麼仍需要調整動作，使其更容易完成。

要做到始終控制動作，能夠清楚地知道身體的某個部分正在做甚麼，哪些動作完成了最後的姿勢。開始練習時要放慢或誇大這種感覺，如果不能做到對每一個細小的動作了若指掌，那就不要加快節奏。從定型動作收功時，請按完成時的步驟反向回溯。

不可忽略的小細節

練習前認真閱讀教材或者聽從教練說明，明確所要進行的動作有無不良反應，有無自身不可以練習的警告。如果身體有不可練習某姿勢的情況，一定要暫時放棄這個練習，不要逞強。

自行練習前，一定要認真閱讀教材，了解姿勢，在做動作的時候更是如此，一定不要被其他想法分散注意力。

練習時，身體有時會發出咔咔的響聲，這可能是輕微的增生，也可能是軟骨或者滑膜有點「不高興」。只要沒有任何其他不適，就不用擔心，只要不對抗身體，在能活動的範圍內緩慢、有控制地完成動作就可以了。

不要過分地練習身體的某一方向或部位，記得有向前就要有向後，有左就要有右。否則，身體會變得不平衡。

如果在做某一個姿勢時身體劇痛，請立即停下來。如果經教練指導後疼痛依然繼續，請短期內不要再做這個動作。自行練習時，宜諮詢醫生或專業教練。

如果練習後出現肌肉緊繃、酸痛，需要進行冰敷和按摩，這是遲發性肌肉酸痛。蒸桑拿只會加劇疼痛。

不論春夏秋冬，進入瑜伽練習前都要等身心適應了周圍的環境再開始。

以上注意事項只適合古典瑜伽練習者，如果要進行其他練習，需要另行參照相關事項。

練習時要保證身體的平衡，不能一味地往一側推移，而忽略另一邊的練習。



找到適合的瑜伽流派

當你準備為自己選擇瑜伽練習時，可能會聽到一些哈他瑜伽、王瑜伽等不同流派的信息。其實它們只不過是側重的方法不同，根本目的仍然一致。根據《薄伽梵歌》記載，以下幾個流派一直被格外關注。

王瑜伽：又稱為八支分法瑜伽（Raja yoga）

王瑜伽的特點可歸納為：制心之道，冥想之道。它並不強調過於繁複的體式，而更多關注於精神之旅。可以說，王瑜伽是通往瑜伽巔峰的必由之路，而其經典之作，就是偉大的《瑜伽經》。

哈他瑜伽：又稱訶陀瑜伽（Hatha yoga）

這個流派的特點可歸納為：強身之道。它認為欲要強心，先要強身，充分利用瑜伽中的體位、潔淨功、收束契合，以至呼吸調整，是注重體格鍛煉方法的體系。可以說，哈他瑜伽是打開瑜伽之門的鑰匙，其經典之作是《哈他瑜伽之光》。

智瑜伽：又稱吉納瑜伽（Jnana yoga）

智瑜伽的特點可歸納為：啟悟之道。智瑜伽透過哲學的探討與思辨，提倡培養反觀內視的知識理念，進而收穫神聖的知識。

業瑜伽：又稱實踐瑜伽（Karma yoga）

業瑜伽的特點可歸納為：淨心之道。業瑜伽認為行為是生命的第一表現，倡導將精力集中於內心世界，引導更加完善的行為。

巴克瑜伽：又稱奉愛瑜伽（Bhakti yoga）

這個流派的特點是：愛心之道。這是最接近宗教的瑜伽流派之一。奉愛體系認為通過宗教情操的培養，得知真理的本質是愛，唯有內心充滿大愛，才能與真理融合為一。

初學者如何選擇

應該選擇最適合我們身體發展的每個階段的練習開始，即哈他瑜伽的體位，王瑜伽的精神，業瑜伽的態度，智瑜伽的思維，巴克瑜伽的情操。現代健身瑜伽不可能對某一個派系精益求精，能做到的是讓練習易於接受，快速見效。所以，最直接的辦法就是，把各流派中的易於掌握、成效顯著的精華，組合在一起，為我所用。

必要的準備

物質準備

瑜伽的練習並不需要過多的物質準備，但是仍然有一些條件需要我們遵守，這些條件包括：

只要不妨礙動作，即使穿著制服照樣能練瑜伽。不過最好有一身棉、麻等天然織物製成的寬鬆舒適的服裝。

進行跪或坐臥的練習時，需要有一張瑜伽墊，保證手腳在上面不會滑動，膝或者腳踝都不會痛。如果覺得練習坐、臥、跪的姿勢時，身體同地面接觸的部位有壓痛，站姿的時候不易穩定，一定要更換合格的瑜伽墊，否則關節、骨骼容易受到損傷。

