

健全呼吸系統的艾揚格瑜伽練習

Lois Steinberg, Ph.D., CIYT Advanced 2, C-IAYT

Director, Iyengar Yoga Champaign-Urbana

LOISSTEINBERG.COM

概論

下面序列有助維持呼吸系統的健康，如果呼吸系統出了問題，像是新冠肺炎相關症狀，也可以練習這些體式。症狀若是十分嚴重，請跳過其中特定體式。體式的順序並非毫無調整空間，練習者可逕行變化或刪減。

倒立是基本。倒立體式能改善循環，身體各個系統都會受益，特別是淋巴系統，因為淋巴系統負責排除體內毒素與廢棄物，輸送白血球到特定感染部位。淋巴系統若是受損，可能出現腺體腫大、手臂與腿部發炎、復發性感染，以及削弱免疫系統。倒立能減緩發炎，促進並維持系統運作。

淋巴系統包括下列器官：胸腺、脾臟，還有淋巴結。胸腺是主要淋巴器官，位於上胸前側，胸骨與肺臟之間。T細胞在此成熟，是抵禦外來入侵的重要力量。脾臟位於上腹左側，負責回收老舊紅血球，儲存血小板與白血球。白血球保護身體，抵禦感染性疾病。淋巴結遍布全身，是免疫系統正常運作的關鍵，主要集中在頸部、腋窩、大腿上半與鼠蹊、腹部，還有肺葉之間。

新冠肺炎的病例中，病毒從上呼吸道進入下呼吸道系統，攻擊肺囊泡產生黏液，此時禁止練習呼吸法，應等到黏液排除，身體康復後才練習。這裡列出的體式有助於排出黏液，增強恢復能力。

發生呼吸困難時，一定要加上俯臥的體式，臉部朝下，不要侷限於仰臥體式。在仰臥體式中，一開始可能很舒服，但一段時間後，胸部開始塌陷，於是呼吸困難。

從下面序列可以看到，仰臥體式特別注重將後胸上提進入身體，盡量從後往前開展胸腔，於是胸部不至凹陷。而俯臥體式中，胸腔後壁的肋間肌得到較大的自由度，於是後側呼吸較順暢，大體上能促進呼吸改善。這兩類體式基本上都能強化呼吸功能。

最近針對新冠急症病例的觀察研究也支持上述論點。未被安置在俯臥姿勢的患者，顯示了負責呼吸功能中肺部組織的「肺泡回復性持續低下」。相對的，該研究結論指出，「俯臥與仰臥姿勢交替」帶來「高度肺泡回復性」這是改善整體呼吸的關鍵。

因此，下面序列同時著重在俯臥與仰臥體式。胸部朝向地面時，會特別點出應進行「背部呼吸」。在仰臥體式，重點放在橫隔膜以及整個腹腔內壁的放鬆，同時盡量擴大胸腔，像是「大風箱」。我建議的輔具是從兩種姿勢來改善呼吸功能。可以的話，運用更多輔具來支撐上胸與下胸，強化體式的效益。

在所有體式中，請放鬆並維持正常呼吸。如果呼吸無法充分送達體式指出的特定部位，可以試著深吸氣，但不要持續深呼吸。讓呼吸保持正常與放鬆。

練習要依照自己的能力。艾式的長期練習者可以在體式中停留更久。血液在體內循環三周只要一分鐘，這個序列裡每個體式都能改善血液（及淋巴）循環。停留愈久，代表血液循環更充分徹底，更能改善健康，促進身體各部位的活力。

發生呼吸困難時，一定要加上俯臥的體式，臉部朝下，不要侷限於仰臥體式。

如果做不到下面圖示裡的體式，或需要調整輔具擺放，請參考我針對膝蓋、下背部、頸部和肩膀問題的相關著作。

人遭受壓力時，交感神經系統主導，啟動「戰或逃」的反應。如果是慢性壓力，那麼循環系統、淋巴系統、呼吸系統和其他身體系統就會失衡、削弱，於是健康受損。藉由瑜伽練習，副交感神經系統（亦即放鬆反應）取得主導。這是通往健康的關卡。下面序列有助於提升副交感神經系統。

