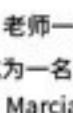


用体式，改善我的脊柱侧弯

撰文、图片提供 / Marcia Monroe 编辑 / 莫莫 翻译 / 黑眼睛、王晨、付静

Marcia 老师与  老师一样，是脊柱侧弯的患者，遇见艾扬格大师，在多年的习练中自我研习，改善了自身的脊柱侧弯，并成为了一名瑜伽老师，而在开始，我们已经大致了解了脊柱侧弯，那么脊柱侧弯患者应该如何习练呢？现在就由 Marcia 老师以第一人称，并加以亲身示范告诉你：



如果你决定学习瑜伽，那就要去选择一所好学校，选择一个博学的且通过资格认证的高级瑜伽老师。并且与你的医生沟通，保持定期随访。我给予脊柱侧弯患者的第一个建议是：延伸、轴向扩展和上提。

下面我的许多建议，包括生活中的那些，可能不会带给你舒适和熟悉的感觉，在瑜伽练习中我们要开发一种新的辨别思维模式，它可以让我们觉察自己的身体和日常习惯，还可以为我们提供更新的，更健康的选择，去改善脊柱不对称的状况，而这种意识，正是通过习练瑜伽获得的。

练习时的注意事项：

1. 你的习练必须调整你左右侧，以达到调整凹陷和扁平肋骨的目的。很重要的一点是，不要过度使用扩展模式，或者强行移动凹陷或扁平的肋骨，因为该侧的脊柱已经凹陷。正确的瑜伽体式可以避免病情恶化。在艾扬格瑜伽中，我们会用特殊的道具来改善、预防更加严重的肋骨畸形，增强人体活力。
 2. 在向前伸展时使用合适的道具来调整，可以消除背部拱起的状态，还有凸出的肋骨。选用合适的道具可以使躯干的两侧在一定的倾斜角内向前伸展。扭转也是如此。不要向脊柱已经偏移的一侧扭转你的身体，最好是做延伸体式来慢慢调整。
 3. 一定要确保医疗随访和采用保守治疗。
 4. 不要在急性疼痛或疼痛已持续几天的情况下继续习练瑜伽。这意味着这个练习对你并无益处。你的身体感受是最好的老师，当然，瑜伽从业者也会对你尽职尽责。
 5. 对向力的运转创建了一个更长远空间概念。在大自然中，一切事物都在相对运作。当两个力运作并相互拮抗，空间得以创造。脊柱侧弯的基本原理就是，只要有凹陷的一面，就会有凸出的一面。两侧的力量互相反作用于对方。
- 举一个例子，如果臀部移向一侧，向右侧上提，你第一个动作是把臀部移向中心线，把身体重量均匀分散在两脚之间。然后再将力量从双脚带到腿部，再上提躯干两侧，与自然力反方向运作。当臀部移向右侧，那么就试着向左侧移动。如果你右臀抬高了，你就用手往下压。如果右臀向前了，这意味着这里有一个旋转，我们遵循着延伸、侧移、反旋的原则推动左臀向前，右臀向后。我们第一步最好做拉伸动作，然后侧移，最后根据你身体的脊柱侧弯弧度做向前或向后的反旋动作。如果肋骨向右侧偏移，尽量拉向中间位置，反之，也是如此。

下面的体式序列是根据具体的脊柱侧弯习练者的情况改进的，所以，与传统教法有所不同。

体式中运用的瑜伽辅具能抵消来自脊柱侧弯的走向错误的力量线。垫块能限制侧肋和前肋凸起产生的鼓包，并且给凹陷处带来感知和感觉。带子固定垫块，对抗脊柱侧弯的蜿蜒。注意，在艾扬格体系中，由有资格的艾扬格认证老师指导相关的咨询和后续过程，是至关重要的。这样，一切都在正确的轨道上。要学习瑜伽姿势的经典版本，请参考 B.K.S. 艾扬格的《瑜伽之光》。