如果可以，在練習時最好赤腳，保持同自然的接觸。

身上一切有束縛感的東西，在練習前都要除去，比如腰帶、領帶、手錶、束身的內衣等。

練習的空間要能使肢體自由地伸展。

保持空氣流通。不要有噪聲干擾。

身體上的準備

練習前請儘量空腹。

訓練開始前先如廁。

練習前後2個小時不要進食，除非另有要求，飲用流體最好也待半小時後再做體位訓練。

除非另有要求，不要在練習前後半小時沐浴。



循序漸進，安全第一

從簡至繁，從易到難

從身體能接受的最基礎的練習開始，隨着身體素質的不斷增強逐漸提高練習強度，這種從簡至繁、從易到難的練習原則不僅是瑜伽練習的安全方針，也是練習效果的保障。

舉例來說，如果一個體位無論怎樣也做不到，沒有關係，試着放下它，回到每天的基礎訓練裏。就這樣過上一段時間，某天你會驚喜地發現那個難以攻克的體位可以自然而然地做到了。這就是基礎訓練對身體的改變。

「循序漸進」也是每一次練習的指導方針。每次練習時，我們要让心情慢慢平靜，讓身體漸漸適應運動。這樣做的好處不但可以避免運動損傷，更可以取得最好的成效。隨時體會身體的感受，根據身體的不同狀態適時地調整練習內容，也是循序漸進原則的一部分。希望以下的提示可以幫助習練者完成這一點。

首次訓練時，最好從頸、肩、背、腰、髖、膝、肘、手腕、腳腕、指（趾）各個關節的靈活和肌肉的溫和訓練開始，隨着練習的加深，在每節課的開始以各種形式進行這些練習作為課程開始前的熱身。不要小看這些動作，它們就像細緻的清潔工，將身體各個角落裏的「積塵」清掃出來，讓身體從根本上得到調理。



不要急於配合呼吸

在剛開始訓練時，因為對動作還不了解，將體位配合呼吸對很多朋友來說是一件複雜的事情，請大家牢記瑜伽之父帕坦伽利給瑜伽體位訓練制定的四字方針——舒適穩固。硬性地呼吸配合不但起不到應有的效果，反而會讓身體不適。而且在初始訓練中，課程安排裏不會出現對呼吸有嚴格要求的動作，所以在剛開始訓練時尊重自己身體，按身體的需要呼吸即可。不過需要提醒的是，除非有特殊要求，練習始終都要用鼻子呼吸。

不要在一開始就進行腹式呼吸等呼吸訓練。呼吸練習中，最基礎的就是腹式呼吸。但是，腹式呼吸絕不是吸氣時小腹脹起，呼氣時小腹回縮這麼簡單。一個標準的腹式呼吸教學要經過7個步驟，這需要循序漸進地練習才能做到。更重要的是，瑜伽八支分法規定，呼吸練習要在有一定身體練習的基礎上才能開始，否則會發生諸多的不良反應，比如情緒上的過度亢奮或沮喪，體態的不良改變等。所以請在規律性體位練習開始1個月後再接觸呼吸訓練。

練習的頻率

肌肉的調整適應期和遲發性肌肉酸痛的恢復期是3~7天，有氧運動產生效果的練習次數是每週

3~5次，每次不能小於20分鐘。所以，如果身體從來沒進行過任何鍛煉，請從每週1次開始，逐漸增加至2次、3次、5次。當身體逐漸適應並喜歡上瑜伽之後，就可以每天練習了。每日的練習時間也可以從半小時漸漸增加，直到可以按照自己的時間安排從容練習。

其他注意事項

如果可以，最好能保持每週3~5次的練習頻率。哪怕是只能在忙碌的間隙保持某個姿勢一會兒也很好，不過要想得到更好的效果，每次最好能堅持練習30分鐘以上。

對於初學者來說，選擇一些舒緩寧和的音樂作為練習背景音樂，有助於平靜心情及專注動作，班得瑞的輕音樂、梵音佛樂、古琴樂、簫樂和埙樂等都是不錯的選擇。

如果不是私教訓練，生理期最好可以暫停幾日。

如果生理期一定要堅持自行練習，請不要將身體倒置，不要過於用力，這是為了防止有可能出現的子宮內膜異位。在做所有可能將骨盆倒置的訓練動作時（比如雙角、金字塔等體式），在骨盆與地面平行時保持姿勢即可。