如果做不到下面圖示裡的體式，或需要調整輔具擺放，請參考我針對膝蓋、下背部、頸部和肩膀問題的相關著作。也可以參考我寫的《Geeta S. Iyengar 的女性瑜伽練習》裡的 Samaashrayi（有支撐的坐立體式）和 Upaashrayi（有支撐的仰式開胸）等坐立體式（也稱為 L 形體式，第70-75頁）。這些姿勢適合發燒時練習，尤其依照前彎、坐立，接著後彎這樣的順序。在《Geeta S. Iyengar 的女性瑜伽練習》中練習經期和經期後的順序；這些序列適合減輕壓力，建立免疫系統。這些序列的前彎體式應該抬高頭部與軀幹，利於呼吸系統運作。我寫的《艾揚格瑜伽癌症書》也有許多 L 形變化式（第 24-29頁），以及身體不適時可練習的仰臥體式。書裡有更多關於這些姿勢的詳細說明。

接下來就是呼吸系統的相關練習。

1 | 臉向下英雄坐 Adho Mukha Virasana

以折疊毛毯支撐臀部與頭，抱枕支撐軀幹。用前臂或手支撐前額（圖1）。鎖骨開展，胸骨拉寬，腹部放鬆。腦部往前額的方向休息下沉。



FIGURE 1

口腔內壁柔軟。觀察胸腔後側的呼吸。正常吐氣的同時，肋間肌從身體後側往前側放鬆，並持續從胸腔後側呼吸。

停留三到十分鐘。

這個體式讓心智與身體完全安靜下來，是很好的練習起點。在體式中很容易就能觀察到背部的呼吸。膝蓋受傷不宜練習這個姿勢。利用相同的輔具設置進入下一個體式。

2 | 側邊臉向下英雄坐 Parsva Adho Mukha Virasana

抱枕放在右膝前方或右膝上方。支撐前額的毛毯改為三摺，以免限制手臂活動。軀幹中線對齊右腿並前彎。兩手延伸抱著抱枕末端，手臂與軀幹兩側平均延伸。左膝稍微往左，進一步開展鼠蹊，放鬆下腹兩側（圖2）。觀察呼吸，儘管這個體式並不對稱，從背部兩側保持均勻地吸氣與吐氣。此外，側邊的呼吸會有一邊感覺較淺，把氣息平均帶到兩側胸腔內壁。

停留三到五分鐘，再把左膝收回，換邊往左側前彎，右膝稍微往右。最後回到中間，準備進行下一個體式。

藉著兩邊身側的練習，可以伸展腎臟、肝臟，及脾臟。這些行動也能打開並延展腋窩，為腋下淋巴結創造空間。



FIGURE 2

3 | 扭轉的臉向下英雄坐 Parivrtta Adho Mukha Virasana

移開抱枕。左手臂延伸，與軀幹垂直。右手按著右膝旁的地板將右肩上提，放鬆左後背往下。兩側耳朵與地板平行，左耳放在瑜伽磚上（圖 3）。



FIGURE 3

停留一到三分鐘；換邊重複一次。

這個體式「擠壓」並「滋潤」脾臟、腎臟，及肝臟；還能增加肋間肌的彈性，讓呼吸更順暢。

4 | 下犬式 Adho Mukha Svanasana

利用壁繩，手邊放一把椅子，以便接著練習下一個體式。下方的壁繩從頭部往下套，帶到大腿頂端，往前走，直到繩子拉緊。前彎並延伸手臂往前，腳跟往後踩牆。腳跟延伸向下踩地，抵住牆角，或盡量靠近地板。用瑜伽磚支撐額頭，不要擋到鼻子眼睛。延展腋窩往前，大腿頂端內側往後——刺激這兩個位置聚集的淋巴結。手臂打直，手肘收緊；雙腿打直，膝蓋收緊。手臂與腿完全延伸，以便拉長前後軀幹(脊柱)，以及腹部，並刺激腹部淋巴結。繼續延展雙腿往後，手臂往前。身體前側肋骨不可推向皮膚。身體後側皮膚應稍微遠離肋骨。這樣能擴張並延展胸部與肺部。

