

眼镜蛇式

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/d489e52154bd8dfca547774ea9f4e76f.html>

范文网，为你加油喝彩！

中层管理者-大龅牙

从今天起
懂得感恩

2023年3月24日发(作者：幼儿园家庭教育)

瑜伽中太阳式敬礼的十二个动作及作用

梵文词“苏利亚”〔Surya〕意思是太阳；而“那玛斯卡”〔Namaskara〕一词的意思是敬礼或尊敬。因而，

在梵语中，人们就把这一组姿势称为“向太阳敬礼式”，或称为“拜日式”。传统上，人们一向都是在大清早

太阳刚刚出现在地平线上时，就对着朝阳来做这些姿势的。但是，日间任何时候都可以练习它，许多习

瑜伽者都把它作为每日瑜伽常规功课开始之前必做的前奏或放松练习。这时人们最常做的瑜伽姿势之一。

太阳敬礼是一组十二个动作的预备操练。这套动作唤醒躯体和精神，为接下来的瑜伽操练做准备。十

二个动作每一个导致不同的脊椎运动，并和呼吸动作保持合拍，从而逐步注入平衡与和谐的感觉，各姿

势环环相扣，使得这个敬礼做起来轻松愉快。在每一节功课的开始，至少要做六个连续组套。

练习功法：

1、挺身站立，但要放松，两脚靠拢，两掌在胸前合十，正常呼吸

2、两脚保持平放在地上。随着你把双臂高举头上〔举臂时，两手食指相触，掌心向前〕，缓慢而深长的

吸气，上身自腰部起向后方弯下。在这样做的过程中，两腿、两臂都伸直；上身向后弯以帮助增加脊柱

的弯度。

3、一面呼气，一面慢慢向前弯身，用双掌或两手手指触及地板〔不要弯曲双膝〕。以不感到太费力为限，

尽量使头部靠近双膝。

4、一面保持两掌和右脚在地板上稳定不动，慢慢吸气，同时把左脚向后伸展。同时慢慢把头向后弯，胸

部向前方挺出，背部则成凹拱形。

5、一面慢慢呼气，一面把右脚向后移，使两脚靠拢，臀部向上方抬起。两脚脚跟尽量压向地面，两臂和

两腿伸直。你的身体应该像一座桥的样子。

6、一面吸气，一面让臀部微微向前方移动，一直到两臂垂直于地面为止

7、然后蓄气不呼，弯曲两肘，膝盖着地，把胸膛朝着地板方向放低，保持胸部略高于地面，一边慢慢呼

气，一边把胸部向前移。

8、直到你的腹部，你的两条大腿接触地面。吸气，同时慢慢伸直两臂，上身从腰部向上升起。你的背部

应成凹拱形，头部像眼镜蛇式那样向后仰起

9、呼气，同时把臀部升高到空中

10、边吸气，一边弯曲左腿并向前迈一大步，左脚脚趾与两手指尖平行。向上看，胸膛向前挺，脊优美语句 柱成

凹拱形

11、一边保持两掌放在地板上，一边慢慢呼气，把右脚收回与左脚并拢，伸直双腿，尽量使头部靠近双

膝

12、吸气，两臂伸直慢慢抬高，同时慢慢抬起身体，两臂和背部向后弯

13、一边呼气，一边将手臂收回，两手在胸前合十，恢复到开始的姿势

益处：

向太阳致敬式的奇妙益处极多，实在不能全部列出。这些益处中，有一些是来自这个练习的某些特

定环节，而由这个练习整体所产生的益处就更多了。这个练习作为一个整体对身体各个不同系统产生良

好影响，如消化系统、肌肉系统，等等。向太阳致敬式不仅仅对以上每一个系统个别的有益，而且有助

于使各系统互相达致和谐状态。对人体各主要系统以及对人体整体的这么些有利影响显然带来的结果是：

健康、活力充分以及一个更为警醒、清晰的心灵。

提示：

