印度政府

国际瑜伽日

6 月 21 日

平民瑜伽草案

为和谐&和平而瑜伽

阿育吠陀部门，瑜伽和自然疗法，尤纳尼，悉陀和顺势疗法（AYUSH）

本册子经由

瑜伽专家和印度杰出的瑜伽体系的高层人员磋商起草，由印度政府阿尤希部，印度国立瑜伽学院董事，Ishwar V. Basavaraddi 博士编辑完成。

2016 年 3 月 第 2 次校订本

由以下单位负责出版：

印度政府

阿尤希部

印度新德里综合邮政总局，B 区，AYUSH 大楼

免责申明： 在本瑜伽草案中出现的信息均为了通过瑜伽让人们产生共同意识，社会和谐与和平。在瑜伽草案中提到的关于技术和建议的信息不能取代医师的医嘱。在某些特殊情况下，你可能在练习瑜伽之前需要诊断或者医疗照顾，请教你的健康顾问。出版者不承担任何在练习瑜伽过程中受伤或者更严重后果的义务或责任。

目录

印度总理的致辞及阿尤希瑜伽专家委员会部长致辞 V

介绍 1

什么是瑜伽？ 1

瑜伽史略和发展 2

瑜伽的基本原理 3

瑜伽的传统流派 4

为健康而练习瑜伽 4

瑜伽练习的总则 6

1. 祈祷文 9

2. Sadilaja /Calana Kriyas/放松练习 9

I. 颈部弯曲 9

II. 肩膀运动 11

III. 身体运动 12

Ⅳ. 膝盖运动 13

3. 瑜伽体式 13

A.站立体式 13

山立式 13

树式 13

站立体前屈式 15

半轮式 16

三角式 16

B.坐立体式 17
鸟王式 17
金刚座 17
半骆驼式（初学者） 19
骆驼式 21
兔子式 21
深蹲 22
脊柱扭转式 23
C.俯卧体式 24
鳄鱼式 24
眼睛蛇式 25
蝗虫式 26
D.仰卧体式 27
桥式 27
半犁式 28
半犁式 29
祛风式 30
挺尸式 31
4.圣光调息 31
呼吸法 33
清理经络呼吸法/月亮式呼吸/太阳式呼吸 33
清凉呼吸法 34

蜂鸣式呼吸法 35

6. 专注 36

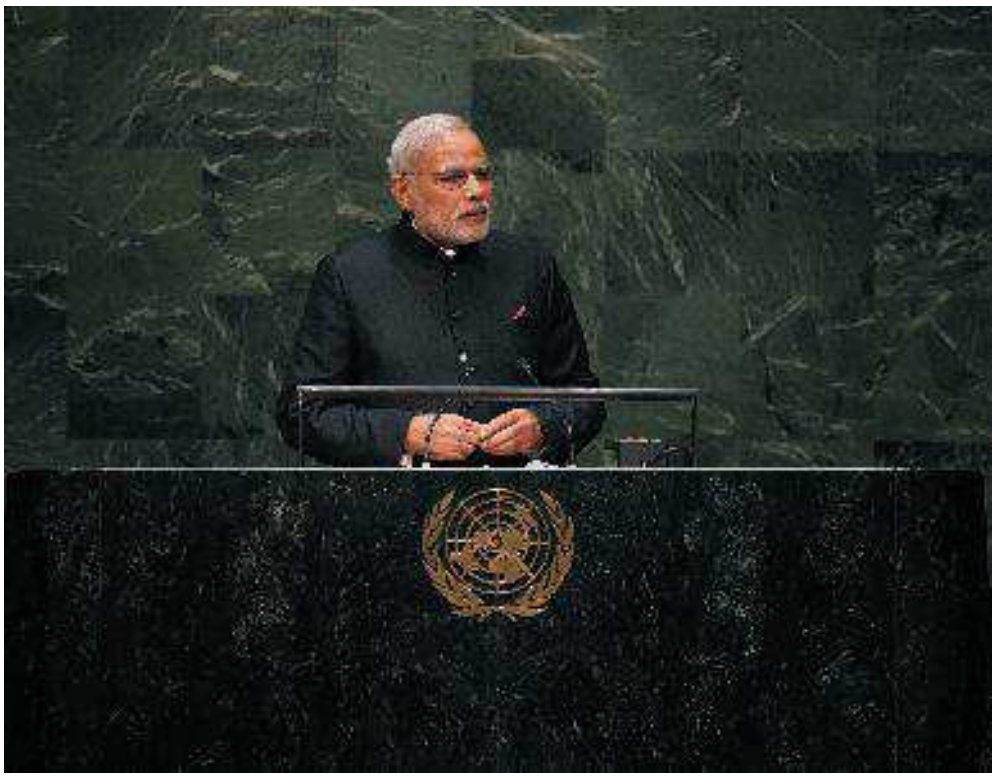
7. 冥想 38

8. 三摩地 38

文献参考 39

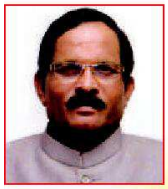
致　辞

“瑜伽是来自古印度传统的无价之宝。它体现了思想和身体、思维和行为、抑制和满足的统一；人与自然之间的和谐以及健康和幸福的整体研究。瑜伽不仅仅只是运动，也是探索我们自身与世界和自然的关系。通过改变我们的生活方式并建立起觉悟，瑜伽有助于我们应对气候变化。大家一起努力，为了国际瑜伽日的正式通过。



尊敬的印度总理纳伦德拉•莫迪，于 2014 年 9 月 27 日，在联合国大 会第 69 次会议上发表讲话。

International Day of Yoga
21 June
Yoga for Harmony & Peace



瑜伽、阿育吠陀、物理疗法、阿尤希部部长，印度政府健康&家庭福利国务部部长，电话： 011-24651955, 011-24651935 Fax : 011-24651936 E-mail : minister-ayush@nic.in

很荣幸由我代表该宣传册 " 瑜伽平民草案" 为国际瑜伽日做准备； 由瑜伽专家委员会和 印度权威瑜伽协会准备，在班加罗尔辨喜大学名誉校长 H.R. Nagendra 博士的指导下,最后由 MDNIY（印度国立瑜伽学院）编辑而成. 该小册子记录了实用的瑜伽练习和对健康的作用. 这些练习将有益于所有成员，不论所处地理位置, 宗教背景, 经济地位或文化背景. 该练习有益身心, 平衡情感并增进智力.

阿尤希国务部，于 2015 年在印度德里成功举办了首届国际瑜伽日. 那场盛会打破了 2 项吉尼斯纪录. 最壮观的一节瑜伽课堂共计 35,985 人参与其中，并且多达 84 个国家的人士参与到此.它是一次尊贵的倡议，由印度政府提出并得到印度总理莫迪的积极赞许的一场盛会。

它是一次

该本小册子，是基于去年的小册子做了进一步的改动. 我感谢和祝贺瑜伽专家委员会以及印度政府权威瑜伽机构参与到该小册子的准备工作 t. 我希望该小册子能够带给广大练习者实际的用处。

我预祝该届国际瑜伽日能够获得圆满成功。

(Shripad Yesso Naik)

瑜伽专家委员会

1. **H. R. Nagendra 博士**, 班加罗尔辨喜大学名誉院长, **主席**

2. **Sh. Anil Kumar Ganeriwala**, 联合秘书, 阿尤希部
3. **Sh. O.P. Tiwari**, S.M.Y.M Samiti, Kaivalyadhama, 罗纳乌拉处秘书
4. **Jaideep Arya 博士**, 帕坦伽利 Yoga Peeth, 赫尔德瓦尔
5. **Sh. Gaurav Verma**, 新德里，生活艺术中心
6. **Swami Ullasa**, Isha 瑜伽机构, 哥印拜陀
7. **Swami Shant Atmanand**, 新德里, Ramakrishna Mission 董事长
8. **Smt. Hamsaji Jayadeva Yogendra**, Santacruz, Mumbai 瑜伽机构董事
9. **Rajvi Mehta 博士**, Ramamani Iyengar 纪念瑜伽机构, 艾扬格瑜伽, 孟买
10. **Sri Sridharan**, Krishnamacharya 瑜伽， 曼迪拉马, 金奈
11. **Prashant Shetti 博士**, SDM College, Shantivan Trust, Ujire
12. **Chandrasinh Jhala 博士**, 副部长, Lakulish 瑜伽大学, Ahmedabad, 吉吉拉特邦
13. **Swami Dharmananda Ji**, Adhyatma Sadhana Kendra, 新德里
14. **Shri Kalicharan**, Dev Sanskriti Vishwavidayalaya, Shantikunj, 赫尔德瓦尔
15. **Sh. Pradeep Kumar**, Bihar 瑜伽学校, Saket, 新德里
16. **Swami Bharat Bhushan**,主席, Mokshayatan Yogashram, Saharanpur, U.P.
17. **Sister Asha**, Brahama Kumari 大学, 新德里
18. **Ananda Balayogi**, 董事, ICYER, 本地治理(地名）
19. **Ramanand Meena**, 秘书代表, 阿尤希部
20. **Dr. I.N. Acharya**, 董事, CCRYN, 新德里
21. **Ishwar V. Basavaraddi 博士**, 董事, 印度国立瑜伽学院, 新德里,
    Member Secretary