停留一到五分鐘（圖 4A 與 4B）。下個體式也使用壁繩。

這個體式是倒立體式，也是背部伸展及前側伸展的體式；同時有啟動與安定的效果。胸腔擴張，為呼吸創造最佳的環境。



FIGURE 4A



FIGURE 4B

5 | 半加強前屈伸展式 Ardha Uttanasana

從下犬式裡，雙腳往前走，直到雙腿垂直地板。雙手抱手肘，放在椅子上，額頭靠著前臂休息。後腦勺 / 腦部往前額放鬆。膝蓋完全打直，大腿收緊。大腿愈是緊實，愈能消除膈旁肌群的緊繃（圖 5A）。



FIGURE 5A



FIGURE 5B

如果膈旁肌群跟髁都很緊，不用壁繩，改將臀部靠牆，雙腳離牆 30 至 60 公分，兩腳稍微分開，腳趾微轉向內，椅子上放一到兩個抱枕（圖 5B）。從身體後側與肺部正常呼吸。

停留一到五分鐘。

這個體式拉長脊椎，有助平衡中樞神經系統，安定心智。

6 | 加強分腿前屈伸展式 Prasarita Padottanasana

兩張椅子相對，放在瑜伽墊上，視身材高矮，用一到三個抱枕，橫放並疊在椅墊上。腹部放在抱枕上，雙腿分開，直到薦椎完全展開。雙手在瑜伽磚上，往前看，視線與地板平行（圖 6A）。