不要过于用力而劳累。当人体内毒素过多，就可能产生略似发烧的状态。在牛奶饼干这种状态中，人就不应

当练向太阳致敬式，而应练其它姿势来促进逐步排除毒素的过程。当排除了毒素之后，就可以在练向太

阳致敬式了。

一禅：古典瑜伽太阳礼敬十二式引导图解与精确细解！

一禅寄语：从日出到日落，这是生命对阳光的相应；从黄昏到黎明，这是身体与昼夜的连接；从春夏到

秋冬，这是岁月和季节的交替；从童年到老年，这是时光与年轮的变更；期望每一个人的生活中都能多

一些健康的快乐，如果，快乐也像能量一样能够守恒，那么我希望能够传播更多的快乐给予别人，那么

我同样也能够收获很多；福往者福来，给予了，也收获了。珍惜生活，珍惜快乐的时光，因为生命的智

能取之不尽，期待每一个人都拥有快乐健康的生命智能！

依照印度瑜伽的传统，在黎明破晓时，人们要做籍身拜礼向太阳致敬，这首先要说既是一种身体的仪式

规则，同时也是很多的瑜伽者对自然的光明充满了祈祷和向往，让太阳的光辉洒满全身，并且通过阳光

唤醒身体的各个知觉。

太阳给人类带来了光明，而精神的意思为无限光明的能量，从哈他瑜伽记载开始，精神与太阳之间就划

上了等号。印度人一直保有拜日的习俗，印度的恒河主八宝粥配料表要的走向是从西往东，人们清晨有沐浴的习惯，

朝着太阳升起的地方，做一天的顶礼膜拜和祈祷一天的美好。

太阳在印度文献赞颂为太阳神，有其神化般的传说；梵文词(Surya)意思是太阳；(Namaskara)一词

的意思是敬礼或尊敬的意思。人体的这一组行为姿势被称为“向太阳敬礼”。这身体行为既是表

达了精

神的无限光明犹如太阳一般，照亮了我们生命的躯体，点燃了我们生命的能量。故此，哈他瑜伽既是日

月瑜伽之意；身体礼敬行为既是身月，古印度把肉身物质时间世界以月亮来表达。

西方人使用太阳历，印度人则使用月亮历，这与我国的民俗的阴历基本是类似的。印度人庆祝生日不以

自己的出生日期为准，而是以出生当月月亮的形态来判断。明亮的月亮被认为是最好的，暗淡的月亮被

视为是邪恶的。

太阳的礼拜(SuryNamaskara)的真实意义：作用在于身心的和谐，人与大自然的和谐，它在不知不觉间

完成了安详、自在、协调、平衡、尊重、礼敬、互让的殊胜知觉行为，创造了人心回归了真诚、平等、

和乐的宇宙同体状态，消解了对立、敌意、斗争、嗔恨、贪得无厌、愚痴我执的不良心态和行为方式。

世界上最高尚的行为既是“礼敬”，双手迎接着光明，迎接新的一天，是你理想的开始。通过太阳

礼敬的体式(asanas)行为，既是身心开始的转变，又是心理素质和身体素质的完全转化，成就了

的最高修养和完善的人格道德的结合。它建立着身体运动和呼吸的联系，联合身体、思想和精神，完全

在当下成为“虔诚礼拜者”的高度人格生命，内含转变，谦卑、敬仰、至诚中成就了礼拜者的认

知生命

和谐，在这样的行为中，切身的感悟和体会，于不知不觉间完成自我的人格教化。

太阳的礼拜式(SuryNamaskara)它来源于一系列对初升的太阳进行膜拜的动作。经由无数次的改变，到

了今天我们能够看到的这一组的姿势演练，礼拜分上中下三礼，我们可以从拜日式的姿势组合中可以看

到；根据古印度文献的记载，礼拜意义的致敬有九等式，即(1)口诵祝福，(2)俯首示敬，(3)合掌合十，

(4)举手顶礼，(5)屈膝足礼，(6)屈体下行，(7)手膝伏地，(8)带悦的女孩名字
五轮俱屈，(9)五体投地。