平民瑜伽草案

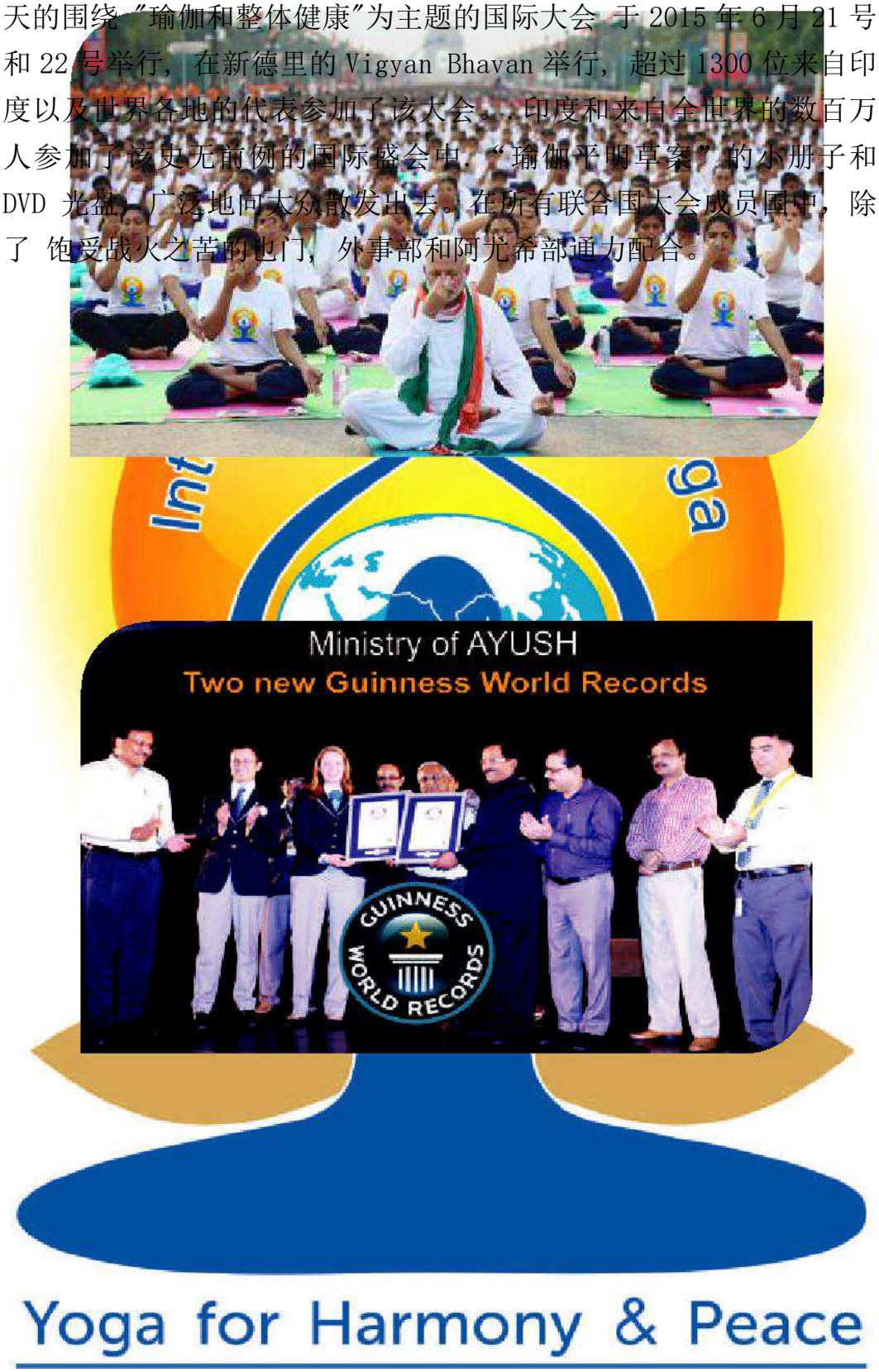
介绍 在 2014 年 9 月 27 日，联合国大会第 69 次会议上发表讲话中，可敬的印度总理——纳伦德拉 莫迪力劝国际社会正式通过采纳国际瑜伽 日。

“瑜伽是一份来自印度传统的的无价之宝。它体现了思想和身体、思维和行为、抑制和满足的统一；人与自然之间的和谐以及健康和幸福的整体研究。瑜伽不仅仅只是运动，也是探索我们自身与世界和自然的关系。通过改变我们的生活方式并建立起感官，瑜伽有助于我们应对气候变化。让我们一起努力建立国际瑜伽日”莫迪先生说。

在 2014 年 12 月 11 日，联合国大会的 193 位成员认可了由 177 个国 家决议——建立 6 月 21 日为“国际瑜伽日”的提案。联合国大会决 议认可，瑜伽提供了健康和幸福的整体研究和大量宣传为了全球人民 的健康练习瑜伽的好处。瑜伽也将和谐带入了人类生活，因此，预防 疾病，促进健康和管理许多与生活方式相关的混乱。这本小册子意指 简短的概述瑜伽和瑜伽练习使个人和社会走向综合健康。

首届国际瑜伽日

阿尤希部门与 2015 年的 6 月 21 号，在德里的国王大道上成功举办了首届国际瑜伽日. 打破了 2 项吉尼斯纪录.最多人数 35, 985 人参与，和最多国籍共计 84 个国家人士参与到同一节瑜伽课练习中. 2 天的围绕"瑜伽和整体健康"为主题的国际大会 于 2015 年 6 月 21 号和 22 号举行，在新德里的 Vigyan Bhavan 举行，超过 1300 位来自印度以及世界各地的代表参加了该大会。.印度和来自全世界的数百万人参加了该史无前例的国际盛会中.“瑜伽平明草案”的小册子和 DVD 光盘，广泛地向大众散发出去。在所有联合国大会成员国中，除了 饱受战火之苦的也门，外事部和阿尤希部通力配合。



该本小册子旨在提供一个概括，关于瑜伽和瑜伽练习者如何为自身以及为集体谋取全面健康.该本小册子式基于上一届瑜伽日的小册子做的修改. 一些瑜伽练习，比如 Sukshma Vyayama(微妙的练习）, 瑜伽体式,呼吸法，已经加入到该第 2 修订版本中。除了 45min 的平民瑜伽练习方案以外, 另外也准备了适合机构部门练习的 15min 的练习方案。比如 呼吸法, 瑜伽专注、冥想、三摩地等。这就让整个练习的时间延长至 1 个小时.