停留一到五分鐘。



FIGURE 6A

支撐軀幹的版本可以舒緩腎臟，促進身體後側呼吸。視線變得柔和，壓力減少。支撐身體前側能讓人感到安全平靜。

要進一步安定心智，重複這個體式但雙手與頭部往下（圖 6B）或者手抓腳踝（圖 6C），頭部往後移動到頭頂後側向下，讓後腦勺，也就是枕骨，向地板釋放。

讓橫隔膜往後背移動。

停留一到三分鐘。

在這個變化式裡，頭頂後側碰到地板，後腦勺放鬆往下，能為中樞神經、腦部、雙眼營造出「清涼的效果」，讓身體與心智安靜下來。

如有病毒感染症狀，直接以俯臥式大休息（圖 21）結束這個練習。

7 | 手立式 Adho Mukha Vrksasana

手臂與雙腿盡可能延展並打直，頭部與頸部放鬆（圖 7）。

停留二十秒到一分鐘。

當世界混亂失序之際，頭下腳上就很重要了。這個體式能活化精神，消除焦慮與沮喪。胸部完全擴張，維持健康要加上這個體式的練習，同時能強化肌肉系統——生病時不要練習。

當世界混亂失序之際，頭下腳上就很重要了。



FIGURE 6B



FIGURE 6C

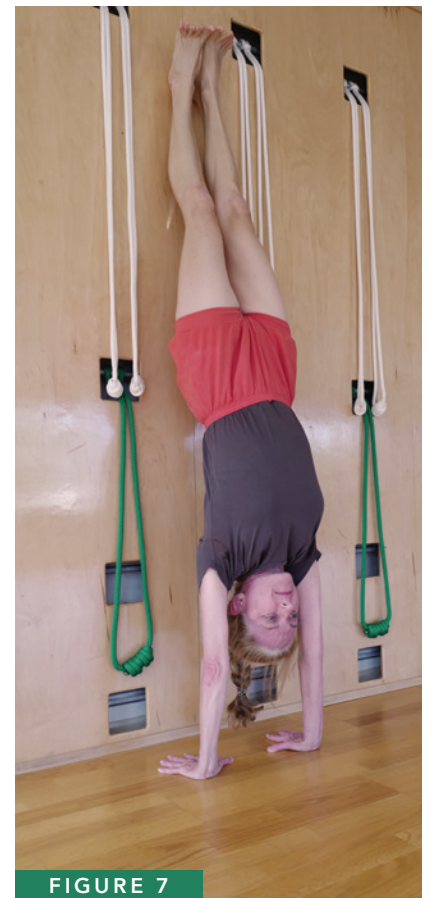


FIGURE 7

8 | 頭立式 Salamba Sirsasana I

同樣的，如果你的感情世界天翻地覆，那麼將自己倒過來，不失為把世界轉正的方式。

如果感覺順利，停留在體式裡三分鐘；如果覺得舒服，可以停留到十分鐘來強健

神經系統（圖8A）。

在身體感到不適前離開體式。

如果頭部和頸部無法舒適停留在經典體式中，請用兩把椅子支撐肩膀。將椅子靠牆，放在瑜伽墊上，椅墊互對。將瑜伽墊以及折好的毛毯放在座墊上。椅墊應該盡量靠近，使整個肩膀到脖子都有支撐。脖子必須從椅子的前端「滑入」。一次抬一條腿。雙腿可以分開以延展骨盆，並為大腿上端內側的淋巴結創造擴張的空間。手背可以放在椅墊上，手肘往兩側打開（圖8B），也可以雙手互抓，增加舒適度（圖8C）。這兩個手臂位置可以交替進行。

如果身體不適，用壁繩進行倒立，手臂往兩側伸展向地板（圖8D）。另一種方式是，雙手往上抓住壁繩（圖8E）。這能拉寬並擴展胸骨和胸部，以舒緩的方式增加淋巴系統循環。這種替代方案能為上半身創造自由度跟不同的敞開。如果沒有壁繩，請重複下犬式或加強分腿前屈式。

如果頸部和肩膀有問題，請參閱我的《艾揚格瑜伽療法：頸部與肩膀》一書，找到更多替代練習。



FIGURE 8A



FIGURE 8B



FIGURE 8C



FIGURE 8D



FIGURE 8E

9 | 倒箭頭立式 Viparita Karani Sirsasana

椅子放在距離牆壁約 30 公分的位置，椅背朝牆。多試幾次，找出椅子是否需要靠牆近一些或遠一些。椅墊上放一張摺疊的瑜伽墊，加上一張（或更多）折疊毛毯。椅子前方的地面鋪上一張折疊毛毯。面朝椅背坐著，雙手抓住椅背兩側，頭往後往下輕輕碰到毛毯，不要壓迫頭部與頸部。雙腳往上踩牆，屈膝，小腿與地板平行。重點是雙腿彎曲九十度，膝蓋在髖上方，這樣腹部才能達到理想長度，得到放鬆。用雙手將椅背拉向自己來上提胸腔後側（圖9A）

如果覺得舒適，十指在頭後方互扣，如頭立式，維持胸腔後側盡量上提。如果髖與膈旁肌群夠開展，雙腿打直往上延伸（圖9B）。如果肚子緊繃變硬，繼續屈膝。

這個體式也可利用反向杖式長凳，效果會優於椅子。試著不用瑜伽墊，長凳的堅硬度有助於背部上提進入身體，刺激胸腔內器官循環。胸部愈開展，腹部愈平坦，並能往身體後側放鬆。重點是在長凳往後躺時要屈膝，讓頭部慢慢往後，直到薦椎「卡到」凳子其中一段橫板，並固定尾骨位置。接著雙腿打直上舉，手臂放鬆在地板上，手肘往兩側打開彎曲（圖9C）或與雙臂互抱交替進行，進一步讓頭腦安靜（圖9D）。雖然抱手肘的姿勢十分放鬆，但鎖骨與胸骨的開展卻會受限，所以適合健康狀況良好，以安定心智為目標來練習。手臂水平延展往兩側（圖9E）可以橫向開展胸腔。