每組練習開始和結束時都不要忘記讓身體靜下來，休息，並且有節律地呼吸。

每次練習尾聲要有冷身訓練，結束後也要以仰臥放鬆姿勢休息，以保證身體的良性能量分配。



簡易坐 Sukhasana

又叫作安逸式，是初學者最理想的一種坐姿。手指向下，掌心舒服地放在膝蓋上，這種姿勢在很多的密宗教法裏，被稱為「輕安自在心式」。用這種坐姿，可以保持簡單的調息或冥想。

- 1 雙腿併攏，向前伸直，彎起左小腿，把左腳放在右膝或右大腿下。
- 2 彎起右小腿，右腳放在左膝或左大腿下，如果可以，儘量使腳心向上。
- 3 雙手掌心向下輕放在兩膝之上。這個過程中，雙腿可交換位置，繼續保持。

練習收益 這種姿勢據說可以讓我們產生希望的火花，體會到自己的尊嚴和強烈的謙卑感，讓自己得到愉快的休息和啟發。

從健康的角度來說，這個姿勢可以加強我們的兩髖、兩膝和兩踝，補養和增強神經系統功能，減輕和消除風濕和關節炎，同時能平衡我們整個身體的氣息，增強安詳和健康的感覺。

線性
示意



初級體位前熱身組合



1 保持簡易坐，將雙手自兩膝向上抬起，轉動手腕和手指，活動肘關節，並將雙臂向上伸展，然後雙手十指交叉，掌心翻轉朝上。請在下面每個動作的定型狀態自然呼吸，停留4秒左右。

2 上臂置於耳後，感覺掌心用力向上拔起(圖1)。頭頂向上引領，臀部安然坐好，讓雙手提領身體向上。

3 吸氣，雙唇自然閉合，舌尖抵住上膛後齶，頸椎向後伸展，體會整個喉部得到延伸(圖2)，脖頸前側拉伸。

4 呼氣，頭回正中，手臂和頭部引領身體向上提拉。

5 再次呼氣，試着讓下巴放到胸前的兩鎖骨間(圖3)。體會脖頸後側的拉伸感。





6 吸氣抬頭，頭部回到正中，頭頂向上提拉，手掌向天延伸，呼氣翻轉手，雙手合掌，屈肘下移，直到掌根放於頭頂(圖4)。

7 左耳傾向左肩(圖5)，體會右側頸部伸展。

⚠ 保持雙手指向天花板，不要跟隨頸部動作。

8 吸氣，頭部回到正中。呼氣，反方向重複。

9 吸氣，頭部回正中，向上提拉。

雙臂水平移動



10 再次呼氣，雙手沿中線下移，回落胸前合掌。

11 雙掌合十，水平推向身體左側，頸部右轉(圖6)。

12 吸氣，頭部和雙手回到正中，提拉頸椎和脊背。

13 呼氣，交換體位，雙掌向右側平推，扭轉頸部至左側到極限(圖7)。

14 吸氣，雙手回到胸前合掌，再慢慢放回兩膝。



15 抬左臂，將左手放於右膝上。抬右臂，呼氣時，眼隨手動，在肚臍的帶動下身體向右後方扭轉(圖8)。注意保持腰背始終同地面垂直。

16 將右臂自體後旋繞，右手放在左大腿上，眼睛看向右肩外側(圖9)，保持姿勢，自然呼吸。

17 吸氣時打開右臂，身體向前旋轉，回到正中位置。

18 反方向重複旋轉動作，然後回到正中位置。

19 將盤坐的雙腿打開，向前伸直，雙手指尖向前放於臀後約一個手掌的位置，身體略後傾，雙腳做踩踏板的動作(圖10)，轉動腳踝，屈伸兩膝。



榻式

Paryankasana

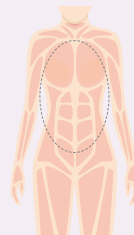


1 以英雄式跪坐在墊子上，挺直腰背，雙手握住腳掌(圖1)。

2 呼氣，向後仰臥，屈肘先用雙臂肘部支撐身體，再次呼氣時向上挺胸，撐起腰背，讓頭頂支放在墊子上(圖2)。

練習收益 對甲狀腺及甲狀旁腺的刺激效果明顯，對減壓和體重控制的作用更大；呼吸系統得到擴張從而使呼吸更為深長有效；胸腺也在這體式中得以按摩，進而得到提高免疫力的益處；脊柱彈性增強和大腿前側肌肉得到伸展。

