

做山式

坐山式就如坐山一般，以莲花坐姿变化体式为基础，将双臂高高地举过头顶，然后十指相扣而成。锻炼时，一定要保持腰背挺直，膝盖一定要始终着地。

习练步骤：首先，长坐在垫子上，把两腿向前伸直，而且腰背部要挺直，同时双手放在臀部两侧地面上，眼睛看向前方。接着，弯曲膝部，把你的右脚脚背搭在左大腿的根部，使脚掌朝上。然后，把你的左脚放在右大腿上，坐成莲花坐坐姿。

接着，吸气的同时，十指相交，两只手臂高举过头顶，尽力地向上伸展，你的掌心要朝上。呼气的同时，往下低头，直至下巴触碰到锁骨为止，同时背部要保持挺直。最后，保持住这个姿势片刻，身体就可以还原到初始姿势。

习练坐山式，可以活动胸部，使之得到完全地扩展；能锻炼腹部的各个器官，增强身体的灵活性；能够有效缓解肩部的僵硬，有助于安定你的神经。

回望式

回望式是将身体转动的同时，借助上半身扭转之力，来带动身体其他部位的活动。习练的时候，要保持双膝不能弯曲，将你的意识放在腿内侧肌肉被拉伸的感觉上。同时，你要在身体转动时呼气，还原时吸气。

习练步骤：首先，坐在垫子上，两只腿伸直且尽力分开（保持成一条直线），腰背要挺直。吸气，两只手臂侧平举而且与地面要平行。然后，呼气，把上半身转向左方，右手掌要贴住左脚脚背，左臂向后方伸展。同时，把你的胸贴近大腿，头部转向左后方，两眼目视左手指尖。最后，保持姿势一段时间，将身体还原到正中位置，两只手轻轻搭在膝盖上。休息一小会，换另一侧练习。

习练回望式，可以扩胸增加肺活量，手臂伸展能消除肩膀紧张。

通过伸展腿后的肌腱、腹股沟及躯干两侧，能预防和缓解轻微的坐骨神经痛。

习练回望式需要注意：在做转动和延伸的动作时，一定要由腰部和髋部带领。如果

两腿不能分成一直线，就根据自身条件做到最大就行。

半舰式

半舰式以长坐为基础，用一侧手臂拉起同侧的腿部而成。它可以很好地拉伸你的腿部肌肉，锻炼你的身体平衡性。

习练注意的点：在做的时候，贴地的那条腿不要离地，膝盖不要弯曲，保持腰背挺直，臀部不要离开地面。

习练步骤：首先，长坐在垫子上，两条腿伸直且并拢，两手臂垂于体侧，两手掌贴地，指尖朝外。

然后，吸气，弯曲左膝盖，左手大拇指和食指勾住左脚大拇指。右臂和右腿保持不变，腰背挺直，左手拉住左腿，带动左腿向左侧上方伸展。保持片刻后，呼气还原，换另一条腿练习。

瑜伽初级体位的坐姿体式，到这里就讲完了，希望你日常习练瑜伽及调养身体有所帮助。