另一種方式是，在凳子的反杖式（Dwi Pada Viparita Dandasana）之後練習這個體式，只要屈膝之後雙腿上舉打直。

如果感覺舒適的話，可以停留到十分鐘。

在椅子上的倒箭頭立式可以延展並放鬆橫隔膜，感覺像是腦子「沖了個澡」，在長凳上做更好，更能準確達到效果。



FIGURE 9A



FIGURE 9B



FIGURE 9C



FIGURE 9D



FIGURE 9E

10 臥英雄式 Supta Virasana

一個（或多個）抱枕直放支撐軀幹，一條毛毯支撐頭部與頸部。一條斜板（或摺好的毛巾）墊在上胸下方，較厚的一端朝向頭部，支撐並上提肺部上半區塊。手臂延伸往兩側（圖10A）。如果肩膀有問題，可以墊高手臂，支撐物要與軀幹同高。



FIGURE 10A



另一個方式是雙手互扣，放在身體前側。胸骨與鎖骨展開。兩到三分鐘後，將斜板移到下胸後方，支撐並上提下胸、肺部下半，以及橫隔膜。將斜板移到更低位置，直到橫隔膜。手臂往側邊延伸，



延展包括腋窩、手肘，及手腕的內外側皮膚（圖10B），然後再放鬆手臂（圖10C）。這種延展手臂的方式有助刺激聚集腋窩下方的淋巴結，手肘內側的淋巴結也同樣會受到刺激。在體式中繼續停留兩到三分鐘。

膝蓋有問題的人不宜練習這個體式。這裡的輔具可以沿用到下個體式。

11 | 吉祥臥姿 Supta Swastikasana

輔具位置同上，雙腿交叉。需要的話將毛毯放在大腿下方，支撐股骨頭。圖 11 是一條三摺毛毯放在脛骨前及兩邊膝蓋下方，



斜板支撐下胸。

一邊停留三到五分鐘，交換兩腿位置。

如果可以輕鬆做到蓮花盤（下個體式），可以省略這個體式。

12 | 魚式 Matsyasana

蓮花坐姿，右腿先盤，左腿在右腿上方。如果沒有不適，再往後躺在抱枕上。輔具擺放方式如同前面幾個躺姿體式（圖12）。如果健康狀況佳，練習臍鎖（Uddiyana Bandha，橫隔膜上提，腹部器官收向脊椎）。

一邊停留三到五分鐘，交換兩腿位置。

這個體式的效果優於吉祥臥姿，因為蓮花盤更深度打開髖部與鼠蹊，帶給腹部更多延長度，臍鎖能更加打開與擴張胸腔。



FIGURE 12

13 | 臥東角式 Supta Baddha Konasana

抱枕支撐軀幹的方式同前，也可用同樣方式繼續支撐胸部。如果有chumbal（艾式甜甜圈），可以放在胸腔中間，中段到下段的位置（圖13A）。躺在chumbal上時，圓形的支撐可以帶給胸腔由中心向外的擴散式開展，非常的強而有效（圖13B）。圖13C是以一個方形泡棉磚墊在胸部正後方，可以擴張並上提後背，在胸腔內部創造更多覺知。兩腿各套一條瑜伽繩，盡量將腳收向髖，強化體式