以下的体式来自一套针对不对称和脊柱侧弯的练习。该案例是胸椎右弯，腰椎左弯并且颈椎上部轻度弯曲。

注意：以下所示并非经典序列。我选了几个对髂腰肌或髂屈肌有明显效果的姿势，以及有助平衡、适合呼吸的有支撑的体式。

不要在没有高级老师指导的情况下练习这个序列，因为每个脊柱侧弯的人都需要特定的调整。

这个序列不适合其他需要医学干预的肌肉骨骼疾病或症状。在开始瑜伽方案前，获得医生的许可是很重要的。

对青少年来说，医学干预和保守治疗对防止进一步发展至关重要。

首先，放松并感受地心引力带来的稳定

1 Adho Mukha Virasana : 脸朝下英雄式或者孩童式

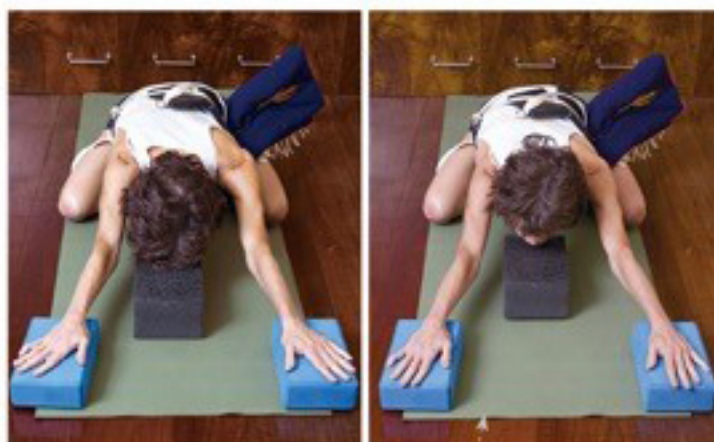
辅具：瑜伽垫、毛毯、瑜伽砖，用作调整的垫块等。

怎么做：膝盖分开与骨盆同宽，脚趾相触，臀部坐在脚跟上，两侧坐骨下压。在额头下放一块砖，再用两块砖支撑两手。毛毯的高度和砖的位置会相应发生变化，但调整后，要在体式中始终保持这个高度。在最终体式中，臀部是牢牢坐在脚跟上的，额头和双手用砖支撑。头和脊柱保持同一高度，呈一条直线；手臂和双肩保持同一高度，呈一条直线，令躯干得以伸展。在这个体式中，身体的凹陷的区域用折叠的毛毯支撑，另外再叠一条毛毯，放在骨盆和大腿根部之间，大约靠近塌陷侧的前上髂骨。如果臀部翘起，没有坐在脚上，就把毛毯折起来，让骨盆能找到支撑。如果膝盖和脚踝疼痛，折一条毛毯放在瑜伽垫上，再卷一条毛毯，不要太大，放在脚踝下方。脊柱侧弯患者需要遵循的一条原则是支撑起那些因重力而下降的区域。

动作要点：两侧臀部均匀下压，手臂向前伸展的同时，以臀部向脚跟的力与之对抗。前屈时保持两臂与双肩对齐，头与双手去找砖，做 Adho Mukha Virasana，手臂和躯干伸展的同时，双手下压砖块。保持臀部向地面下沉的同时，凹陷侧手臂继续伸展，同时伸展肋骨向侧。伸展凸面的胸腔前部，将突出的肋骨收回去。

呼吸：呼吸可以平衡身体的凹陷和突起。吸气时，从前到后鼓胀凹陷的那一侧。呼气时，顺着重力收缩凸起的一侧。辅具支撑起由于腰椎左凸导致的右侧的凹面。

* 在 Adho Mukha Virasana 中 Virasana 的传统坐姿可能比较困难，因此老师改成了以脚趾相触，脚跟分开的姿势。Adho Mukha Virasana 有时候会翻译成孩童式，并且是强调向前延展的一个体式。



