

# Dharma Yoga

new york center

倒置姿式 Sri Dharma Mittra 著  
紐約瑜伽雜誌，4 月號 2007 年

瑜伽大師 Sri Dharma Mittra 自 1967 年以來在紐約市開始教授瑜伽與實踐無私的期望。他確實是一個持之以恆和經久不衰的教師，把傳統的瑜伽哲學宣揚給大眾及帶來生活上的明亮照耀和健康。Sri Dharma 為他的宗師 Swami Kailashananda 實踐了九年的羯磨瑜伽。他被推崇的榮譽為宗師的個人助理，以及為其宗師在 60 和 70 年代公共的瑜伽班上瑜伽姿式的主要示範者。Swami Kailashananda 叫作第一個重要的瑜伽大師，他在 20 世紀 50 年代為西方帶來哈達瑜伽。Sri Dharma Mittra 繼續對瑜伽教師和實習者給予啟發，啟迪和推廣瑜伽的實際含義，時至今日。“我最大的喜悅是與學員分享在過去 50 年的練習和研究獲取的知識。瑜伽練習將提升個人的體能和力量，對常見病症和疾病加強抵抗。適當的鼓勵和在對宗師的信念增加，能迅速地改進個人的體格和精神態度，從而使你推向更高的動力及對自己 and 所有人類有供獻。哈達瑜伽或瑜伽第 3 肢，正確練習倒置姿式，在所有動作中為最有益處的姿式。倒置姿式的主要目的是增加頭和腦的血液循環，刺激松球狀和腦下垂體，增加腦力和帶來健康。在一般正常生活活動、體育運動，或者其他不同的形式體育運動中多數不能找到倒置姿式。倒置姿式總是以一個自覺，緩慢和優美的方式移動。在瑜伽練習期間，調控並且減慢呼吸，能使您開始注意內在的您。

## 野兔姿式 (Shashankasana)

為了適應倒置姿式，第一個姿勢我會推薦的是野兔姿式。此姿式是頭倒立的一個準備動作，而且它也是替代頭倒立的動作。大多數人都可練習此姿式，並且立即感受其好處。野兔姿式能舒展並且放鬆脖子的脊椎和脛背，按摩胃腸內臟，提供新血液給腦部、眼睛和頭部的所有器官，並且使脈搏平穩。此姿式也能刺激胰腺、腎臟和肝臟，使其能發揮良好作用並且改善記憶、眼力和聽力。

開始時，先把膝蓋與腳腕平放在地上，再坐您的腳跟。您的手掌放在腳旁，握著小腳趾，如果是比較靈活的學員，可以把手掌抱著腳掌。跟著，深深地用鼻子吸氣，同時把頭、脖子仰後，收縮脊椎。當完成一個吸氣時，您的胸口充分擴展，跟著開始遲緩地呼氣，同時把脛往前捲，慢慢地把頭放在地上。當練習此時，把重量從腳部轉移到頭頂。如可以的話，嘗試把前額接近或接觸膝蓋。雙手抱著腳跟，如果這不是可能的，把手掌放在身旁之地上。維持這個姿式大約為 10 到 30 秒的呼吸。盡量集中在眼眉之間從而把氧氣帶到脊椎、脖子和頭頂，跟著把頭仰後打開



# Dharma Yoga

new york center

胸口。然後遲緩地回到開始時的坐姿，腰背垂直並且放鬆維持約 3 到 4 呼吸。我建議您重複此姿式二或三次。在幾周練習之內您將感覺此姿式的好處。

## 肩膀倒立 (Sarvangasana)

在瑜伽系統，此姿式為所有姿式的母親。肩膀倒立是由聖人和賢哲給人類其中一極大的禮品。它是完全補充，給整個物理系統帶來平衡。Sarva 意解所有或全部，而 anga 意解肢體。因此此姿式作為母親，能保持和平，以及整個系列的效用，它保存整體的。它能刺激甲狀腺和甲狀腺激素的分泌物，控制身體氧化作用的效率。它按摩著甲狀腺，能帶來年輕和使身體狀態平穩。器官和腺充滿帶氧的新血液，並且藏著適當的激素使機體和腦部發揮良好作用。腦力非常地增加。在此姿式腿部的靜脈在休息。它是大部分常見疾病的良藥。患有哮喘、支氣管炎、胃、小腸和腸問題、甲狀腺情況和喉頭問題的人，從練習此姿式可非常有效改善情況。

開始時，把身體趟在毯子、地毯或者蓆子上，雙腳伸展。跟著把雙手放在身旁，掌心向下。輕鬆的深呼吸，現在作小的呼吸並且在呼氣的同時，彎曲膝蓋；把腳貼近腹部。保持手肘彎曲為肩膀寬度，跟著提舉臀部並且把手掌放在下腰以作支持。深深地吸一口氣及當進入輕鬆的階段，呼氣並且把腰部挺直，使用手掌作動力，把腳伸展，腳趾延伸。切記脖子與下巴對齊胸口成直線並且放鬆。初學者應該保持姿式約 1-5 分鐘的平穩呼吸，逐漸加長時間。時間可以被加長到 15-20 分鐘。閉上眼睛並且把注意力集中在內。集中在眼眉 (Trikuti) 之間。在此姿式能感受它帶來的好處，放鬆和專注。

鬆開時，把脊椎椎骨遲緩地捲下來，把雙手放在身旁，掌心向下。當您的屁股平放在地上時，集中腹部的力量，緩慢地把雙腳放低。然後把整個身體保持在放鬆姿式，雙手稍微離開身體和雙腳稍微打開。毫無疑問，此姿勢能使您持有年輕的煥發，嘗試練習它。