这里五轮俱屈中，五轮指的是地水火风空五大种子轮，根据《瑜伽法轨仪》上的记载：五轮即是五智轮，

地水火风空五大轮，莫误解成三脉七轮中的人体五轮。

印度广阔民众之间一直延续着礼拜的习俗，其渊源很多，我们可以太阳的礼拜式的身体练习，来到达调

理身心和谐的目的就好。太阳礼拜式强调姿势的心意的精确性、姿势的协调性、身体的功能性，拜日式

是伸展、调理和稳固整个身体和脊椎的有效方式，它还能让身体和脊椎变得更加柔软。这一系列动作中

的每个姿势都经过精心安排，以至于任何一个伸展和打开胸部区域的姿势后面肯定紧接着一个一个收紧

胸部的姿势。这会让呼吸系统更加自由地进行深呼吸。拜日式还能促进身体各个部分的血液循环

。

当血液循环得到促进，深呼吸让氧气供给更加充足后，身体变得精力充分，大脑的注意力也更加集中，

如此进一步唤醒身体，使身体精力充分。它还可以在瑜伽练习过程中的任何一个阶段完成，或者如果你

只有很短的时间练习，也可以单独完成。

今天，让我们通过太阳的礼拜姿势的练习，逐步增加心脏的活动和血液的流动，练习过程中，重复地伸

展和弯曲脊柱，调和身体的神经系统。练习太阳的礼拜的关键是集中注意力和保持始终的一种连续的节

律。呼吸和身体姿势动态的同步，它既是你身体外在的动感调整，又是你自己身体内在的节律。开始练

习三个回合。以后逐渐地增加到五个或六个。

经过演变的拜日式一共12个姿势，印度传统数论哲学认为，宇宙和一切有生命的物类都是由灵魂、地、

水、火、风、虚空、得、失、苦、乐、生、死等12个原素构成的。这其中，地、水、风、火是纯粹的物

质，虚空是其他原素赖以存在的场所，苦、乐、生、死等是独立的精神原素。各种原素的结合是一种有

序的、自然的结合，并受“命智”的支配，在命智中，人的意志是自然力的元素。

古典瑜伽太阳礼敬十二式

一禅瑜伽师注解

太阳礼敬式练习以“直立体式(Samasthiti)”开始。梵文【Sama】的意思是直立的意思。

图一太阳礼敬合十冥想式

1、自然站立，体态放松，两脚并拢，两掌在胸前合十；合十为“定心印”，能

够安定心态和调和身体的安住，合十则是冥想礼拜的开启，能够让精神意识告

诉集中，让纯洁的心态和身体融合为一体。垂直的身体体态安详，自然的挺拔

为了塑造人体知觉与脊柱构成联结的完美。此刻，让我们保持自然舒畅的呼吸，感受“身体知觉”与“心

态之境”的整体和谐效果。

唱诵：Ong-----SuryaNamaha！嗡--苏利亚--那玛哈-----

注解一：Ong表达脑部音，主体有鼻腔发出内置音节，积极向上顶轮，表达人性智慧之光；Surya
苏利亚

是“太阳”的意思，代表着人体的精神，无限的光明；Namaha那玛哈代表身体的致敬，表达肉
体。联合

起来包含：智慧、精神、肉体，这既是哈他瑜伽的精髓。

注解二：站立的时候，身体侧面呈S型曲线，现代医学生理上记载：人的脊柱具有略呈S形的生理
弧度，

即腰椎弯微微向前，胸椎弯自然微微向后，我们可以看到一些女性的站姿，有婷婷玉立的身姿既
是如此

的弧度，正确的站姿应该符合这个生理弧度，使身体处于舒展松弛而不紧张的状态。头顶、耳根、肩膀

中间、胯部中间、膝盖后侧、踝骨后侧在同一条直线上，你感觉双肩、髋部、膝盖、脚踝都与地面垂直

平行。注意膝盖要自然放松，把身体的重量均匀地分配在腿上。

注解三：唱诵能够调意愉快、调息轻柔，不会唱诵的，可以轻柔念诵即可，效果等同。合十双手十指相