变体 1：
下巴放在砖上的
Adho Mukha Virasana

动作要点：重复以上，下巴放在砖块上，这个体式可以延展颈椎、胸骨和两侧躯干，胸腔凸起的肋骨收回并下沉。



变体 2：
手臂不对称的
Adho Mukha Virasana

动作要点：脊柱侧弯习练的规则是，先延长，然后支撑凹陷处、下掉处和塌陷处。

重复以上，手臂呈不对称摆放，凹陷侧的手臂向前伸展与肩膀对齐，来打开凹陷的肋骨，突出侧的手臂横向往伸展来稳固肩胛骨，打开上胸腔。两坐骨均匀承重，肩胛骨和凸出的肋骨向中线靠近，前侧胸腔拓宽同时背部肋骨向内向下移动，坐骨沉向两脚跟。脊柱侧弯患者需要遵循的另一个规则是支撑凹陷区域的原则。

腹部体式

其中一个脊柱侧弯患者理疗的原则是：加强核心。腹部虚弱会导致脊柱不稳。瑜伽腹部体式可加强腹部肌肉和器官，并拉长腹壁，对于缓解或治疗轻微背痛十分有益。注意：这些体式经期不可以练习（除 Supta Padangustasana II 以外）。骨盆有问题（包括髋关节问题）的话不可以练习。如果下背部感到轻微疼痛，将伸直的腿弯曲。



2 Supta Padangusthasana I: 仰卧手抓大脚趾第一式

辅具：瑜伽垫、墙壁、8英尺伸展带、毛毯、用作调整的垫块、三角板

怎么做：supta padangusthasana 系列体式对脊柱侧弯患者是极好的，可以拉长并加强核心肌肉、臀屈肌（髂腰肌）、腹部肌肉及腿后肌群。伸展带可以起到牵引作用，令身体短侧得以拉长，长侧得以收缩。

靠近墙铺瑜伽垫。仰卧，折一条毛毯支撑整个脊柱。翘起的部位，如骨盆、肋骨、双肩等使用三角板、垫块支撑。屈右腿向胸腔，把伸展带套在右脚足弓上。腿向天花板伸直，与地面垂直。如果腿伸不直，缩小腿与地面之间的角度，直到腿完全伸直为止。如果手臂伸展时肩膀起来了，就把伸展带松开，手肘落回到地面，等肩胛骨向内收进去以后，再逐渐伸直手臂。左大腿下压地板，

左腹股沟内侧内旋。两大腿内侧向脚跟内侧伸展。保持髋部水平（使用垫块、三角板），左腿向墙壁方向伸展，然后伸展右腿，与地板垂直。

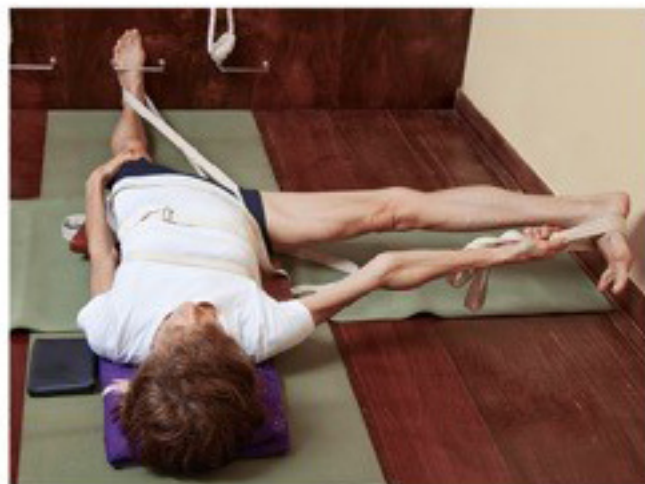
动作要点：右脚足弓推伸展带，髋部外侧沉向地板。如果左侧的腰椎是弯曲的，这个动作则十分有益。因为腿的伸展可以给右凹陷侧制造空间。耻骨上提，两侧腰拉长，臀部远离腰椎。随着手臂的伸展，双肩向后向下卷动。凸出侧背部的肋骨上提向天花板、右腿的方向，肩膀牢牢地伸向地板，肩胛骨外侧内收。屈右腿，解开伸展带出体式，supta tadasana 休息。