目標肌肉 背部肌肉。



感受頸部拉伸

背部呈拱形離開地面





3 向上伸直手臂，上臂放於耳後，屈雙肘，手掌握住對側肘關節，儘量地讓兩前臂放落在頭頂前地面上(圖3)，保持姿勢停留30秒到1分鐘。



4 呼氣時打開雙手沿地面向上伸展，同時讓頭部有控制地滑落到地面上(圖4)，成臥英雄式。

5 再次吸氣時讓雙手放回到腳掌上，屈雙肘支撐身體，回到英雄式，掌心向上，十指相對，深呼吸。

線性
示意



清理經絡調息

Nadi Shodan Pranayama

第一階段

1 用大拇指輕輕按住右鼻孔。只用左鼻孔呼吸，最好將吸氣和呼氣的時間長度控制一致。也就是吸氣時從1數到5，呼氣時也要從1數到5。這個階段的重點就是要學會控制吸氣和呼氣的過程。這樣單鼻孔呼吸5次，然後交換鼻孔。只用右鼻孔呼吸，做5次。然後放開手，用雙鼻孔呼吸5次。

2 重複練習3~5組。

3 數息口令可以是：輕輕閉合右鼻孔，吸、2、3、4、5，呼、2、3、4、5。這樣重複5次後，第6次：換、吸、3、4、5，呼、2、3、4、5。這樣再重複5次後，第6次：換放、吸、3、4、5，呼、2、3、4、5，再重複5次。

第二階段

1 用大拇指輕輕按住右鼻孔，通過左鼻孔吸氣，然後閉住左鼻孔，用右鼻孔呼氣。然後右鼻孔吸氣，閉住右鼻孔，用左鼻孔呼氣，這是一個回合，重複5次。然後從右鼻孔先開始這個過程，重複5次。然後放開手，用雙鼻孔呼吸5次。

2 數息口令可以是：輕輕閉合右鼻孔，吸、2、3、4、5，換、呼、3、4、5，吸、2、3、4、5，換、呼、3、4、5，左鼻孔每吸氣一次，計數一次，重複五次。換右鼻孔先開始，重複5次。然後放、吸、3、4、5，呼、2、3、4、5，雙鼻孔呼吸5次。

3 重複練習3~5組。

第三階段

1 用大拇指輕輕按住右鼻孔，通過左鼻孔吸氣，然後閉住雙鼻孔，屏息，用右鼻孔呼氣。然後右鼻孔吸氣，閉住雙鼻孔，屏息。用左鼻孔呼氣，這是一個回合，重複5次。然後從右鼻孔先開始這個過程，重複5次。放開手，用雙鼻孔呼吸5次。在這個過程裏，吸、屏、呼的時間要保持一致。

2 數息口令可以是：輕輕閉合右鼻孔，吸、2、3、4、5，屏、2、3、4、5，換、呼、3、4、5，吸、2、3、4、5，屏、2、3、4、5，換、呼、3、4、5，左鼻孔每吸氣一次計數一次，重複五次。換右鼻孔先開始，重複5次。然後放、吸、3、4、5，呼、2、3、4、5，雙鼻孔呼吸5次。

3 這是一個回合，可做3~5組。

第四階段

1 用大拇指輕輕按住右鼻孔，通過左鼻孔吸氣，然後閉住雙鼻孔，屏息，用右鼻孔呼氣。然後閉住雙鼻孔，屏息，然後右鼻孔吸氣，閉住雙鼻孔屏息，用左鼻孔呼氣，閉住雙鼻孔屏息。這是一個回合，重複5次。然後從右鼻孔先開始這個過程，重複5次。然後放開手，用雙鼻孔呼吸5次。在這個過程裏，吸、屏、呼的時間一致。

2 數息口令可以是：輕輕閉合右鼻孔，吸、2、3、4、5，屏、2、3、4、5，換、呼、3、4、5，屏、2、3、4、5，右、吸、3、4、5，屏、2、3、4、5，換、呼、3、4、5，屏、2、3、4、5，左鼻孔每吸氣一次計數一次。重複五次。換右鼻孔先開始，重複5次。然後放、吸、3、4、5，呼、2、3、4、5，雙鼻孔呼吸5次。