贴，掌心相对时，可以最大限度地进入一种使身心彻底放松的状态。这种近乎催眠术的姿态，能使人到

达一种忘我无我的境界。如果一个人每天用三十分钟至一小时的时间做这个简单的动作，久之对健康会

大有裨益。合十时，头部微微下手，既是表达内心虔诚谦和之意。从生理角度来说，这样最有助于颈椎

与两肩的轻松。

提示：不要轻视站立，头足上下一线，这本身既是一个调整身体气血脉压平衡的体式，从一个站立的姿

势里，我们可以看出一个人身体方面的问题，比方，有人站立松懈无力，这说明身体气血虚弱，腰腹无

力等；有人站立身体发紧，这说明身体腿部和腰部收的过紧，气息松弛散乱；会导致站立疲劳；有人则

站立有些摇晃，这说明身体气血脉压不稳，有血液流动的障碍等。

提示二：第一式很重要，它是瑜伽体式(asanas)演练的调整准备，通过站立姿势的调整呼吸，我

们人

体的知觉功能开始通过被唤醒，将身体调和到一种整体和谐感状态，让气血平衡，脉压稳定，具有气定

神韵的身心质感。这个程序是拜日式身体练习最需要的程序，假设我们的呼吸体相没有调整好，我们后

面所有的练习动作，我们是不会收益的。让我们进入到“呼吸顺畅，自然悠长，当没有短粗，浮浅，滞

留”时，这样我们的第一式太阳礼敬冥想式才能够完成。

图二太阳礼敬上行顶礼式

2、两脚保持垂直在地平线上。缓慢的吸气开始，合十的双手缓慢的由胸前向

上举起，随着横膈膜的打开，气息自然延深充满了胸腹，有充实感，让你感受

到全身的舒展和畅快，随着你把双臂高举头上时，缓缓的呼气，上身自腰部起

向后方自然的后仰(保持自己的幅度，不可过度，腰椎有问题的幅度缩小即

可)，保持一下这个体姿，做均匀的自由呼吸，感受胸腔带来的开阔感和气息

深入感。意识进行观想：一缕阳光由头顶暖暖的洒播下来，由上而下，洒遍你的全身。

注解一：两腿、两臂都伸直保持在一条脊柱的直线上；上身向后稍仰身帮助增加脊柱的弯度与弹性，颈

部稍后仰时可以舒展喉咙和开阔心胸，促使气息大幅度的深入脏腑，对脏腑进行气流的按摩和有氧的输

送，同时帮助身体脊柱舒展。

注解二：手臂上举，可以打开横膈膜，促使气息深入腹部而有充实感，使它对脊柱后仰时，后腰椎、腰

肌部分得到收缩的调整，增强脊柱与后腰的柔软度，腰腹同时有一定的强度的支持，并能够加强背与腰

之间的灵活性，调节整个脊柱神经系统；通过气息的深入，让新鲜的血液循环的更加顺畅，具有消除背

部疼痛及脊柱僵硬症状，改善平时的不良坐姿和站姿，使人体更加自然挺拔舒适。

注解三：观想程序叫做调意，即用意相应到整个人体，调整人体的神经传感，在瑜伽里起着唤醒人体知

觉的良好作用，此刻你冥想的越专注自然，被唤醒的不仅仅是你人体整个的知觉感，还有你人体的触觉

细胞，包括你意识与人体神经传递之间本身的连接，这既是瑜伽里所说的一种心体相应。

提示一：后仰稍有度即可，莫以后仰身形为美，颈椎、肩部、腰部有问题者，呼吸不能深入腹部者、气

虚者、气血体质虚弱者等，都需要注意减少后仰的幅度，练习体式不是让你姿势好看，而是调理和调治身

体存在的障碍问rom中的信息是 题。

提示二：在医学上研究说明，人体这样举臂舒展的地站立着，对身心，对脊柱都是一个非常良好的调整

姿势，即轻松又呼吸舒畅。而对于后弯弧度大的姿势，则会改变人体这个S形生理弧度，使脊柱的弧度、

背部肌肉、韧带产生过度僵持，加重竖脊肌及腰骶部肌肉的负担，经常类似这样的姿势，因呼吸不畅而