3 Supta Padangusthasana II: 仰卧手抓大脚趾第二式

辅具：墙、瑜伽垫、10英尺伸展带、8英尺伸展带、毛毯、用作调整的垫块

怎么做：10英尺伸展带系一个大环。一端套住右髋外侧，另一端套住两脚脚掌。松紧环扣置于髋外侧，向下朝向双脚的方向，便于调节，金属部分不要接触皮肤，否则会痛。屈右膝拉向胸腔；带子套在大腿根部。用短的伸展带系环，套住右脚足弓，左脚推墙，左腿收紧，伸直两腿。重复 supta padangusthasana I 第一阶段，左腿向墙壁伸展的同时，右腿向右侧运动。脚外缘和地面平行，这需要髋关节参与工作。髋外侧用抱枕或瑜伽砖支撑，避免骨盆旋转。髋保持中正。感受左肋和地板之间是否有空间。下面的毛毯正是起到这个作用，但若形状上仍存在扭曲，重新摆放辅具；放一些垫块或毛毯来支撑脊柱两侧。

动作要点：从右侧开始，向墙壁伸展的那条腿如同 Tadasana。屈右腿的同时，伸展带套在脚跟，右腿向上进入 Supta Padangusthasana I，两手肘向下运动。用右手抓住伸展带，手肘外侧置于地板上，腿向右伸展，腹部两侧下沉，特别是凹陷侧。左腿左侧腰对抗，令右腿向侧面伸展。伸展肚脐两侧，腰部沉向地板。出体式时，伸直左腿并向上进入 Supta Padangusthasana I。屈膝，解开伸展带，伸展左腿并放下。观察两侧，包括呼吸，然后换另一侧练习。左侧：如果这一侧短，右侧凸出，那么右髋会产生卷动的趋势，这是由核心肌肉虚弱造成的。要预防骨盆向前转动，一个方法就是转动右腿向外（股骨向外转动）并稍稍向



外运动。伸展右腿，屈左腿，将伸展带套在脚上。伸展左腿向上，双腿远离髋部，髋部外侧放下。左手握住伸展带，左腿向侧面伸展。这一侧，腿不要向肩膀的方向抬得太高，否则会导致肋骨收缩。腹股沟内侧向脚跟内侧伸展，脚跟外侧向髋外侧伸展，右腿进一步向前伸。出体式时，腿向上回到开始的体式，然后双腿伸展，出体式，观察两侧。



变体：
双腿分开的上伸腿式

动作要点：双腿大大分开对于脊柱侧弯患者是非常重要的，因为随着支撑的基础拓宽，重量得以均匀分配，适应不对称的状况，制造出稳定感和自由感。同时，还可以释放轻柔的背痛，因为肌肉纤维、皮肤水平展开，远离脊柱。分开的双腿制造出身体外围的稳定性。

4 Urdhva Prasarita Padasana: 上伸腿式

辅具：瑜伽垫、伸展带、垫块、三角板

怎么做：两臂在体侧伸展，掌心向下。如果一侧髋部或肩膀抬高地面，在另一侧肩膀下方垫一个垫块。两手伸展远离中线（分散），从而打开胸腔上侧，肩胛骨向内收。两腿抬高至90度角（垂直位），股骨进入髋关节。眼睛看向正上方天花板。若两腿无法伸直，将伸展带套在脚跟中部。确保伸展带两侧均衡，抓住伸展带，手肘向下，胸腔打开。