對器官的效果，特別是聚集在鼠蹊的淋巴結（圖13D）。

停留三到五分鐘，感覺舒適的話可以停留更久。

這個體式具有深層而徹底的回春作用。



FIGURE 13A



FIGURE 13B



FIGURE 13C



FIGURE 13D

14 | 有支撐的東方伸展式 Salamba Purvottansana

這個體式的輔具有很多擺放方式，下面列出兩種。第一種是用兩把椅子。將瑜伽墊短邊朝牆，椅子並排，椅墊朝向同一方向，椅背下方椅腳對齊墊子邊緣。將另一張摺好的瑜伽墊直放蓋住兩張椅墊，上面加上抱枕，第一個抱枕與靠近牆壁那一側的椅墊對齊，第二個抱枕距離椅墊邊緣約 30 公分再疊上來。第一個抱枕的另一端放瑜伽磚，支撐第二個抱枕。用一條折疊毛毯支撐後腦勺，斜板（或上面用過的輔具）支撐胸部後側。坐在下方抱枕上，膝蓋微彎，雙腳踩地，雙手下壓抱枕幫助胸口上提，往後躺。雙腳往前一步踩牆（圖14A）。膝蓋打直的同時，不要推輔具，避免軀幹往雙腿方向垮下來；腿打直幫助胸口上提，雙手互扣，放在腹部上（圖14B）。



FIGURE 14A



FIGURE 14B

第二個方式是利用反杖式長凳。較低那一端靠牆，另一端前側放瑜伽墊。三個抱枕橫放呈金字塔狀，用瑜伽磚與毛毯支撐頭部。坐下屈膝，往後躺（圖14C）再伸直膝蓋往胸口的方向，幫助胸口更為上提（圖14D）。如果你選擇這個版本，下個體式繼續使用長凳。

放鬆身體各處，觀察呼吸。吐氣時，橫隔膜與腹部放鬆往背部的方向。保持斜方肌往腰部，胸部後側上提。

停留五到十分鐘。

往後彎時若感到背痛，避免此體式以及下一個體式。



FIGURE 14C



FIGURE 14D

15 | 反杖式 Dwi Pada Viparita Dandasana

坐在反杖式長凳上，面對較低那一頭，屈膝，往較低那端挪一些，往後躺再伸直雙腿。手臂往兩邊延伸，放在磚上（或用其他輔具支撐），維持手臂與肩同高（圖15A）。只用長凳，不用瑜伽墊或抱枕，



FIGURE 15A



FIGURE 15B

能盡量上提胸部，更加放鬆。手臂往兩側能延展鎖骨與胸骨，還有胸腔。肺部得到完全擴張。

沒有長凳時可用椅子，椅墊上放瑜伽墊或毛毯，雙腳踩地，或踩到牆上（減少背部延展）。第一個抱枕平放在椅子前，再疊上另一個橫向的直立抱枕來支撐頭部與頸部。雙手抓住椅背兩側，手肘向下，借力使力將胸腔後側上提，鎖骨延展拉寬（圖15B）。雙手也可以放在腹部。腹部與橫隔膜要保持全然柔軟。