什么是瑜伽？

瑜伽，从本质上来说，是在非常微妙的科学基础上的精神训练，集中于将和谐带入思想和身体间。这是健康生活的艺术和科学。“YOGA 这个词是从梵语 YUJ 这个词根演变而来，意为“连接”，“结合”或者“联合”。根据瑜伽经文，瑜伽练习引领我们走向个体感官和全体感 官的结合。根据现代科学家，宇宙中的一切事物仅仅只是同等 quantum firmament（量子苍穹）的显现。当一个人经历了这存在的统一性， 就像我们说了“融入瑜伽”，就像一位瑜伽者达到了自由的境界，将其归类于 mukti，nirvana（涅槃），kaivalya 或者 moksha。

“瑜伽”也是关系到内心的一门科学，这门科学包含多种方法，通过这些方法，人们可以达到身心的统一，从而实现自我的领悟。瑜

伽练习的目标（成就法），是克服多种苦难，从而在多个领域中获得自由 的感觉，并达到整体的健康、幸福与和谐。

瑜伽史略和发展 瑜伽的科学起源于几千年前，比第一种信仰或者信仰系统更早存在。 根据瑜伽传说，湿婆被视为是第一位瑜伽修行者或者古瑜伽修行者和 第一位上师或古上师。几千年以前，在喜马拉雅山的坎缇萨然荣瓦湖 的岸边，古瑜伽修行者将他渊博的学识灌注入传说七贤哲或者说是

“古代七贤人”。这些贤人将这个强大的瑜伽科学带到了世界的各个地方，包括亚洲，中东，北非和南美。有趣的是，现代学者已经发现并惊讶的发现全球各地古代文化之间密切的相似之处。然而，在印度，瑜伽体系发现了它最完全的表示。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。

瑜伽被广泛地认为是印度萨拉斯瓦蒂流域文明的“不朽的文化成果”——追溯至公元前 2700 年——已经证明了为物质和精神而服务，从而提升人性。一些在印度萨拉斯瓦蒂流域文明遗留下来的迹象和化石展现出了瑜伽者的动机和图案，表现了瑜伽成就法显示了在古印度就有瑜伽的存在。母神的标记和偶像显示这里存在密宗瑜伽的传承。我们还可以在印度的民间故事、吠陀经和奥义书这些经典、佛教和耆那

教传统、Darshanas、印度史诗摩诃婆罗多，包括薄伽梵歌和罗摩耶那， theistic traditions of Shaivas, Vaishnavas and Tantric traditions 中发现瑜伽的存在。虽然瑜伽在前吠陀时代就有人习练，直到圣者帕坦迦里（Maharishi Patanjali）著作了一本瑜伽经，在其中系统的整理和论述了瑜伽体式练习、其含义和相关知识。 帕坦迦里仙逝后，许多圣贤和瑜伽大师都通过对保存完好的文档和文 献的研究与学习，对瑜伽领域的保护和发展做出了不可磨灭的贡献。 由古至今，经过众多瑜伽大师的不懈努力，瑜伽已经传播到世界各地。 现如今，所有人都确信练习瑜伽对预防疾病、改善并维持健康状况具 有良好的作用。瑜伽练习已经为全球数以百万计的人带来了益处，随着每一天的过去，瑜伽的发展犹如雨后春笋般蓬勃和富有活力。

瑜伽的基本原理

瑜伽运作在人的身体、内心、情绪和能量的层面。瑜伽的四大分类就产生了：在练习业瑜伽时，我们利用的是身体；在练习智瑜伽时，我们利用的是内心；在练习心灵瑜伽时，我们利用的是情绪；而在练习克利亚瑜伽时，我们利用的是能量。我们练习的每个瑜伽体系都包含在这些种类的范畴。

每一个个体都是这四种因素的独特组合。只有作为老师，才能主张将这四种基本方法融合，因为这对每一个探索者来说是必要的。“古时

所有和瑜伽相关的评论都强调了，在老师的指导下做事是至关重要的。”

传统的瑜伽流派

不同的瑜伽哲学、瑜伽传统、上师传承等导致很多传统的瑜伽学校的出现。这里包括智瑜伽、心灵瑜伽、业瑜伽、Patanjala Yoga（）、昆达利尼瑜伽、哈他瑜伽、冥想瑜伽、梵咒瑜伽、拉雅瑜伽、王瑜伽等。每一所学校都有它自己的办法和练习方法，来达到瑜伽练习的最终目的和目标。

为了健康和幸福而瑜伽

世人广泛练习的瑜伽成就法，包括：Yama（约束），Niyayma（戒律），Asana（姿势和体位），Pranayama（调节呼吸），Pratyahara（控制感 觉）,Dharana（精神集中）,Dhyana（冥想）,Samadhi（三摩地）,Bandhas（收束法） 和 Mudras（手势）,Shatkarmas（清洁术）,Yuktahara（适当的饮食）,Mantra-japa（唱诵）,Yukta-Karma（随业） 等等。

Yamas 是限制，Niyamas 是遵守。这些在更深层的瑜伽练习中，都必须被遵守。Asanas，有将稳定性带入身心的能力，"kuryat-tadasanam-sthairyam",包含采用各种心理生理模式和长时间的保持身体姿势（一个人的结构稳定意识的存在）的能力。

Pranayama 包含增强呼吸意识，作为一个人的存在的功能或至关重要的基础，有意调节呼吸功能。它帮助增强人们的思维意识，并且帮助我们建立思维控制。在初级阶段，通过鼻孔、嘴巴和身体其他开放的 地方来发展“呼吸节奏的流动” (svāsa-prasvāsa)的意识，它的内 在和外在途径和目的地。稍后，这个现象通过监管、控制和检测吸入法（svasa），将意识带入身体空间从而得到充斥（吸气），空间保持 在充满的状态（kumbhaka 屏气），然后倒空（rechaka 呼气）在规定、 控制和检测期间呼气（prasvasa）。

Pratyahara 是指从外界事物连接的感觉器官中分离的意识（收回）。Dharana 是指关注的广基领域（体内和思想），通常被理解为集中。Dhyana（冥想）是沉思（集中注意力于身心）和 Samadhi（三摩地）。

Bandhas（收束法）和 Mudras（手势）与 Pranayama（呼吸法）的练习有关。他们被视为更高等的瑜伽练习，主要采用某些身体手势来控制呼吸。这进一步促进了控制思想，为更高级的瑜伽学识铺设了道路。然而，Dhyana(冥想)的练习，让自己走向自我实现和带领自己走 向超然存在，这被认为是瑜伽唱诵的本质。

Satkarmas（清洁术）是解毒步骤，具有临床性质，帮助排除体内的毒素累积。Yuktahara 提倡为了健康的或者，养成食用适当的食物和饮食习惯.

瑜伽练习的大纲

作为一名瑜伽练习者，应该在练习瑜伽时遵守以下指导原则：

练习前：

- Sauce 的意思是清洁——是作为瑜伽练习的重要先决条件。它包括清洁周围环境，身体和思想。
- 瑜伽练习应该在一个平静且安静的氛围中练习，身心得以放松。
- 瑜伽应该在空腹或者少食的情况下练习。如果你感觉虚弱，你可以在温水里加一些蜂蜜。
- 在瑜伽练习前，清空你的膀胱和肠胃。
- 在练习中应该使用毯子，瑜伽垫，棉毛地毯或者折叠过的毯子。
- 身着轻薄和舒适的棉质衣服，这样使身体在运动过程中更加方便舒适。
- 瑜伽不应该在筋疲力尽，患病，匆忙或者在急性应急条件下练习。
- 如果发生慢性病/疼痛/心脏问题，应该在练习瑜伽之前，先向医师或者瑜伽理疗师咨询。
- 在怀孕和月经期间，应该先向瑜伽专家咨询。

练习中：

- 练习应该始于祈祷和唱诵，这样有益于建立一个让头脑放松的环境。
- 瑜伽练习应该缓慢进行，处在一个放松的状态，关注你的身体和呼吸。

- 在练习中，不要屏住呼吸，除非是特别提到要这样做。
- 总是用鼻孔呼吸，除非有特别指示。
- 不要让身体紧张，或者在任何时候猛拉身体。
- 根据你自身的能力来进行练习。
- 需要时间来获得好的结果，所以要坚持和经常去练习是必要的。
- 每个瑜伽练习都有它的禁忌/限制，而这些禁忌你都得牢记于心。
- 瑜伽练习应该于冥想/深层沉默/结束祷告结束。

练习后

- 在练习后 20-30 分钟后沐浴。
- 在练习后 20-30 分钟进食。

精神食粮

一些饮食指南可以保证身体和思想灵活并且为瑜伽练习充分准备着。通常建议素食，对一个人来说，超过 30 年，每天两餐已经足够，除非患有疾病、身体运动量极大或者体力劳动者。

瑜伽可以如何帮助我们?