动作要点：伸展双腿，髋部外边缘（大转子）向下。用垫块等辅具垫高凹陷的肋骨，凹陷的肋骨向下运动。侧腰拉长的同时，腹部沉向地板，躯干两侧拉长，胸腔拓宽。

5 Tadasana: 山式变体

变体 1: 双腿分开的山式

辅具: 瑜伽垫、垫块、伸展带

怎么做: 双腿的伸展从双脚开始, 体重均匀地分布在跖骨(脚球)和脚踝骨之间, 脚内侧和外侧的标志点是大脚趾、小脚趾、内脚跟和外脚跟。双脚是双腿、骨盆、腰椎和整个结构正位的根基。山式是一个对称的体式, 对我们脊柱侧弯的人来说, 非常有挑战性。与肌肉的长度打交道, 以肌肉的离心收缩(长度)来打开运动神经的通道是非常重要的。主要是在凹陷的一侧, 因为那里的肌肉是向心收缩的。而在凸出的一侧则要做向心的力, 那里的肌肉需要系起和收缩。因此, 在对称体式中, 不对称的身体要从内到外寻找对称, 从外向内理解如何恰当地调整。

注意: 脊柱侧弯中, 右脚和左脚之间的重量不平衡。两边需要不同的力。要知道哪一边在承重, 哪条腿弯曲, 哪条腿起伸。骨盆的摆动角度会创造屈膝模式, 这是关节中股骨头缺乏稳定性的结果。在凸出的一侧, 腿内侧做功, 从内脚跟到内腓骨, 并且用有意识的伸展使顶端固定。有时, 脚下一小块平板能帮助稳定关节。

动作要点: 伸展脚底、双脚内缘和外缘。四个点向下压, 即大脚趾、小脚趾、内脚跟和外脚跟。从脚跟内侧上提双腿内侧到达大腿根内侧。双腿紧实并上提。骨盆放在双脚中间, 伸展双臂和手指。上提躯干的两侧, 胸腔向上, 远离髋。胸腔展开, 延长颈部的两侧, 鼻子、嘴唇与胸骨呈一线, 肚脐和耻骨呈一线。

可以站在镜子前, 山式站立, 观察不对称的部位, 并做出相应的调整。



站立体式

所有的站立都可以按个体的脊柱侧弯和不对称情况进行调整。重要的是, 找到恰当的正位, 创造长度、稳定性和均衡。

在任何动作之前, 总是上提、站高和拉长。从双脚开始向上, 搭建站立体式, 然后通过胸腔和骨盆的移动, 调整凸出和凹陷的侧面。



变体 2: 手臂外旋(手掌朝前)的山式

手这样摆放的结果是会让手臂外旋。大腿由内向外旋, 给凸出一侧的(主要是右胸椎)肩关节创造更安全和更多稳定性。

6 Virabhadrasana I: 伸展带交叉的战士 I 式变体

辅具: 墙、瑜伽垫、10 英尺伸展带、直棍

在做变体之前, 可以选择体验一次没有修改的战士一式:

这个体式中不对称的双腿位置非常有利于腰大肌的离心收缩, 因为它打开了凹陷和收缩的一侧, 从双腿开始释放髋关节和收缩的肋骨。加入的棍子增加了等长收缩, 躯干更好地伸展和正位。

怎么做: 从山式开始, 双脚分开 4-5 英尺 (Uthita Hasta Padangasana)。左脚向内转 45 度, 右脚向外转 90 度。躯干转向右。调整后脚, 使髋和右腿朝同一个方向。弯曲右腿到正确的角度; 双手扶髋。双臂向上举 (Urdhva Hastasana)。留意一只手臂会比另一只手臂更靠近耳朵。手臂与躯干和耳朵呈一线。需要的话可以双手之间夹砖, 进一步调整手臂的位置。

注意: 所有的站立体式都非常费力, 尤其这个体式, 所以心脏有问题的不建议做这个体式。要多留心凹陷的那侧, 如果做得不正确, 这个体式可能会加重侧弯。避免后背过分内陷(脊柱前弯症), 会给躯干更多压力。恰当的力是, 腰椎有向上提的方向, 远离双腿, 然后腰椎向后, 让脊柱前侧向上。