- 經常練習此姿勢，會帶來光芒四射的健康，長時期和長壽的充滿活力的身體。
- 在練習期間，最初專注在第 5 喉輪 (Vishuddha)，然後移向眼眉間的第三眼位置，即第 6 眉心輪 (Ajna)。

## 耕犁式 (Halasana)

當此姿式被認為肩膀倒立的延續，肩膀倒立後一般會由耕犁姿式跟隨。Hala 意解耕犁，此姿式類似印度耕犁的形狀。許多在肩膀倒立得到的效用，同樣能從此姿式中取得。此姿勢使脊椎非常有彈性、特別是腰低部和胃腸，而由於收縮活動使內臟變強和充滿活力。透過舒展和收縮每塊椎骨和其神經，脊椎在此姿式時能接收額外的血液。這防止腰部骨落變軟，並且幫助舒緩腰疼和改善僵硬的肩膀。耕犁姿式也



# Dharma Yoga

new york center

能調節消化器官、肝臟和脾臟。它幫助保持腰圍修整，加強神經系統，並且刺激腦部功能。

當從肩膀倒立進入此姿式時(在軟的地面)，緩慢地和在控制之下，讓身軀的低部後彎而使雙腳降低至頭上。設法把腳趾放在地上。如果這不是可能的，讓膝蓋彎曲在肩膀附近。把雙手放置在腰背中部，嘗試保持身軀垂直。如果呼吸變得困難，調直腰部並且把大腿遠離胸口。您可以扣緊母指和伸展胳膊和雙腳。也可以互扣手指，並且把手腕轉向緊貼地上。最初時，要做到互扣手指，或者使腳趾放到地上是不太容易，但對此不用擔心太多。持續的練習您將逐漸看到結果。保持在此姿式一分鐘，從而加至五分鐘，保持平穩與緩慢的呼吸。要從離開姿式，放鬆雙手。把腳舉直至 Sarvangasana，並且逐漸把身軀放低至地上，當屁股放至地上如肩膀倒立時，在控制之下繼續把雙腳降低至地上。完全放鬆把身體平展。若需要，把膝蓋彎曲至胸口並且輕柔晃動，左至右，前至後。

- 持續練習此姿式將帶來心境的安寧、調控的血壓和良好的消化健康
- 在此姿式時，集中在腎上腺和脊椎的低部

## 頭頂倒立 (Sirsasana)

頭頂倒立叫作姿式之王，並且是最重要的姿式。Sirsa 意解頭頂，並且頭頂倒立是有許多變化的一個基本的姿勢。它是一個更加高級的姿式，並且要在有經常練習及深造的教師給予適當的指導下進行練習。每個人也不一樣，並且基於許多因數，例如健康狀況，年齡及生命力，所以在嘗試此姿勢之前必須考慮到。透過練習和精通，將感受到專注、內存、自信、意志和體能上的平衡。它放鬆心臟並且調整整個身體的機能。大量的血液被發送到身體的上部地區，而且通常不接收此血液的器官，得到激發。消化和排泄系統被調整並且被帶領進入一種充滿活力的健康狀態。胃和肚腑的器官也得到調整，因為在顛倒的位置下要加倍努力來保持運作正常。它幫助腦部能力增長，也激起休眠系統。此姿式對兒童有莫大的幫助，使腦部長大。

先把頭頂放在較軟的表面上，並且接近牆壁以確保安全。開始時，把身體放在膝蓋上，安置前臂在地上，手肘寬度相等於的肩膀。手指扣緊直到指尖緊密地互鎖。把前臂邊緣穩固在地上。現在把頭頂放在雙手之間，後腦緊貼掌心，包著頭部。S 雙手像盔甲一樣支持頭部，特別是後腦。不要以前額或後腦貼地，應以頭頂稍前放為重心。現在調直膝蓋，把身體平衡在前臂和腳趾，跟著運用連接著肩膀的手肘以作支持的力量，緩慢地提起腳趾。彎曲膝蓋到胸口，並且把骨盆帶至與胸口成一直線和挺直胸口。現在緩慢地把雙腳伸直，因此腳正好在臀部之上，並且把雙腳伸展。現在整個身體是自然的對齊，挺直和與地平垂直。柔和地舒展腳趾。讓身體保



# Dharma Yoga

new york center

持靜止和穩定。現在是此姿式最重要的部分。閉上眼睛和與把集中力專注在眼眉之間。當呼吸繼續減速，意想到有一明亮的光在眉心。在維持此姿式約一到五分鐘，或者按照您的能力，屈曲膝蓋和逐漸在全面控制之下在相反順序把雙腳放回地面。在較軟的表面上伸展腰部并且完全放鬆約一兩分鐘。

- 此姿式一般由肩膀倒立隨後。
- 持續練習頭頂倒立能保持頭腦正常運作和使一能面對沉著恐懼或勝利、痛苦和樂趣，熱和冷，哀痛或喜悅、損失或者收益
- 集中在第三眼區域或即第 6 眉心輪 (Ajna)

瑜伽大師 Sri Dharma Mittra 在平日的 12-2pm，為瑜伽教師和高級瑜伽者教授 Shiva Namaskara Vinyasa 第 IV 級。在星期一 6:30 pm 他也教授第 III 級和在星期三 6:00 pm 教授第 III 級和 7:30 pm 教授精神發展和凝思技術。他，叫作瑜伽之里石和「教師的教師」。Dharma 的下一個 200 時數認證瑜伽生活者的教師訓練是在 2007 年 6 月 21-30。他是 908 個姿式、608 個瑜伽姿式和 Maha Sadhana DVD 級別 I 和 II 的瑜伽圖表作者。

瀏覽：[www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com) 或聯絡我們 212-889-8160。Dharma 瑜伽中心 297 第 3 大道@第 23 街 紐約市