瑜伽，实际上是一个从所有束缚中释放之路。然而,近年来医学研究发现许多瑜伽提供身体和精神利益,由数以百万计的实践者亲身经历。一项小型研究表明:

- 瑜伽对身体健康、肌肉骨骼的功能和心血管健康有好处。
- 对糖尿病、呼吸疾病、高血压和许多与生活方式相关的疾病有好处。

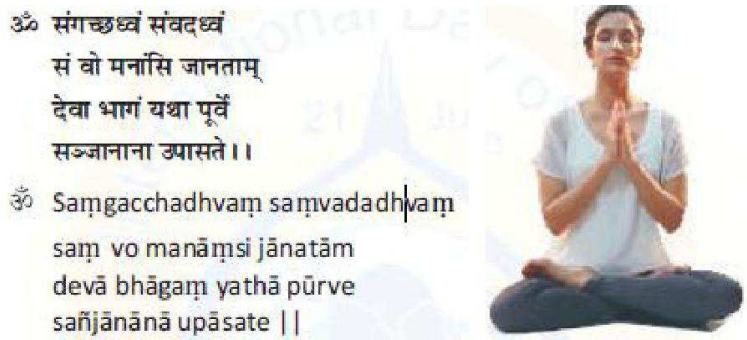
- 瑜伽有助于缓解忧愁、疲劳、焦虑症和压力。
- 瑜伽有助于调节更年期症状。

- 其实，瑜伽是一个打造自身和内心的过程，对一个充满生机的和让人满足的生活而言，它扮演的是踏脚石，而非绊脚石。

1.祷告

做瑜伽的练习，要从祷告开始，或怀着一颗虔诚心开始，从而收获更

好的瑜伽练习的好处。



让我们的内心平静如初；让神性在你

神圣的刻苦中彰显。

愿你步入和谐；愿你言语一致；

2.祷告 SADILAJA （）/ CALANA KRIYAS（） /放松练习

Calana Kriyas（）/放松练习/Yogic Suksma Vyayamas 有助于促进

微循环。可以在站立和坐下的时候来做这些练习。

I.　曲颈练习

起始式：　Samasthiti（山式站姿）
方法

步骤一：（颈部前曲、后仰。）

○ 站立，并让双脚舒服地打开。

○ 让双手在身体的两侧保持伸直的状态。

○ 这是 Samasthiti(山式)，也叫做 Tadasana（山式）。

○ 将双臂撑在腰部。

○ 呼气过程中，头部朝前弯曲，尽力使下巴碰到前胸。

○ 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。

步骤二：（颈部侧向弯曲。）

○ 呼气的过程中，头部慢慢弯向右侧，尽力让耳朵贴在肩部，但勿抬高肩部。

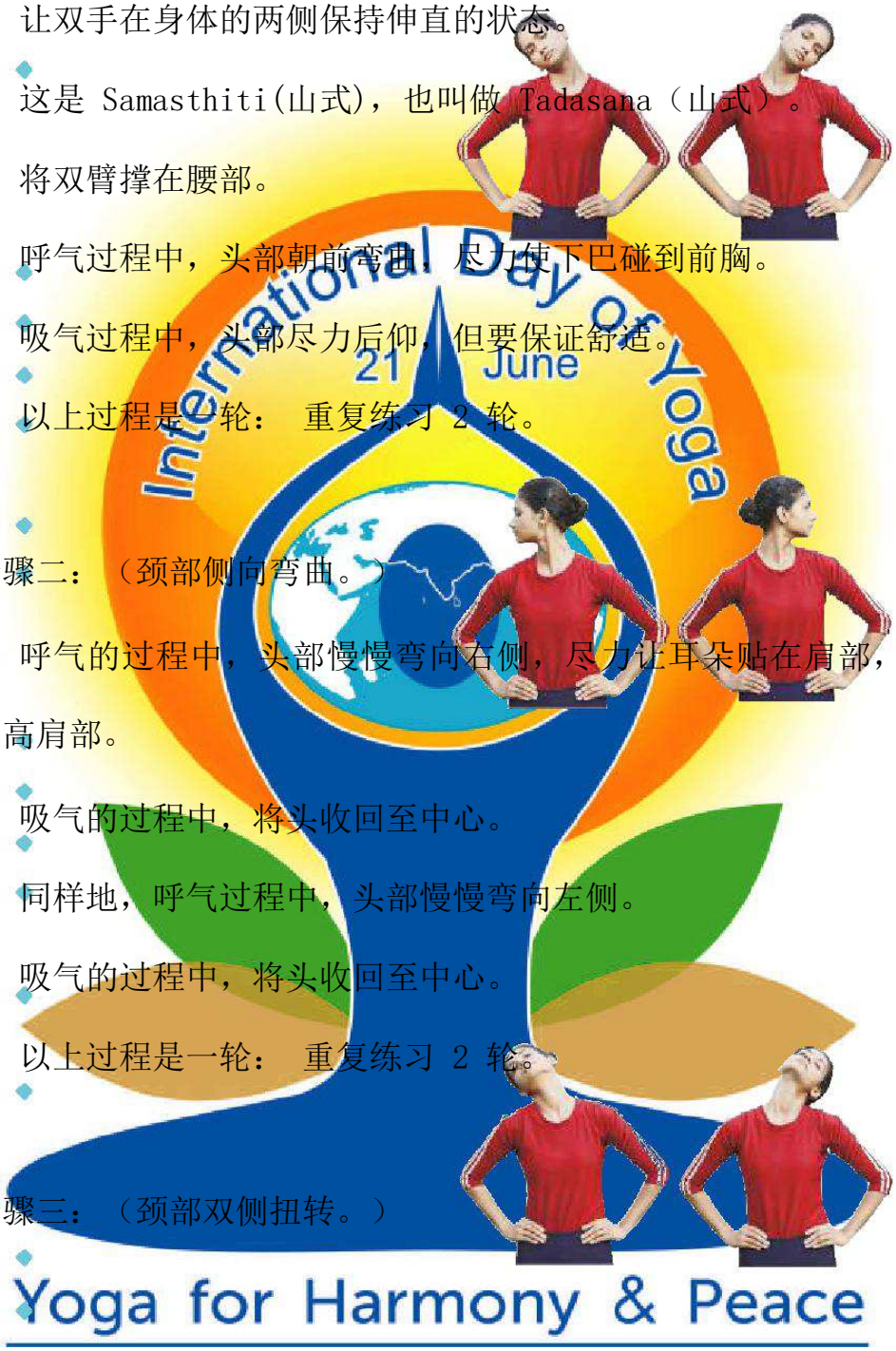
○ 吸气的过程中，将头收回至中心。

○ 同样地，呼气过程中，头部慢慢弯向左侧。

○ 吸气的过程中，将头收回至中心。

○ 以上过程是一轮：　重复练习 2 轮。

步骤三：（颈部双侧扭转。）



○ 保持头部竖直。

○ 呼气，头慢慢的转向右侧，这样，你的下巴和肩膀在一条直线上。

○ 吸气的同时，头回到前方。

○ 同样的，呼气的同时，头转向左边。

○ 吸气，头回到前方。

○ 这是一回合：需重复 2 次。 步骤四：颈部旋转

○ 呼气；低头，尝试着让下巴靠向胸口。

○ 吸气；慢慢的按顺时针方向以圆周运动转动头部，当你向下的时候，呼气。

○ 做全程旋转。

○ 然后按逆时针方向旋转头部。

○吸气，仰头，呼气，低头。

○只是一回合：需重复 2 次

注意：

○ 尽可能的移动你的头部。不要过度拉扯。

○ 肩膀保持放松且稳定不动。

○ 感觉到颈部传来的拉伸，放松颈部的关节和肌肉。

○ 可以坐在椅子上练习。

○ 有颈部疼痛的人可以缓慢的练习，特别是头向后仰的时候，做到舒适的程度。

○ 老年人和患有颈椎炎、高血压的人可以避免做此项练习。

II 身体运动

身体扭转（Katishakti Vikasak）

起始式：山式（警惕体式）

技巧：

○ 双脚分开约 2-3 尺远。

○ 双手向上抬起，手指相对，保持与地面平行。

○ 呼气的同时，向左扭转你的身体，这样你的右掌碰到你的左肩，吸气，回到原位。

○ 呼气的同时，向右扭转你的身体，这样你的左掌碰到你的邮件，吸气，回到原位。

○ 这是一回合：重复 2 次。

○ 于山式休息。

注意：

○ 呼吸，慢慢的做。

○ 有心脏病患者应该小心的做。

○ 如果背部有剧烈疼痛，腰间盘疾病，腹部手术后和月经期间不宜做练习。

III 膝盖运动 起始动作：山式

（警惕体式） 技巧

○ 吸气，抬起双手到肩膀高度，掌心向下。

○ 呼气，弯曲膝盖，身体向下，做幻椅式。

○ 最终体式，手臂和大腿应该与地面平行。

○ 吸气，挺起身体。

○ 呼气的同时，放下双手。

○ 重复两次。

注意：

○ 使膝盖和髋关节强壮。

○ 有急性关节炎患者应该避免做此体式。

3. 瑜伽体式

A. 站立体式

Tadasana（棕榈树式）

Tada 意思是棕榈树或者是山。这个体式教会大家达到直立且牢固以及它是所有站立体式的基础。

技巧

○ 双脚分开站立，约 2 尺远。

○ 手指互锁，手腕向外翻。现在吸气，手臂向上抬起，使其与肩膀在一条直线上。

○ 脚跟离开地面，用脚趾保持平衡。保持这个动作 10-15 秒。

○ 呼气，脚跟回到地面。

○ 松开互锁的手指，双臂放下平行于躯干，然后回到站立体式。

益处

○ 这个体式可以给身体带来稳定性，可以帮助清理脊椎神经堵塞，纠正错误的体式。

○ 在一定的年龄阶段，对身高增长有帮助。

注意：

○ 那些患有急性心脏问题、静脉曲张和眩晕的人避免用脚趾站立。

Vrksasana（树式）

Vrksa 意思是树。这个体式的最终动作就好像树的形状，因此得名。

技巧

○ 双脚分开站立，约两尺远。

○ 眼睛定焦于前方一点。

○ 呼气，弯曲右腿，将右脚放在左大腿内侧。脚跟应该触碰会阴处。

○ 吸气，伸展双臂向上，于头部上方合十。

○ 保持这个动作 10-30 秒，保持正常呼吸。

○ 呼气，双臂和右脚放下。

○ 歇息一下，然后于左腿重复刚才的动作。

益处：

○ 改善神经肌肉协调、平衡，持久和清醒。

○ 增强腿部肌肉以及使韧带复

原。 注意：

○ 有关节炎、眩晕和肥胖症的人应该避免做此练习。

Pada-Hastasana（手碰脚前屈伸展式）

Pada 意思是双脚，hasta 意思是双手。因此，Pada-Hastasana 意思是双掌放在双脚前。这也指 Uttanasana（脊柱伸展式）。

技巧

○ 笔直站立，双脚分开约 2 英寸远。

○ 慢慢吸气，双手向上抬起。

○ 身体从腰部以上向上伸展。

○ 呼气，前屈指导整个身体平行于地面。

○ 呼气，继续前屈，直到双掌完全平放在地面上。

○ 保持这个动作 10-30 秒。

○ 那些背部僵硬的人应该根据他们的能力来做。

○ 现在吸气，慢慢的起来到垂直位置，双手过头顶进行伸展。