3 這是一個回合，可做3~5組。

注意事項 心臟病及高/低血壓患者只可練習第一，二階段，要注意始終保持放鬆。這個練習的要點是掌握好左右鼻孔呼吸的長度和次數。數息對於這個練習很重要，儘量在練習前將所有的指示口令弄明白。

經過幾個月的系統練習，吸、屏、呼的頻率可逐漸增加到吸1，屏4，呼2。當適應了這個頻率後，可加至吸1，屏6，呼4，在這個基礎上掌握後可漸加至到吸1，屏8，呼6，但一定要非常謹慎地練習。不要勉強身體。

調息可以喚醒體內休眠的能量，血液中的毒素和肺中的濁氣被徹底清除，心境也會變得平和清澈！



高級體位前熱身組合



繃直腳尖



- 1 身體仰臥，自然呼吸。
- 2 吸氣時睜開雙眼，併攏雙腿，雙臂伸展過頭部(圖1)。注意腰背不要過度向上拱起。
- 3 雙臂下落，與肩同高，雙手掌心向下。再次吸氣彎雙膝，呼氣時將兩膝壓向胸(圖2)。注意腰骶儘量不要離開地面。
- 4 雙膝併攏，深深地吸氣，再次呼氣時，向左側轉頭，眼睛看向左臂，將雙膝儘量地轉向右腋窩(圖3)。
- 5 吸氣，慢慢地將頭和雙膝轉回正中。做相反的體位，眼睛看向右肘，雙膝指向左腋窩，吸氣，慢慢地將頭和雙膝轉回正中，呼氣時放落。儘量讓背部不要離開地面。
- 6 繃直雙腳腳尖，吸氣時，向上抬左腿，與地面成90度，腳尖指向天(圖4)。
- 7 勾腳，將腳跟指向天，腳尖指向自己，呼氣，下壓腳跟，緩慢地將腿放在墊子上。
- 8 吸氣，繃直右腳腳尖，向上抬右腿，與地面成90度。呼氣，勾腳趾，腳跟向天，同時緩慢地向下壓右腳跟，直到右腿放到地面上，重複這個練習。

腿部臥展式

Supta Padangusthasana & Jathara

Parivartanasana

1 仰臥，雙膝併攏，雙腿伸直，雙手自然置於體側。

2 吸氣，儘量高地抬起左腿。雙手沿左腿向上抓握，抓住腳踝。在這個姿勢上停留，保持左腿在極限邊緣伸展的同時用右手沿腿後側輕柔地按摩(圖1)。

3 雙手握住左腳踝，在雙腿伸直的情況下將左腿儘量拉向身體，拉至極限時呼氣，身體與頭部一同向上抬起，用鼻子和下巴接觸膝蓋(圖2)。為了確保右腿平貼地面，可以在抬起身體後將右手按壓在右腿上。保持這個姿勢20秒。

4 呼氣，左手抓住左大腳趾，屈左膝，將左小腿橫放在胸前，同時屈左肘，讓頭部穿過左小臂，枕在上面(圖3)。保持姿勢停留20秒。

5 吸氣時回到體位1，右手側平舉與右肩等高，放置在地面上。左手牢牢勾住大腳趾，向左側有控制地放落左腿，左膝伸直，左臂抬起伸展，向右轉頭(圖4)，看向右手中指。保持姿勢停留20秒。





6 吸氣，左手勾左腳大腳趾，抬高左腿與地面垂直，頭回仰臥位，抬右臂，用右手指勾住左腳大腳趾。左手掌心向下側平舉伸展與左肩同高，置於地面。呼氣時眼睛看向左手中指，右手帶動左腿向右側地面放落(圖5)，儘量做到右臂與右肩等高，左腳內側放落在地面上，左膝伸直。保持姿勢停留20秒。