导致背部肌肉群的痉挛与腰椎受力的慢性劳损，这既是目前国内一些练习者，因此是发生瑜伽练习时，

发生腰部疼痛的重要原因之一。而过于向后弯曲腰背还会改变脊柱的应力分布，加速椎间盘老化，在一

定的诱因下导致椎间盘突出。

图三太阳礼敬下行屈体式

3、吸气引导身体向下屈体，既是缓慢的向前弯身，意识随着吸气由上而下集中

到腿部至足底，这样防止摇晃，并能够促使气血下行，当身体呈90度角时，此

刻，缓缓的吐出气息，双手抱紧小腿(腰椎有问题的，可适度弯曲双膝)。以

不感到太费力为限，尽量使头部靠近双膝。

注解一：双腿自然收紧并拢，腿部不要蹦的过紧，以免造成身体弯曲过于僵持带来酸痛，身体重心与意

念放在脚底，保持一个呼吸来回即可，感受这个动作的过程中，随着身体前倾，身体能够感觉到，臀部

和背部由后仰到前倾过程的舒展放松与收紧。

注解二：身体弯曲腰腹处折叠，具有锁住气血分层之意，很多练习者由此可以感受到腿部和身躯部气血

发胀感，这种气血发胀对神经末梢区域具有气血的输送供给；当练习久了，能够自然弯曲下行时，可以

感受到气血柔和舒畅，身体知觉有力感加强；尤其是针对腰部、腰腹和腰肌的锻炼能力。

提示一：初期练习者很难让头部贴近膝盖处，因此，可以适度的弯曲膝盖，这样减少背部肌肉和脊柱之

间产生对抗，随着练习的进展，身体气流畅通时，身体变暖了，自然能够做到贴膝直立的位置，对于腰

肌严重或者存在问题者，下屈身体时，一定要缓慢进行，不要勉强自己强制下行动作，现在做不到，正

说明身体问题，多反复练习，逐渐的就改善了身体，动作也就不难了。

提示二：但凡初期练习者，在这个姿势下不易保持时间，以免造成身体气虚乏力，影响后面的体式进展，

可以体验这个姿势，不要强求做的好看，重在体验上，通过练习能够知道自己身体的问题究竟在哪里，

这发现问题本身既是促进练习的价值表达。体式练习，无法一次能够练的好，需要经过反复演练，逐步

的会发现自己问题减少了，身体进步了。

图四太阳礼敬后行仰首式

4、保持两掌和右脚在地板上稳定不动，慢慢吸气，同时把左脚向后伸展，

同时把头向后昂起，胸部向前方挺出，背部曲线则成凹形时，缓缓的微微

张口吐出气声，通过喉咙发出气声，感受关节、脊柱、胸椎一体带来的舒

畅感。

注解一：收紧单腿臀部肌肉来支持后背的力量，手臂稍微弯曲，肩膀支撑向下压。保持这个姿势做一个

呼吸。吸气时，意识从头部开始一节节往下到腹部，目的是引领气息深入脏腑，呼气的气声具有约束性

产生呼气的力度柔和，能够降逆浊气，清洁肺部，同时能够清理胸腔部的郁闷和压抑，让脏腑残留的气

息得到转换。

注解二：身体手臂向后感受两肩随着脊柱沿线力度的传感，作用主体在腰肌、脊柱和腰腹上，通过这个

动作可以使背部的肌肉和腰肌更加强壮，并加强脊椎的柔软度，促进脊椎的血液循环，活化神经，并使

得脊柱供血充足。有些人后仰时，感觉呼吸有困难，则后仰不要过于刻意用力即可消除呼吸问题。

提示一：腰椎或者肩周有问题的练习者，不要勉强这个姿势，练习者可以轻松的体验姿势，但不可强制

的去摆出姿势的演练为了好看，练习体式的目的在其过程，你的身体得到了改善，而不是摆弄好看，这

一点切记。当你每一次练习过程中，你发现自己进步了，这既是身体问题开始得到改善了，这是最重要

的。

提示二：向后迈出左腿，有些练习者在后仰时，左侧腰部有疼痛感，这是由于你的身躯没有摆正的缘故，