○ 呼气，以相反的顺序，慢慢回到起始动作。

○ 于山式休息。

益处

○ 使脊椎变的灵活，增强消化，预防便秘和经期问

题。 注意

○ 如果患有心脏或背部问题、腹部炎症，疝气和溃疡，高度近

视、 眩晕和怀孕期间的人避免做这个体式。

○ 有腰间盘疾病的人应该避免做这项练习。

Ardha Cakrasana（半轮式）

Ardha 意思是半。Cakra 意思是轮。在此体式中，就像让身体形成半

轮形，所以它被称为半轮式。

技巧

○ 所有手指指向前或向后于腰间给背部支撑。

○ 头部自然后坠，拉伸颈部肌肉。吸气的时候，从腰部向后仰；呼气放松。

○ 正常呼吸，保持这个动作 10-30 秒。

○ 吸气，慢慢的回到原位。

益处

○ 半轮式使脊椎变得柔韧，加强脊髓神经。

○ 强壮颈部肌肉，改善呼吸能力。

○ 对颈椎炎有帮助。

注意

○ 有眩晕或者有眼花趋势的人应该避免做这个体式。

○ 有高血压的患者做此体式的时候，应该小心。

Trikonasana（三角式）

Trikona 意思是三角。Tri 的意思是三，kona 是角度。这个体式由手臂、身体和下肢形成三角，所以我们称之为三角式。

技巧

○ 双腿舒适的分开站立。

○ 慢慢地于身侧抬起双手，与地面平行。

○ 呼气，身体慢慢向右侧弯，右手放在右脚外侧。

○ 左手臂笔直向上，与右臂呈一条直线。

○ 左掌朝向前方。

○ 转动头部，眼睛看着左手中指指尖。

○ 正常呼吸，动作保持 10-30 秒。

○ 吸气，慢慢回到原位。

○ 在左边重复刚才的动作。

益处

○ 预防平足。

○ 强壮小腿、大腿和腰部肌肉。

○ 使脊椎有韧性，改善肺部功

能。 注意

○ 有椎间盘突出、坐骨神经痛、经受过腹部手术的人尽量避免做这

个体式。

○ 不要超越自己的极限以及过度拉伸。

○ 如果你碰不到脚，你的手也可以放在膝盖上。

B.坐立体式

Bhadrasana（鸟王式）

Bhadhra 意思是牢固或者吉祥的意思。

起始动作：长坐体式（Visramasana）

技巧

○ 身体坐直，双腿笔直向前伸直。

○ 双手放于臀部两侧。这是手杖式。

○ 现在脚底相对。

○ 呼气，双手手指互锁，包住你的脚趾，将你的足跟尽可能的靠向 你的会阴区域。

○ 如果你的大腿碰不到或者不能靠向地面，放一个柔软的垫子在膝 盖下方做支撑。这就是最终体式。

○ 保持这个动作一段时间。

益处

○ 身体保持结实，使思维安定。

○ 使膝盖和髋关节保持健康。

○ 帮助减轻膝盖疼痛。

○ 对腹部气管起作用，减轻腹部的紧张。

○ 对在经期有腹部疼痛的女性有好处，减轻其痛

苦。 注意 有关节炎和坐骨神经痛的人应该避免做这

个体式。

Ardhaustrasana（半骆驼式） 起始动

作：长坐体式（Visramasana）

Ustra 的意思是骆驼。这个体式的最终版本是骆驼的驼峰。在这个版 本中，只练习体式的第一阶段。

技巧

○ 坐于长坐体式。

○ 然后来到手杖式。

○ 折叠你的双腿，坐在你的足跟上。

○ 大腿并拢，大脚趾相互触碰。

○ 双手放在大腿上。

○ 你的头部和背部应该保持笔直。

○ 这就是 Vajrasana（金刚坐体式）

○ 用膝盖站立。

○ 手放在腰侧，手指向下。

○ 手肘和肩膀保持平衡。

○ 头向后仰，拉伸颈部肌肉；吸气，身体尽可能向后仰。呼吸，放松。

○ 大腿保持垂直于地面。

○ 正常呼吸，动作保持 10-30 秒。

○ 吸气，回到原位，坐于金刚坐。

○ 于长坐体式放松。

备注

○ 如果你可以触碰到脚跟，你可以双手放在脚跟上，然后后仰。这 就是骆驼式。

益处

○ 减轻便秘和背部疼痛。

○ 增强头部和心脏区域的血液循环。

注意

○疝气、腹部损伤、关节炎、眩晕和怀孕的人应该避免做这个体式。

Sasankasana（兔子式）

Sasanka 的意思是野兔。

起始动作：金刚坐

技巧

○ 坐于金刚坐。

○ 双膝完全分开，大脚趾并拢

○ 双掌放于双膝间。

○ 呼气，手臂慢慢向前做伸展。

○ 前俯，下巴搁在地面上。

○ 双臂保持平行。

○ 眼睛向前看，保持这个体式。

○ 吸气，起来。

○ 呼气，回到金刚坐。

○ 伸展你的双腿回到长坐体式。

益处

○ 降低压力和愤怒等等。

○ 增强生殖器官，缓解便秘，改善消化和缓解背部疼痛。 注意

○ 有背部疼痛的人应该避免做这个体式。

○ 膝关节炎患者应该小心练习或者避免做金刚坐。

Vakrasana（脊柱扭转式）

Vakra 的意思是扭转。在此体式，脊柱扭转有助于脊椎的复原。

起始动作：Dandasana（手杖式）

技巧

○ 弯曲右腿，右脚放在左膝的旁边。

○ 当你呼气的时候，身体向右扭转。

○ 左臂在右膝外侧抓右大脚趾或者将手掌放在右脚旁边。

○ 正常呼吸，保持这个动作 10-30 秒，放松。

○ 呼气的同时，双手放回原位，放松。

○ 在另一边重复相同的动作。

益处：

○ 增强脊椎柔韧性。

○ 有助于减轻便秘和消化不良。

○ 刺激胰腺和对糖尿病管理有帮

助。 注意：

○ 如果患有背部剧痛、腰间盘疾病、腹部漱喉和经期的人应该避免

做这个体式。

C. 俯卧体式

Bhujangasana（眼镜蛇式）

Bhujanga 的意思是蛇或者眼镜蛇。在这个提示中，身体像眼镜蛇一样抬起。

起始动作：俯卧体式或者 Makarasana（鳄鱼式）

技巧

○ 面朝下俯卧，头搁在手部休息，放松你的身体。

○ 现在双腿并拢，向前拉伸你的手臂。

○ 前额仍旧着地。

○ 现在，将你的手慢慢的放在身侧；手掌和手肘紧贴地面。

○ 当你慢慢的吸气的时候，下巴和胸口离开地面向上，肚脐区域仍 旧在地面上。

○ 保持这个动作，感觉到舒适。

○ 这个体式被称作简单的眼镜蛇式。

○ 现在回到原位，前额放回地面上。

○ 现在将你的手肘放在胸侧（刚刚你手肘的位置），同时抬起手肘。

○ 吸气，慢慢抬起下巴和胸口，直到肚脐的位置。 这就是眼镜蛇式