停留三到十分鐘。

這個體式能拉長與延展軀幹裡的所有器官，腦部得到安靜，但背痛的人不宜練習。

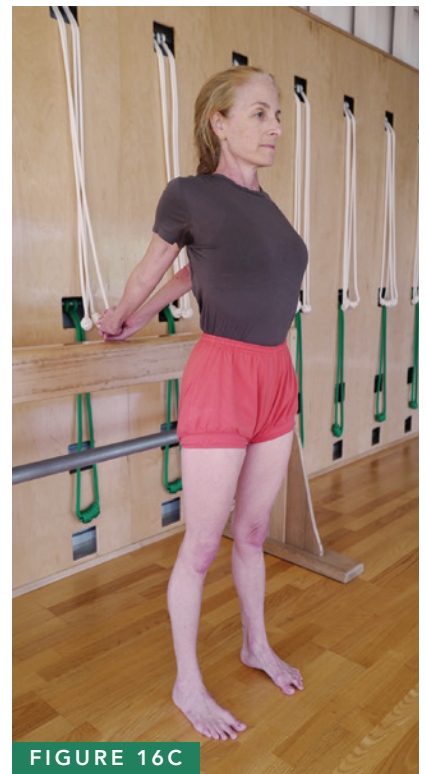
16 | 壁繩 I Yoga Karunta 1

椅子放在一組壁繩中間前方，距離牆壁約 60 公分，下方可墊瑜伽墊。椅子上放一個（或數個）橫的抱枕。將壁繩「延長」，下方壁繩對折兩次，掛在原來這組壁繩的上方繩子末端。兩手抓著繩子，手腕互對，大腿中段靠著抱枕（圖16A）。腳跟朝外，大腿後側由內往外拉寬，大腿前側上半的皮膚上提，骨盆上提。胸口往前往上。鎖骨延展，胸骨拉寬。保持臀部往下。如果肩膀 / 脖子 / 手肘有問題，只要用繩圈套住手肘內側。前臂往前，大拇指朝向天花板。不需要椅子（圖16B）。

沒有壁繩的話，雙手在背後十指互扣（Baddha Anguliasana），手放在廚台上或相當高度（圖16C 是放在馬鞍上）。

停留二十秒，或多重複幾次。

這個體式能增加肋間肌彈性，幫助胸腔開展，充分呼吸。



17 | 犁式 Halasana

犁式有很多版本，其中一個如下示範。抱枕橫放，上面疊一條橫向折疊的毛毯，距離抱枕長邊約三公分。抱枕不遠處放置犁式木箱（或椅子），上面放瑜伽墊與毛毯，靠近軀幹這側要再多放一條毛毯捲。站在抱枕與木箱中間，雙手放在抱枕 / 毛毯上，雙腿分開（圖17A）。肩膀（不是頭部）往下對準抱枕，雙腿再打開，進入躺姿坐角式（Supta Konasana）





此時後腦勺還沒有碰到地面（圖17B）。接著將雙腿放到木箱上，小腿在木箱上休息，在這個階段，後腦勺才會觸地（圖17C）。這是個停留在體式的方法，或是可以將整個大腿前側放在木箱上，髖部靠著木箱（圖17D）。雙腿會向地面傾斜，於是脊椎上提往前，這能帶來十分強的放鬆反應。

停留三到十分鐘。離開姿勢時，依照進入步驟反過來做，回到加強前屈伸展式（Uttanasana）。雙手放在木箱上休息（圖17E）。



犁式是個對身體各個部位都十分舒緩又兼具平衡的體式。就呼吸系統來說，肺部受到輕微擠壓，像是個前側受到擠壓但後側拉長的海綿。下個體式是橋式（Setubandha Sarvangasana），是犁式的反向體式，有四分之三的「擠壓」力道放在胸腔後側，而胸腔前側得到拉長。肺部得到清理與開展。



18 | 橋式 Setubandha Sarvangasana

這個體式的變化式非常多種。這裡的版本是用六個抱枕。將抱枕兩兩相疊，兩組用來支撐軀幹，一組支撐腳跟。腳跟這邊可以放上第三個抱枕或毛毯，來延展腿後側，幫助循環。一條毛毯垂直放在支撐軀幹的抱枕上作為「固定」，一條折疊毛毯橫向放置在兩組抱枕之間，以免身體掉向抱枕縫隙。如有方形泡棉磚也可以擺上。放好支撐頭部與手臂的毛毯。坐在支撐軀幹的兩組抱枕上，雙腳踩地，雙手壓下，胸部上提，往後躺，腳跟放到抱枕上。閉上雙眼，進入深度休息（圖18）。



觀察呼吸，吐氣時放鬆腹部。

停留三到十分鐘。

這個體式對身體各個系統都有益處。艾揚格上師常說這個體式是「神給人的恩賜」。

19 | 支撐肩立式 Salamba Sarvangasana

折一條瑜伽墊，放在椅子上，再依照體型加上一條（或多條）毛毯。抱枕放在地上，靠著椅子前側。需要增加高度的話再加上毛毯。臉朝椅背坐下，肩膀放低靠向抱枕，後腦勺在地板上。手臂穿過前側椅腳，從椅墊下方抓向後側椅腳。雙腿延展伸直（圖19A），也可進入束角式（無圖示），促進鼠蹊淋巴結循環。