造成了力度向左侧倾斜，只要摆正了，疼痛感即会消失。也有些练习者感觉到向后伸出的左腿受到压力，

这是由于右腿乏力的缘故，只要将右腿给它一点力度向后回力，左腿自然受到支撑力度给与右腿，这样

前后腿力度能够自然均匀分解到达平衡。

图五太阳礼敬下行屈伏式

5、继续慢慢吸气，双手回落前方，按伏在地，右脚同时向后移，使两脚靠拢，

柔和有力的呼气，臀部向上方抬起。两臂尽量按压向地面，两臂和两腿保持曲

线的伸直，你的身体应该像一座山峰的样子。

注解一：这个动作本身既是屈身大礼拜的姿势之一，也是顶峰式的一种练习，可以放松调整整个脊背，

使两臂的力度向前方向平压展开，你能够感受到双臂和双肩带来的收束感，特别是脊椎沿线下端后腰部

分，呼气时感觉到力度的顶点，对于日常过久站立的松懈，通过收紧而缓解背部疼痛和腰椎的疲劳。

注解二：呼气手臂按压很关键，手指触点要一起柔和均匀的用力。并拢腿部对腰腹收束调理很好，能够

强壮肾功能；手臂按压能够调理肩背肌肉和脑体气血功能。两臂不要分开的过宽，过宽则手臂力度减弱，

造成身躯无力则姿势缺乏气感的能量。

提示一：屈伏式的一个姿势环节，其力感在腰背和脊柱传递上，很多练习者会不自觉的感到手臂受到力

很大，有点向前冲力的感觉，可以运用呼吸来调整好这个姿势，手臂压力大时，吸气臀部向后提收即可

缓解。头部感觉气血冲胀，下颚回收自然放松，并将意识集中在腿足即可缓解。

提示二：初期练习者会感受到手臂无力按压，可以采取收紧喉咙呼吸，来加强手臂的力度；腿部并拢不

要蹦的太紧张，以免减少脊背的力感传递到手臂，造成手臂无力感，无法使得手臂力感返回到腰身至腿

部。

图六太阳礼敬平行前伏式

6、吐气控制好腰腹的力量，将屈伏式缓慢的向前移动，移动一多半时，

缓慢的吸气收腹收束，臀部微微抬起。气息吸满后，缓慢的柔和有力的

吐出气息，让臀部和腰椎微微向前方移动，一直到两臂垂直于地面为止，

臀部与腰身自然回落。

注解一：吸气时要做好整体动作的安静姿态，腹部收束要柔和有力，感受使整条脊椎骨排列地更加整齐，

改善脊椎和脊椎神经的血液流动，呼气时加固和调整伸展背部肌肉，增强脊柱的弹性。

注解二：在这个体式环节里，做好腰腹收束两次即可，人体在腰腹收束的姿势下，能够切身的感受到，

身体的平衡力感在脊柱沿线的传感，从两臂到两腿之间，身躯此刻呼吸是否能够柔和有力，直接对脏腑

有力的调和，对气血虚弱，对肠胃不良者优先调理。

提示一：连续停留时间不要勉强，但能够保持一会收腹收束的练习，对身体的益处很重要，两臂做好垂

直度，有助于支撑的舒持。腰腹收束不可过度用力，这样会带来姿势的疲劳，需要柔力的进行。

提示二：手臂支撑时不要耸肩，造成身体力量的匮乏，运用好呼气的力量，手臂自然得到力感效能，手

臂无力时，可以稍稍收缩胸腔控制呼气，这样力量自如会增加。

图七太阳礼敬五轮屈地式

7、吸气回身，双膝触地弯曲，跪伏在地，两臂伸出在前，做跪伏礼拜，缓

慢的自由呼吸，保持安静的休息与放松；两臂前伏不要用力，要轻松自如，

让两肩、颈椎都在此刻身体拜伏下，安静的放松下来。

注解：双膝弯曲能够锁住气血不扩散，将气息收束在腰腹；肠胃功能不良的，可以从这个体式中得到缓

解，比方：胃痛、胃寒等。腰肌劳损者、腰腹气血虚弱者，都可以从中得到调理；女性痛经者一样能够

得到缓解和调理。

提示：可以在这个姿势下，体虚疲劳练习者，能够有效得到缓解和休息。日常里，当你情绪不佳时，当