○ 呼气，你的前额回到地面，手掌着地，头部搁在手掌上，双腿分 开休息一下。

备注：

○ 腿部保持不动，这样你的腰椎就不会感到负载和紧张。

益处

○ 这个动作最有利于压力管理。

○ 减少腹部脂肪和减轻便秘。

○ 对去除背部疼痛和支气管问题有帮助。

注意：

○ 那些接受过腹部手术的人，应该在术后 2-3 个月内避免做这个体 式。

○那些患有疝气、溃疡的人应该避免做这个体式。

Salabhasana（蝗虫式）

Salaba 的意思是蝗虫。

起始动作：俯卧体式；鳄鱼式

技巧

○ 面朝下，俯卧于鳄鱼式。

○ 下巴搁在地面上；双手放于身侧；掌心朝上。

○ 吸气，在不弯曲膝盖的情况下，双腿尽可能地向上抬起。

○ 伸展你的双臂和双腿，从而缓解离开地面的身体部分。

○ 保持这个动作 10-20 秒，保持正常呼吸。

○ 呼气，双腿回到地面上。

○ 于鳄鱼式休息数秒。

备注：

○ 通过抬高膝盖和挤压臀部来改进动作。这个体式于眼镜蛇式练习之后效果更佳。

益处

○ 对坐骨神经痛和后腰疼有帮助。

○ 增强臀部肌肉和肾脏区域。

○ 减少大腿和臀部的脂肪；有利于体重管理。

注意

○ 心脏疾病患者应该避免做这个体式。如果有后腰疼痛的话，请小 心练习。

○ 患有高血压、消化性溃疡和疝气的人应该避免练习这个体式。

Makarasana（鳄鱼式）

在梵语中，Makara 的意思是鳄鱼。在此体式中，身体就像鳄鱼一样。

起始动作：俯卧休息式

技巧

○ 面朝下俯卧，双腿分开，脚趾向外。

○ 弯曲双臂，右手在左手上。

○ 将你的额头放在双手上。

○ 眼睛闭上。这就是鳄鱼式。

○ 这是所有俯卧体式的休息式。

益处

○ 促进后腰的放松。

○ 对背部问题的复原有帮助。

○ 控制顾客疾病。

○ 有利于抗压和抗焦虑。

注意

○ 会有低血压、严重心脏问题和怀孕者避免做这个体式。

D.仰卧体式

Setubandhasana（桥式）

Setubandha 的意思是形成一座桥。在这个体式身体如同一座桥，因此得名。也叫 Catuspadasana（桥式）。

起始动作： Savasana（仰卧体式）

方法：

○ 从两侧膝关节开始弯曲双腿，两脚跟贴近臀部。

○ 双手握住两侧脚踝，两侧的脚分别和两侧的膝关节在一条竖直线。

○ 吸气，慢慢最大程度地举起你的臀部和身体，形成一座桥。

○ 保持这个体位 10-30s，并保持正常的呼吸。

○ 呼气时缓慢回到初始位置，并做仰卧体式放松一会儿。

备注：

○ 在最后的体式， 肩膀和头部仍然是接触地板的。

○ 必要的话，你也可以在最后的体式用双手撑住腰部。

益处：

○ 缓解忧愁和焦虑情绪。让背部肌肉得到锻炼。

○ 拉伸腹部的器官，促进消化吸收和缓解便秘。

注意：

患有溃疡和疝气的人群，以及怀孕数月的孕妇不宜尝试此练习。

PAVANAMUKTASANA（祛风式）

Pavan 的意思是风；Mukta 意思是解脱、使自由。如同“祛风式”的名称一样，它的作用是祛风，和消除肠胃气胀。

起始动作：仰卧体式

方法：

○ 仰面躺下，保持身体平整。

○ 弯曲双膝，并将两侧大腿同时向胸部拉。

○ 双手手指互扣，并环抱小腿部。

○ 呼气，并将头部抬起，直至下巴碰触膝盖，然后放松。

○ 这就是“祛风式”。

○ 头部落回地面。

○ 呼气的同时，双腿落回地面。

○ 停在仰卧体式，休息一会儿。

备注：

○ 呼吸的节奏始终贯穿在整个腿部的动作中。

○　当用鼻子/额头触碰膝盖时，要感腰部的拉伸，闭上眼睛并用心 感受你的腰部。

益处：

○　消除便秘症状；缓解肠胃气胀，减少腹胀感和促进消化。

○　提供深层内压力，按摩和拉伸骨盆和腰部的非常复杂的肌肉群，韧带和肌腱。

○ 增强背部肌肉和脊柱神经。

注意

○ 经受过腹部手术，疝气，坐骨神经痛，背部剧痛和怀孕者应该避 免练习这个体式。

Savasana（ 仰卧休息式）

Sava 的意思是死尸。这个体式的最终体势于死尸相似。

起始动作：仰卧休息体式

技巧

○ 面朝上，仰卧，双腿舒适的分开。

○ 掌心向上；闭上眼睛。

○ 有意识的放松整个身体。

○ 关注你的正常呼吸，使呼吸变得有节奏并且缓慢。

○ 保持这个体式，直到你恢复精神和放松。

益处

○ 帮助缓解各种各样的紧张和让身心放松。

○ 放松整个心理生理系统。

○ 思想，不断的被外界吸引，回转，转向内心，慢慢的全神贯注；一旦我们的思绪变得安静和全神贯注，瑜伽练习者就不会被外界环境 所干扰。

○ 他被发现有利于压力和其后果管理。

4.Kapalabhati（圣光调息法） 起始动作：任何冥想体式，例如：Sukasana（简易盘坐体式）/ Padmasana（莲花坐）/Vajrasana(金刚坐)

技巧

○ 坐于任何冥想坐姿。

○ 闭上眼睛，让整个身体放松。

○ 通过鼻孔深吸气，扩展胸腔。

○ 用力的呼气，腹部肌肉收紧，放松。

○ 不要紧张。

○ 继续主动/强有力的呼气，然后被动的吸气。

○ 完成 30 次急促的呼吸，然后做一次深吸气，然后慢慢的呼出。

○ 这是一次完整的圣光调息法。

○ 每次做完之后应该做深呼吸。

○ 重复两次。

呼吸：通过收紧腹部肌肉，强力呼出，在胸和肩膀区域没有任何的移

动。吸气应该是被动的贯穿整个练习。

循环次数：初学者可以先做 3 轮，每轮 20 次吸。经过一段时间，数量可以逐步增加。

益处

○ 圣光调息法净化了额前鼻窦，帮助治疗咳嗽问题。

○ 对治疗感冒、鼻炎、窦炎、哮喘和支气管传染病有帮助。

○ 让整个身体恢复精神，使整个面部充满生气。

○ 使神经系统平衡且强壮，增强消化系统。

注意

○ 如果患有心脏疾病和眼花、高血压、眩晕、慢性鼻出血、癫痫、偏头痛、中风、疝气和胃溃疡的练习者应该避免做这项练习。

5. Pranayama（调息法）

Nadisodhana（清理经络呼吸法）或者 Anuloma Viloma Pranayama（交替式呼吸法） 调息法的主要特色是通过左、右鼻孔交替呼吸，屏气（Kumbhaka）或者不屏气。 起始动作：任何冥想坐姿 技巧