战士 I 变体

从 Tadasana 开始，两腿分开 4-5 英尺。将 10 英尺长的伸展带系一个环，一端套住右髋外侧，另一端套住后方脚跟足弓（左侧）。左脚脚跟抵墙并内旋 45 度，右脚外旋 90 度。躯干整体转向右侧。从后脚跟开始调整旋转骨盆，令两侧髋部面向同一方向，与右腿一致。屈右腿成直角，两手握住杆子并下压，同时拉长躯干。接着，把双手肘推向杆子，保持双手位置不变，距离不变，用力向下拉。膝盖位于脚跟正上方，呈垂线。握住杆子，手肘接触杆子，两手向下拉让躯干两侧上提，凹陷肋骨伸展，凸出肋骨内收靠近中线，向前向上。伸展后腿、膝盖，臀部向内推，腹部上提。

注意：背上提，并非挤压，尤其是凹陷侧。左侧重复时，如果左侧是凹陷侧，保持左臂向上。从前向后，远离脊柱填充凹陷的肋骨。

动作要点：屈右腿成直角左脚跟下压，左腿向后伸展。左脚跟压向墙并伸展左腿后侧。坐骨向下，卷动后方（左）髋向前，右髋向后。耻骨上提，背上提，尾骨自然向下，吸气时填充凹陷处，呼气时缩小凸出，以逆序出体式。左侧重复。

7 Virabhadrasana II: 战士二式

辅具：瑜伽垫、10 英尺伸展带、垫块



变体： 手臂不对称的战士二式

手臂位置：举起凹陷一侧的手臂，绕凸出一侧的手臂在背后，呈抱手肘 (badha hasta)。上举的手臂会上提较短和凹陷的一侧，弯曲的手臂会让凸出一侧的肩胛骨向内，凸出的肋骨向内收。伸展带的拉力释放髋肌群。这个变体对腰椎弧线非常重要，因为它通过腿的力延长了髂腰肌。腰大肌与腿内侧相连，与腰椎相连。

动作要点：如前。

怎么做：瑜伽垫贴墙，山式 (Tadasana) 站立。双腿分开 5 英尺宽，手臂向两侧打开，与肩同高，进入战士 2。伸展带在前方大腿的上端（右）和后脚足弓。调整带子的松紧。后脚脚跟外侧向下压，进一步让右坐骨下沉。伸展双臂，与肩膀呈一线，相互拮抗。胸前的皮肤向两侧扩展。在左侧重复练习。如果弯曲发生在左腰椎，左脚压地，胫骨上提，左侧腰向内移动。如果左侧凹陷，后面的手臂稍稍举高一点，使肋骨能上提并展开。手臂的伸展带动后背的两侧上提。

动作要点：弯曲右膝到正确的角度，左脚外缘向下压。右腿内侧向右膝内侧移动，大腿面向后贴。双腿向相反方向用力，为腹部和骨盆内器官创造空间。右膝垂直于胫骨、踝骨和第三跖骨（脚趾）之间的空间。

右臂和右手从右肺和心脏向外伸展。左臂和左手从左肺和心脏向外伸展。双臂都在伸展，同时躯干向上，双手像刀片一样。在凸

出的一侧，肩胛下角向中线移动。留意骨盆，因为凸出一侧的骨盆倾向于前倾。右脚的內缘和外缘都用力下压，胫骨向上向后提，右膝内侧向外转，右大腿外侧向内收，髋在双腿的正中。双手前后旋动，进行相应的调整。转头，看向中指，后方手臂做出拮抗力。这个姿势给后背和脊柱创造联系。头与尾骨呈正位。伸直弯曲的腿，双脚平行，然后回到山式。