你气血、气力疲劳时，当你想恢复精力时，请这样五轮伏地，用柔和安静的呼吸来调理一下，效果甚佳。

图八太阳礼敬前行屈地式

8、调整好呼吸，缓慢的吸气，移动臀部，推动腰身，让身体缓慢的向

前推进，推进的速度不要过快，保持一种匀速的柔和态势。

注解一：注意两臂不要过宽，以免上肢力度分解，造成身体向前移动时

的无力而松懈；臀部移动时，要收缩腰身，这样促进腰肌、腰部附有凹

凸的曲线度，有利于腰肌、腰部得到调整。头部微微仰起，让胸膛有点扩展的曲度，这样气息可以随着

胸膛的开阔而深入体内。

注解二：手掌在地，稍稍用力柔和的按压支撑，身白令海峡有多宽
体向前移动时，力度感在手臂处，手臂假设僵硬，身

体移动则苦涩难受，这就需要吸气时，移动的力点传感在手臂上，吸气不要快速，要喉轮收缩一下，这

样能够缓慢柔和有力，给手臂带来力感。

提示：练习者在手臂支撑时，有时会感到肩部发酸，这是呼气过快造成的手臂无力，给两肩造成了死板

的力度对抗，需要前移时做好呼气的协调性，身体移动时，收紧喉咙吐气即可解决问题。

提示二：手掌做支持时，可以微微张开手指，并拢过紧容易肌肉无力，并减弱手臂的力量。身躯向前推

进时，不要吸气过快，吸气的气感随着感觉到胸腔的进入的速率，与身体向前推移的速率是一致的，这

样是最正确的效果。 ，

图九太阳礼敬上行敬仰式

9、缓慢的吐气，腰身迎体向上，头部仰起，眼向上看；身体曲线犹如

山坡上下有弯曲线度；在此刻做停留，保持这个姿势，做缓缓的提吸

提肛收束，微微张嘴呼气复原，反复做二次即可，有利于腰腹气息的

收束有力，得到气息深度转换。

注解：颈椎有问题的，也可以呼气做下颚收束，利用这个体式，对便秘、颈椎均可以做好调理、调整。

吸气在吸气收缩肛门时，吸气不要过快，以免气息难以深入体内，呼气要控制的慢一些，这样形成能够

拉长呼气时间，让气息通过鼻口处，将体内的残留气息和火气都吐息干净。

注解二：支撑仰身时，手臂不要蹦的太直、太紧，这样会带来双肩与腰背死板，造成呼吸气散而身体乏

力，腰身要自然洒脱仰起，能够随着呼气而向上轻松自如。双腿在身体仰起时，自然女强人的性

格特点 并拢收缩，这样对

腰肌产生力感的收缩调整效应，促使上身自然放松效果最好。

提示：提肛收束时，不可收束过于紧张，自然轻松进行即可，收束后，可以保持一会，利用提收效应对

脏腑进行刺激，强大脏腑功能，并能够有效减轻便秘发生，对体虚和肾功能虚弱者有良好的恢复作用。

医学上建议多提肛有助于前列腺的发生。

图十太阳礼敬前行仰首式

10、调整气息完毕，起身开始吸气，左腿并向前迈一大步，左脚脚趾与两手指尖

平行。缓慢的呼气，头部仰起向上看，胸膛向前挺，脊柱成反凹拱形。通过脊柱

的弯曲伸展，并配合适度的呼吸，以外带内，促进肉体脊柱脉体气血畅通。

注解一：脚部迈出过程时，吸气有时不易入深，可以运用一加一呼吸来解决呼吸深入问题，既腿部迈出

做吸气一次，迈出后保持这个姿势做呼气一次，然后，身体与手臂后仰时，从吸气开始，进展一半时，

再做呼气，这样更有助于向后舒展时，有足够的气息有力。

注解二：腰身弯度不必过大，防止身躯的死板和僵硬，要有舒展感和轻松感，手臂向后时，假设有无力

感，则可以双手合掌时，左右手的拇指相扣，这样力度便不会松懈了。一加一呼吸法能够令呼吸有足够

的气息能量，对腰腹最具甚佳的调理，从中能够防止整个姿势的刻守死板。