○ 坐于任何冥想坐姿。

○ 保持脊椎和头部笔直，眼睛闭上。

○ 深呼吸，放松身体。

○ 左掌放在左膝上，做智慧手印。右手做鼻尖手印。

○ 无名指和小指放在左鼻孔边；弯曲中指和食指。右大拇指放在右 鼻孔边。

○ 左鼻孔吸气；然后用小指和无名指关闭左鼻孔，放开右鼻孔上的 大拇指；通过右鼻孔呼气。

○ 接下来，右鼻孔吸气。

○ 完成吸气后，关闭右鼻孔，打开左鼻孔，呼气。

○ 这一整套流程就是一轮交替式呼吸法。

○ 重复 5 轮。

比例和时间

○ 对初学者来说，吸气和呼气的时间应该相等。

○ 慢慢转变成吸气 1：2 呼

气 呼吸

○ 应该做缓慢、沉着和自律的呼吸。不论任何方式下，都不应该受 强迫或者限制。

益处

○ 此调息法的主要目的是净化被称作 naid 运输能量的通道；因此，滋养了整个身体。

○ 保持宁静，帮助我们提高注意力。

○ 提高活力，降低压力和焦虑。

○ 有助于咳嗽疾病

Bhramari Pranayama（蜂鸣式呼吸法）

Bhramari 来源于 Bhramara，意思是黑蜂。在做这个呼吸法期间，声音就好像黑蜂的蜂鸣声。

起始动作：任何冥想体式。

技巧：类型一

○ 坐于任何冥想坐姿，闭上眼睛。

○ 用鼻子深吸气。

○ 慢慢的呼气，当你做一次深长稳定的哼唱的时候，声音就好像黑 蜂一样。这就是一轮蜂鸣式呼吸。

○ 重复 5 轮。

类型二

○ 做任何冥想坐姿，闭上眼睛。

○ 通过鼻子深吸气。

○ 用食指闭合眼睛部位，无名指与小指合作来闭合嘴巴，用相应的 大拇指闭合两侧的耳朵。这也叫做六头战神式。

○ 缓慢呼气时要按照一定的控制方式，如同黑蜂一样发出强烈的和 稳定的轰鸣声。这是一次完整的黑蜂呼吸法。

益处：

○黑蜂呼吸法能舒缓压力、还能缓解焦虑、愤怒和多动的症状。

○ 黑蜂呼吸法产生的振动共鸣的效果，可以抚慰我们的心灵和舒缓紧张的神经系统。

○ 它是一剂镇定剂，可以有效改善压力引起的情绪失调。

○ 它是非常有用处的，可以让我们快速进入专注和沉思。

注意：

○ 鼻部和耳朵感染的者，不建议练习黑蜂呼吸法。

6. DHYANA IN SAMBHAVI MUDRA（禅定-观眉心手印） 禅定或冥想是一种持续性沉思的行为。

起始动作： 任意舒适冥想坐姿

方法：

○ 以任意舒适冥想坐姿坐下。

○ 脊柱舒服地保持直立。

○ 按照以下步骤做智慧手印。

- 大拇指尖与食指指尖接触，形成圈。
- 另外的三根手指放松地伸直。
- 双手的另外三根手指，保持并排紧贴。
- 两手掌心朝上，舒适地搁置两侧大腿膝部。
- 双侧的胳膊和肩膀都要保持松弛和放松。

○ 闭上眼睛，坐下，面部微微上扬。

○ 精力无须过度集中，思想只须聚焦于眉心位置，并觉察呼吸即可。

○ 分解你的思想，达到思想的单一和纯净即可。

○ 开始冥想。

备注：

○ 针对初学者，可以在冥想练习的过程中播放舒缓的背景音乐。

○ 尽可能长地沉浸在冥想里。

益处：

○ 冥想是瑜伽练习里最重要的构成部分。

○ 有助于消除诸如恐惧、愤怒、沮丧、焦虑等消极的情绪，并建立 起积极乐观的情绪。

○ 有助于内心的平静和安静。

○ 有助于提高注意力、记忆力、心灵的纯净度和意志力。

○ 给予身心以放松，使之重新焕发活力。

○ 冥想还有助于发现自我。

7. SANKALPA （决心）

Hame hamare man ko hamesha santulit rakhana hai,

Isi main hi hamara atma vikas samaya hua hai.

SANKALPA：（瑜伽练习结束时做 SANKALPA（决心） 我将身体托付给瑜伽练习，让自己成为一个健康的、平静的、喜悦的和博爱的人类。通过我的每一步行动，在我的周围营造一个安静的和充满爱意的氛围。我现在力图冲破“我是谁”这个概念的限制，并视全世界

为自己的舞台。我认识到了自己的生活同所有其它生活的密切 关系。我认识到了这里所有一切的统一。

8. Santih Patha（静默唱诵）

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

ॐ ***Sarve Bhavantu Sukhinah,***
Sarve Santu Nirāmayah
Sarve Bhadrani Paśyantu,
Maa Kascit Duhkha Bhāgbhavet
ॐ ***Shantih Shantih Shantih***

सब सुखी हो, सब निरोग हो।
सब निरामय हो, सबका मंगल हो,
कोई दुखीः न हो।

愿大家快乐起来，愿大家远离疾病。 愿大家所见都是吉祥的，愿大家无人遭受苦难。 阿门，安宁..安宁..安宁…

参考文献

1. 祷告：《梨俱吠陀》10.191.2

2. *Sadilaja/Chalana kriyas/Yogic SukshmaVyayama*: Also referred as Caaramaa in Hatha tatvakaumudi - 9 . 1 3 - 1 6 , Yogic Sukshma Vyayama of Swami Dheerendra Bhramhachari Sadilaja/清洁法/瑜伽的微妙:也被称为Caaranaain Hathatatvakaumudi-9.13-16, Dheerendra Bhramhachari 大师

3. *Tadasana*: Also called as Taraasana, Yoga rahasya of Nathamuni, KiranaTika, a commentary on Yogasutras, Shri Yoga Kaustubha-25, SachitraCaurasi Asana-34, YogaAsanasby Swami Shivananda.

   棕榈树式：也被称为Taraasana，瑜伽

4. *Vrksāsana*: Gheranda Samhita-ii.36, Brihadyoga Sopana, Hathayoga Samhita-43, Yoga Marga Pradipa-11

   树式：《格雷达本纪》II：P36，《布瑞哈德瑜伽 sopana》，《哈 达瑜伽本集》P43，Yoga Marga Pradipa P11

5. *Pada-hastāasana/Uttānāsana*: Shri Yoga Kaustubha. Yogarahasya of Nathamuni

   前屈伸展式：

6. *ArdhaCakrāsana:* TraditionalCakrasana has several varieties quite different from this which is practiced over the years

半轮式：经过多年的练习，传统轮式有好几种不同的模式

7. *Trikonāsana*: Yogarahasya-ii.20 of Nathamuni

三角式：

8. *Bhadrāsana:* Hathapradipika-i.53-54.：《哈他之光》I：P53-54
9. ***金刚座***: Gheranda Samhitā II-12,Ha[redacted]hayoga- Samhitā-Āsana-20, Brhada Yoga Sopāna III-14, Sacitra Vyavahārika 16, Nārada Purāna-33-112
10. ***Ardha Ustrāsana***: Śrī Yoga Kaustibha, NagojiBhattaVritti on Yogasutra-ii. 46, GherandaSamhita - ii.41describes Ustrasana which is done lying in prone position

半骆驼式：

10.Ś*asankāsana:* Gheranda Samhita-ii.12 calls it as

Vajrasana, HathayogaSamhita,BrhadyogaSopana,

SachitraVyavaharika Yoga-16, Narada Purana-33-

112,BrihannaradiyaPurana, YogamargaPradipa, Yoga Bija-

90, Yogasikhopanishad-I.111-112,

Hatharatnavali-iii.9

兔子式：

11. *Vakrāsana*: Easier version of Matsyendrasana (mentioned in Hathapradeepika) given by Swami Kuvalayananda in his book Asana

脊柱扭转式：在 Swami Kuvalayananda 的体式书中，比脊柱扭转式 更简单一些（在《哈他之光》中有所提及）

12. *Bhujangāsana:* Gheranda Samhita.ii.42, with some variation, Kirana Tika-ii. 46 on Yogasutra, Hathayoga

Samhita-49, Shri Yoga Kaustubha-62, Yogamarga Pradipa-19, Yoga Rahasya of Nathamuni-ii.14, Jaypur Central Museum-7174.