8 Ardha Chandrasana : 半月式变体

辅具：瑜伽垫、绳子、椅子和一个抱枕、墙。



Ardha Chandrasana (半月式) 是一个平衡体式。你练习平衡体式越多，越能更好地刺激前庭系统和神经。前庭系统位于内耳，由神经细胞构成，告诉我们在空间中的位置以及如何平衡。脊柱侧弯会伴随前庭系统虚弱是已知的事实。这些有挑战性的体式教会我们如何从内在找到中心，即使我们的脊柱不对称。这就是当我们做这些瑜伽姿势时，前庭神经通过本体感受机制所带给我们的。我们学习如何从内向外找到平衡，如何在站立腿中找到重心。

在做变体之前，可以选择体验一次没有修改的半月式：

怎么做：山式站立，双腿打开 4-5 英尺，弯曲右膝，右手指放在右脚前方 12 英寸的位置。转动右腿（外旋），重心在右腿，左腿向上提。右腿伸直并且垂直，从髋关节处外旋，和三角伸展式一样。左腿平行于地板，脚趾向前。不要让腿下沉。左手放在左大腿的侧面，来使肩胛骨稳定。然后，手臂向上。从耳朵处转动，眼睛与上方手协调。

动作要点：移动右臀，与右脚跟呈一线，并且伸直右腿。同时，抬高后腿，脚跟与地板平行。左臂在大腿上时，转肩向后。视线从右眼起向上凝视。然后，伸展左臂。避免呈香蕉形。出体式时，弯曲右膝，来到三角伸展式。

半月式变体

瑜伽垫放在墙边，椅背在另一头。重复以上，这次让支撑的抱枕在椅背上。右坐骨对齐右脚跟，左坐骨对齐左脚跟。抱枕支撑凸出的肋骨，学习如何让肌肉收向骨骼和脊柱。后腿伸展，后脚稳定地踩墙。

凸出一侧的动作要点：右肋向前远离抱枕，并且向上朝向天花板。伸展左臂。

在左侧练习时，去掉抱枕，只用椅子，因为肋骨要做相反的力。凹陷的肋骨要延长，远离左腕，并且沉向地板（重力）。

注意：在这个体式的任何变体中，都要遵循一个原则，即凸出的肋骨去找脊柱，凹陷的肋骨要展开并变长。每一侧要做与另一侧相反的力。

倒立

这个倒转体式中，绳子的牵引力对脊柱侧弯非常有益。重力反过来了，增加了器官层面对内在空间的感知，以及承载不对称的伸肌的长度，因为椎骨和肋骨收到减压和非旋的重力信息。它还作用于内耳的前庭神经，这个神经告知身体自己所处的位置，以及如何通过本体感受保持平衡。总之，这个倒立体式为不对称的体形带来自由。

注意：经期不可做倒立体式。在老师的指导下，有代替体式 and 变体。



9 墙绳上的 Adho Mukha Virasana : 脸朝下英雄式

辅具：毛毯、斜木垫、墙绳、墙

怎么做：站在墙绳后方，背对墙。握住墙绳底端，把墙绳举过头顶，一点点向下到达大腿根部，就像穿衬衫一样。身体重量转移到前侧，令双脚抬高地面。屈双腿，把小腿骨向墙的方向移动，继续降低身体；最后，通过墙绳支撑大腿根部，你的头朝向地板，双腿弯曲贴在墙上。在你用手勾住墙扣的时候，让助手在你背后放一块斜木垫。放松后脑勺任其在重力的作用下垂。双肩逆重力牵引，向上朝天花板方向运动，肩胛骨，特别是凸出侧，要向内收。



10 Chair Salamba Sarvangasana : 双腿分开的椅子上的肩倒立

辅具：垫子、墙、一把椅子、三张毛毯或抱枕、外加几个垫块、小卷形物

在教师的指导下练习以获得正确的支撑。脊柱侧弯要求有一双外在的、专业的眼睛，帮助我们实现正位，因为我们的本体感受是在非对称（扭曲）的状况下组织起来的。倒立体式中学习如何正确使用辅具，这要求我们重复练习、安全练习。

