

什么是串联？

如何使用这个词可能会令人困惑。其实它有两层意思：

1. Vinyasa 意味着过渡。我们将身体从一个身体姿势移动到下一个姿势。这种转变是一种串联。有不同难度的不同vinyasa。
2. Vinyasa 也意味着舞台。人们可以在 P. Jois 的《Yoga Mala》一书中读到：'第 6 种 vinyasa 是'adho mukha svanasana'。当练习拜日式时，adho mukha svanasana（上犬）是第六体式。保持5次呼吸。

大多数时候，当我们谈论 vinyasa 时，我们指的是过渡。Vinyasa 不仅仅是跳跃和向后跳跃。Chakrasana 也是一种 vinyasa。还有许多其他的过渡，简单的过渡和要求苛刻的过渡。

呼吸决定了我们从一个体式移动到下一个体式的速度。吸气和呼气的长度应该一样长。有时吸气或呼气时要进行快速动作。有时应该做一个相当复杂的动作。呼吸保持相等。动作调整。

重要的是充分吸气和充分呼气。慢慢来。

运动时不要过早停止也很重要。这是一个常见的错误，但可以理解。我认为与其急于进入下一阶段，不如多做2次呼吸。

浅呼吸和草率地练习所有的串联体式（阶段）会降低这种练习的积极效果。

一个例子：在像 supta kurmasana 这样的深度前弯体式之后，很难进入 urdhva mukha svanasana。练习这个阶段老虎也意味着效果降低。这个后弯将再次平衡身体。保持这个阶段稍长一点，让身体慢慢调整到这个位置会很有用。

在阿斯汤加瑜伽中，我们有过渡，我们有保持 5 次呼吸的体式。它曾经是8次

呼吸，这更有意义。我甚至建议将困难的体式保持一分钟。

一次呼吸意味着吸气和呼气。为了进入一个均匀的节奏，我又开始数数：一（吸气）和（呼气），暂停，二（吸气）和（呼气，暂停，三（吸气）和（呼气）.....

括号中的词只描述了计数期间所做的事情。

练习阿斯汤加瑜伽时学到的第一个 vinyasa (vinyasa) 是一口气进入体式。这可能相当具有挑战性。我将在下一篇博文中详细介绍这一点。

图片：：

1. Vinyasa作为过渡：这是从图1到图2到图3到图4的运动。
2. Vinyasa作为舞台：你可以看到部分拜日式。第 6 条 vinyasa 是下犬式。保持5次呼吸。