7 吸氣，抬左腿與地面垂直，頭回正中。

8 呼氣，雙手握腳踝將左腿再次拉近身體，左膝伸直，身體和頭部一同抬起，鼻子下巴觸碰左膝。保持姿勢停留4~6秒。

9 吸氣時打開身體，放落左腿，調整呼吸。

10 交換體位，抬高右腿，重複上述練習。

11 仰臥，雙腿併攏伸直，雙臂掌心向上，側平舉，與肩等高放於體側伸直(圖6)。



12 呼氣，雙腿保持併攏伸直同時抬起，與地面垂直(圖7)。保持姿勢停留2~3次深呼吸。

13 再次呼氣時，雙腿併攏伸直同時向左側儘量放落。眼睛看向右手中指。雙腿與左臂的夾角不應大於90度，保持姿勢20秒(圖8)。保持右肩以及整個腰背部不要離開地面。

14 呼氣時向上抬雙腿與地面垂直，頭回正中，保持2~3個深呼吸。

15 呼氣時雙腿併攏伸直同時向右側儘量放落。眼睛看向左手中指。雙腿與右臂的夾角不應大於90度。保持姿勢20秒左右。保持左肩以及整個腰背部不要離開地面。

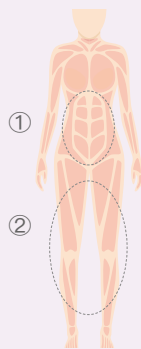
16 呼氣時向上抬雙腿與地面垂直，頭回正中，保持2~3個深呼吸。

17 再次呼氣時有控制地將雙腿放回地面。以仰臥放鬆姿勢調整呼吸，放鬆身體。



練習收益 這組體式使腰以下部位得到均衡發展，使這些部位的循環加快；全身最長的神經線坐骨神經和最長的經絡足太陽經也得以疏通滋養；下背部及臀部、腿部的病痛得以緩解；腹斜肌肌力和肌耐力加強；整個消化系統包括肝臟、脾臟和胰臟得以保持健康活力；腰腹多餘的贅肉也得以消除。

目標肌肉 ①腰腹肌肉；②腿部肌肉。

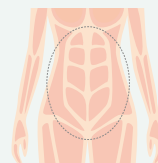


箭式滾動式

Open Leg Rocker

練習收益 在這個練習裏背伸展肌、腹肌肌力增強，身體的穩定性提高，平衡與協調性加強。

目標肌肉 核心肌群。



1 坐在墊子上，雙腿併攏，向前伸直。

2 屈雙膝，雙手抓住雙腳的腳掌外側，吸氣時伸直雙腿，雙腳向上，收緊腹肌和背肌，稍向後傾斜身體，雙腿和背部保持挺直(圖1)，現在是全箭式。



3 吸氣時，身體有控制地向後仰臥，儘量讓臀肌指向天。背部垂直於地面(圖2)。

4 呼氣時，腹肌用力，保持箭式，坐回墊子上。注意挺直背部。

5 重複這一體式5次。

6 放落雙腿，休息。



線性
示意

魚王式 Paripurna Matsyendrasana

魚王式是個有難度的水平面的扭轉體式，建議大家在可以舒適地完成前面所述的所有扭擰姿勢，後再開始這個體式的練習。

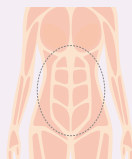


- 1 坐在墊子上，雙腿併攏，向前伸直。
- 2 屈右膝，右腳跟抵放在肚臍下，腳掌向上，屈左膝，儘量讓左腳腳跟拉向臀部(圖1)。
- 3 抬左臂，深呼吸，讓肚臍帶動身體向左侧扭轉到極限，左手抓握右腳腳踝(圖2)。
- 4 抬右臂，右肘頂放在左膝外側，右手抓握左腳腳踝，或將右手掌踩放在左腳的腳掌下，每次呼氣加強扭轉的強度，眼睛看向右肩外側(圖3)。
- 5 吸氣時解開雙手，解開盤坐，雙腿向前併攏伸直，調整呼吸。
- 6 交換體位練習。

線性
示意

練習收益 在這個體式中，增強了脊柱的彈性和靈活性；脊神經得到了滋養；腹部強烈的扭轉和擠壓，旺盛了消化機能 and 所有的腹內臟及腺體，有助於身體充分地利用能量和排出毒素。

目標肌肉 腹部肌肉。



作者
韓俊

責任編輯
Jamie / Kitty

美術設計
翠賢

排版
Venus

出版者
萬里機構出版有限公司
香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：<http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：(852) 2150 2100
傳真：(852) 2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路36號

出版日期
二零一九年十月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印
All rights reserved.

Copyright ©2019 Wan Li Book Company Limited.
Published in Hong Kong.
ISBN 978-962-14-7126-0

©2019年 韓俊著《瑜伽：初學到高手（升級版）》
本作品繁體字版由江蘇鳳凰科學技術出版社/漢竹授權香港
萬里機構出版有限公司出版發行。

初學到高手 瑜伽