怎么做 握住椅子，卷动双肩并调整正位，胸腔中部上提。启动手臂，凸出的肋骨内收，凹陷的肋骨展出。胸腔中部上提，拉长双腿。继续握住椅子，身体上提，调整肋骨的位置。凸出的肋骨向天花板运动，凹陷侧的前肋骨向后运动，填充后肋骨。不要保持太久，这个动作还是比较困难的，身体可能会塌在椅子上。

伸展双腿，避免将重量压在椅子和后背上。放松两腿向上（垂直位），令骨盆紧贴毛毯。两腿分开与髋同宽，或者再分开一些（两腿平行且垂直），大腿根部向内收，收缩髋外侧，髋部后侧向下朝椅子运动。保持在这里，两腿内旋，腹部柔软，观察气息在胸腔、两肺、肋骨两侧如何流动。

11 Supported Setubandha Sarvangasana- Savasana: 有支撑的桥式肩倒立

辅具：墙、瑜伽垫、枕头、3或4张毛毯、用来支撑不水平区域和支撑掉下来的区域（凸起的肋骨）的三角板、垫块

怎么做：三张折叠的毛毯水平、纵向放在地板上，离墙1.5英尺。双腿弯曲，坐在毛毯上，面对并靠近墙。两手肘均匀向下压，向后仰，然后让肩膀和后脑勺放在地板上。双手抓着毛毯，双脚压向地板，向后滑，直到肩膀在地板上。双手向脚跟调整臀部。两条腿依次伸出，接触墙。慢慢地做，不要左摇右摆，并且双脚要并拢。双腿在山式中。转动肩膀，大臂向后，手臂放在地板上。一旦建立了这个姿势，就观察你的呼吸。四肢放松但不松懈。放松前额的皮肤，流向颧骨、内眼角和外眼角，放松后背、身体的两侧以及头颅的前侧、下巴、舌头、嘴唇内角和外角。现在，观察呼吸，像一条河流流经胸腔的两侧以及身体。出体式时，弯曲双腿，双脚放在地板上，向后滑，直到骨盆和骶骨在地板上。可以在毛毯上交叉双腿。卷身向右侧，然后起身。

注意：平板和三角板的放置会根据脊柱的弧线而改变。了解不对称的最好办法是用手找到你的肌肉、骨骼的轮廓。如果你没有某件辅具，用其他创造性的方式支撑两边。我们需要根据自己的辅具情况来练习，因地制宜。

动作要点：双脚均匀压地，伸展双腿的后侧，呼气稍微深入一点，让腹部放松，转动大臂和肩膀。闭上双眼，前额的皮肤松沉，流向胸腔。



※老师以 Setubandha Sarvangasana-Savasana 代替 Savasana 作为休息结束。

在不对称的身体中观察呼吸：在两边观察呼吸。吸气时，像气球一样，为没有收到足够氧气的那一侧充气，扩展肋骨。呼气时，凸出的肋骨向内收，但即使是呼气时，也继续扩展凹陷的肋骨向外，并且放松。对脊柱侧弯来说，在呼吸的吸气和呼气两个阶段中，都要扩展凹陷的一侧，并且保持呼吸肌的扩展。

老师介绍：

Marcia Monroe 是一位艾扬格瑜伽认证老师，有幸在 B.K.S. Iyengar 的亲自指导下，改善了自己的脊柱侧弯。她还赢得了前往纽约市的艾扬格瑜伽学院和全球艾扬格中心学习一系列课程的资格。她拥有纽约州立大学的舞蹈和运动研究学位，也是治疗师协会 (ISMETA) 认证的注册身心动作治疗师。Marcia 老师著有 *Yoga and Scoliosis: A Journey To Health And Healing* (纽约 Demos Medical 出版社)，此书由 B.K.S. Iyengar 作序。