13. *Śalabāsana* :Gheranda Samhita-ii.39, Brihadyoga Sopana-iii46, Hathayoga Samhita-46, Yoga Marga Pradipa-33.

*14. Makarāsana:*Jaipur Central Meusum, with some variation in hands position.

鳄鱼式：斋蒲尔中央博物馆，手的动作有些变化。

15. Setubandhasana/ Catuśpādāsana :Yogarahasya of Nathamuni.

桥式：

16. Pavanamuktāsana :Shri Yoga Kaustubha. It is done in sitting as per Yoga Asanas-3,Sachitracaurasi Asane-5-7, Shri Yoga Kaustubha-5, Kirana Tika-ii.46 on Yoga Sutra,

风吹式：

17. Shavasana: Gheranda Samhita-ii.19, Hathapradipika-i.32, Hatharatnavali-iii.20,76,KapalaKurantakaHathabyasa Paddhati-111, Yuktabhavadeva-vi.21, Asanani-14, Yoga Siddhanta Chandrika-ii.46, Shritatva Nidhi-70, KiranaTika

on Yogasutra-ii.46,Brihadyoga Sopana-iii.24,

Hathapradipika, Shri Yoga Kaustubha-17.

仰卧放松法：

18. Kapālabhāti: A variation of Bhastrika Kumbhaka of Gheranda Samhita-v.70-72,Kumbhaka Paddhati-164-165, Hatha pradipika, Hatha ratnavali-22-24,Hatha tatvakaumudi-x.12-14, Yuktabhavadeva-vii.110-118.

圣光调息法：《格雷达本纪》P70-P72 的风箱式屏息法演变式，《科 学呼吸法》P164-P165，《哈达瑜伽之光》哈达瑜伽论述 P22-P24，

19. Nadishodhana/Anuloma Viloma Prānāyāma: Hatha pradipika, It has visualization and internal retention breath. Additionally, Gheranda Samhita-v.38-45 has time units for inhalation, retention and exhalation.

鼻孔交换呼吸法/呼吸法：《哈达之光》，形象化和屏息。此外，《格雷达本纪》P38-P45 页有吸气、屏气和呼气的时间单位。

*20. Bhramari Prānāyāma :*Hatha pradipika, Hatha ratnavali-ii.26, Kumbhaka Paddhati-169.

蜂鸣式呼吸法—— 《哈他之光》，哈达瑜伽论述 I-II P26，《科 学呼吸法》P69

21. Dhyana : Yoga Sutra of Patanjali III
*冥想：*帕坦佳利第三部瑜伽经

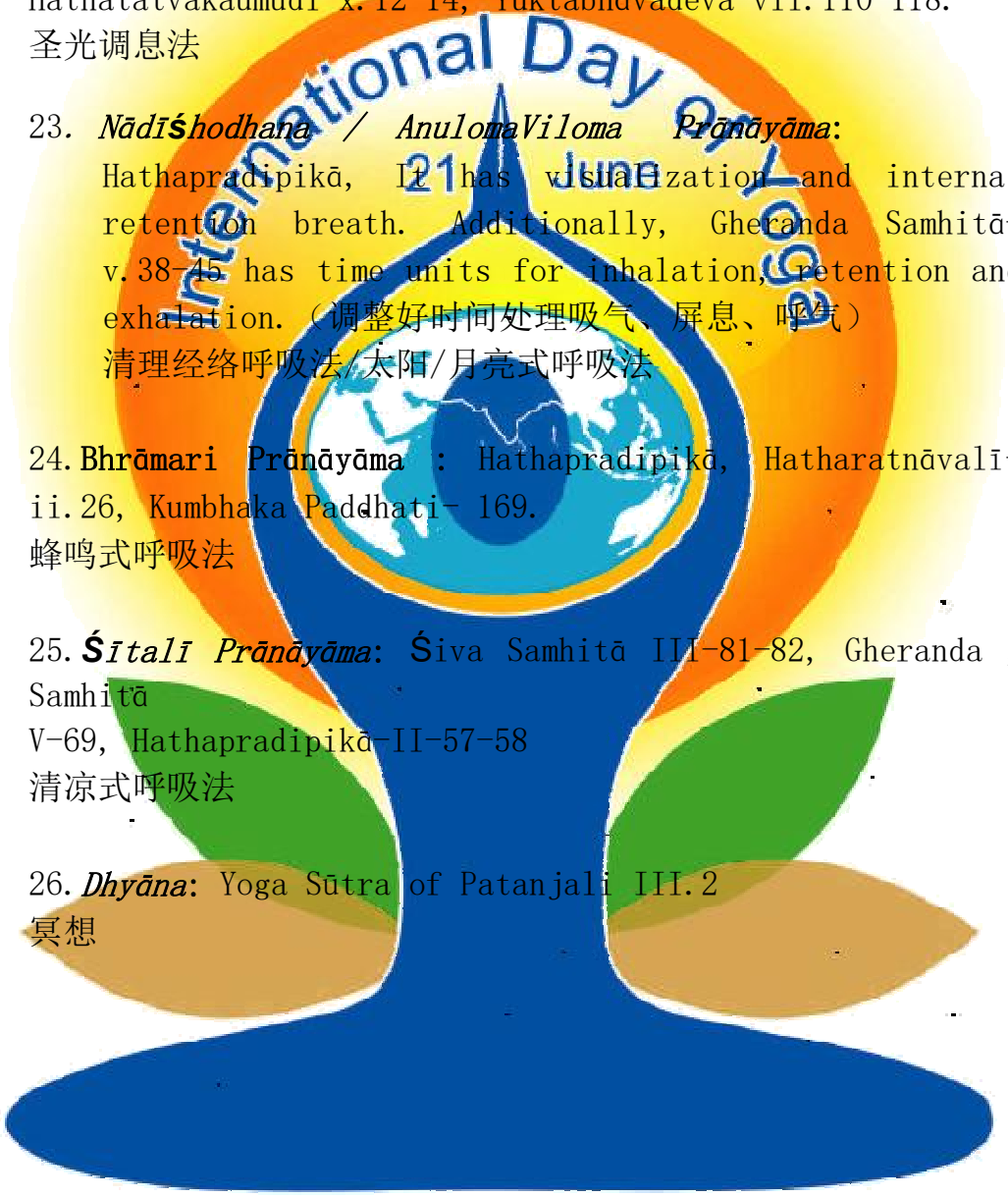
22. ***Kapālabhāti***: A variation of Bhastrikā Kumbhaka of Gheranda Samhitā - v. 70 - 72, Kumbhaka Paddhatī - 164 - 165, Hathapradipikā, Hatharatnāvalī-22-24, Hathatatvakaumudi-x.12-14, Yuktabhāvadeva-vii.110-118.
圣光调息法

23. ***Nādīśhodhana / AnulomaViloma Prānāyāma***: Hathapradipikā, It has visualization and internal retention breath. Additionally, Gheranda Samhitā-v.38-45 has time units for inhalation, retention and exhalation.（调整好时间处理吸气、屏息、呼气）
清理经络呼吸法/太阳/月亮式呼吸法

24. **Bhrāmari Prānāyāma** : Hathapradipikā, Hatharatnāvalī-ii.26, Kumbhaka Paddhati- 169.
蜂鸣式呼吸法

25. ***Śītalī Prānāyāma***: Śiva Samhitā III-81-82, Gheranda , Samhitā
V-69, Hathapradipikā-II-57-58
清凉式呼吸法

26. ***Dhyāna***: Yoga Sūtra of Patanjali III.2
冥想



21st June- 国际瑜伽日　　平民瑜伽草案

सत्यमेव जयते

印度政府部门

阿尤希部

AYUSH Bhawan, B-Block, GPO Complex
INA, New Delhi-110023 **www.indianmedicine.nic.in**