提示：身体向后展开时，假设感觉两胯部发紧有胀痛，则是脚步朝向问题，脚尖要直行平行前后线路，

不要脚尖向内或者向外；身形假设感觉摇晃不断，则呼吸不够柔和有力而过于松散，注意把握喉轮稍稍

收紧一下，这样能够给身体带来力度的控制，即可解决摇晃。

图十一太阳礼敬回收屈体式

11、慢慢的吸气，运用呼气两手臂回落在左脚旁，保持两掌放在与左脚旁的地

板上，缓慢的吸气，把右脚收回与左脚并拢，呼气，双手抱住小腿，慢慢的伸

直双腿，尽量使头部靠近双膝。

注解一：上半身体蹲起到弯曲下行，力感从腰肌到两肩之间来回传递，这样对

整个后背的调理是非常好的效果，力感传递产生气血运行，针对一般具有背部

风湿或者平时酸痛者，能够起到调节的作用。腿部在直立时，收紧用点力度即可，这样有助于直立的稳

定性。

注解二：身体回笼腿部时，腿部由弯曲到蹲起直立时，不要过快，更不要强制性的将腿部直立，随着呼

气配合，呼气时要有柔和力度，呼气控制好，越柔和，身体则越柔软，体式则越顺畅。腰背、腰肌在腿

部直立时会发紧、发胀，这需要手臂增加一点抱紧的力度，来分解腰背的紧张力度，大腿在直立时，肌

肉和筋骨会发痛，则不必直立过于紧绷即可，随着练习反复，姿势会越来越顺畅，直到完成。

提示：可能会有一些练习者头胀或头晕不适，则加入一加一呼吸法即可解决，也可以将意识集中在腰腹

或者腿部，这样能够防止头晕发生。

图十二太阳礼敬起身顶礼式

12、吸气开始起身，两臂伸直慢慢抬高，同时慢慢抬起身体，意识在身体起

身时，由上而下随着吸气入腹，直立时，呼气，两臂和背部稍稍后弯。保持

一下这个姿势，再吸气，收腹收束+收缩肛门，脚尖抬起，呼气回落整体放

松。

注解一：由下而上起身，身体从弯曲到直行，直立；腰肌、腰腹得到了锻炼，

直立后，收缩腰部，让气息深度入腹，收腹收束和收缩肛门，能够起到驱散

疲劳，恢复体力和精力的效能，让躯体更加舒展无比，脚尖一抬一放，调理肾功能虚弱。意识集中在腰

腹，防止头晕。

注解二：身体起身时，意识要由上而下，这样做防止起身造成的头晕，有时起身过快，造成身体摇晃而

头晕、头胀。对于腰部无力感起身，则双手可以支撑腿部，接力起身即可。起身后，身体会有发紧难安，

则保持这个体式，缓慢的做一次深度的呼吸转换，则身体舒畅无比。

提示：膝盖关节有问题的练习者，起身时膝盖处有发胀的酸痛感，则稍稍弯曲起身即可，不必强求姿势

的标准，关键在于演练的过程中，逐步的得到改善。

结束太阳礼敬合十结束式

结束、吸气，身体与手臂收回，两手在胸前合十静静的呼气，恢复到开始的姿势。

注解一：太阳礼敬练习是全面的最好练习。通过站到卧，由伸展到蜷曲；全面

锻炼身体各个部位；其主要是通过脊柱主体沿线的伸缩到弯曲和伸展，通过身

体的节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合在一起，到达舒展身体放松和调

整脊椎的功能。

注解二：太阳致敬式的运动特点是动静结合的肢体动作安排，使身体既有力度的收紧也有力度的放松，

既有步伐的转换又有身形的调息，通过锻炼使人更容易控制身体，减少因姿势错误造成的负面作用。通

过练习，既有针对手臂、胸部、肩部、关节、脊柱的全面调整的练习，从而使身体各个部位可以得到充

分调整，使气血流畅到全身各个部位。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发