想要更進一步開展胸部／肺部，手掌放開椅腳，手肘彎曲朝前拉向軀幹（圖19B）。胸後側上提，鎖骨與胸骨展開。

停留三到十分鐘。



FIGURE 19A



FIGURE 19B

這個體式對上呼吸道系統非常有益。如果從疾病中復原，一天練習兩次可以恢復活力。參見艾揚格上師所著《瑜伽之光》，書中對這個體式奇效有詳盡解說。

20 | 倒箭肩立式 Viparita Karani Sarvangasana

下列輔具擺放非常值得花點功夫設置。一條瑜伽墊朝牆放置。兩個瑜伽磚垂直並排成T字型。一張三摺毛毯，距離磚塊稍微超過一個抱枕的寬度，所以第一個抱枕斜靠毛毯，不碰到磚塊，第二個抱枕疊上去，同樣斜靠著，碰到磚塊（圖20A）

在最上方鋪毛毯，所以臀部接觸的表面會比較柔軟平坦。折好毛毯支撐頭部與肩膀。抓著上方壁繩，雙腳分別採上牆壁，屈膝並放低臀部，沿牆壁下滑到毛毯上；接著改抓中間的壁繩，幫助胸後側上提，胸前側跟著肩膀往後往下。也可以用站姿前彎的方式滾向抱枕就定位。另一種是側坐，雙腿上舉貼牆，肩膀往後往下，但這方法較不容易達到理想正位。手臂可以放鬆在地板上（圖20B）或以毛毯或磚塊支撐，達到與肩同高。雙腿可與骨盆同寬，讓骨盆與鼠蹊通風（圖20C）。

停留五到十分鐘。

這個輔具設定適合各種體型。尾骨往下，胸後側提高，為腹部創造極佳的柔軟度，像是靜止的湖泊。前胸流向地板有如瀑布，於是心智完全安靜、臨在、平和。



FIGURE 20A



FIGURE 20B



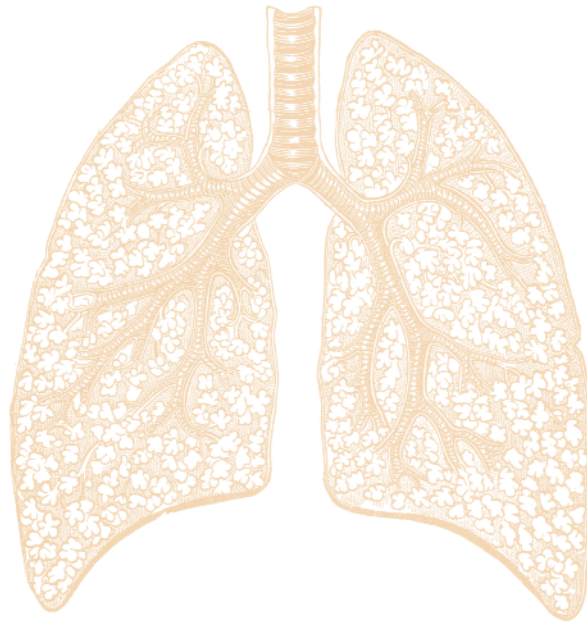
FIGURE 20C

21 | 攤屍式 Savasana

臉向下趴在瑜伽墊上，沒有輔具。手臂交疊，放在額頭下方。腳趾轉向內，腳跟與墊子同寬。也可以用抱枕支撐雙手與頭部，手肘彎曲向兩邊打開。也可用一張三摺毛毯墊在腹部下方。



FIGURE 21



Gratitude to Christine Havener, CIYT, Intermediate Senior 1, C-IAYT, who modeled the poses and gave great feedback; Iyengar Yoga SDC, Honolulu, Hawai'i, for the use of their studio; to Gretchen Wieshuber, Studio2D.com, for her graphic expertise; and to Tara Tubb and David Carpenter for their detailed editing. Also, to Tracy Thomas for last minute help.

© 2020 Lois Steinberg