

阿努萨拉瑜伽课的关键要素

每节阿努萨拉瑜伽课都有将其区分成为阿努萨拉的关键元素。它们反映了练达且深厚的对态度、顺位和行动的洞察力。这些都使得每节课包含对生活的肯定、安全，独特而又鼓舞人心。

一节阿努萨拉课程的基本大纲如下：

- ♥ 在课程开始相互问候时，可选择让学员向其邻近的学员介绍自己。
- ♥ 介绍将贯穿课程并不断强化的课程主题和顺位原则
- ♥ 唱诵 OM，阿努萨拉开篇唱诵或教师选择唱诵另一支真言
- ♥ 热身和呼吸同步动作
- ♥ 渐进式的体式序列，强调选定的通用顺位原则及其与主题和心灵品质的相关性
- ♥ 通过联系亲身经历或见解使您的教学个性化，增强与您的学员的关联性
- ♥ 在一个或多个体式中演示顺位原则
- ♥ 在课堂上至少一次或两次以正确的顺序给出将 5 个通用顺位原则组合在一起的指令（但不是针对所有的体式）。
- ♥ 构建专注于一个高峰体式的序列
- ♥ 以温和的扭转和前弯开始放松序列
- ♥ 以冥想和/或挺尸式结束
- ♥ 用一个简短的主题小结及其在垫上和垫子以外的应用来结束课程
- ♥ 以一遍或多遍 OM 结束

课程主题：

每节阿努萨拉课都有贯穿始终的主题。它反映了教师对某一主题的见解和经验，该主题是作为深入教学重点的一种方式介绍和呈现的。这是练习的个性化原因，使得体式和序列与瑜伽的宏伟目标相关：加深与精神实质的连接并且由内而外地欢庆生命。主题帮助我们用轻松的的心情和快乐的创造力揭示我们内在的美善；它以心为中心，是对生命的肯定。

创建课程主题时要提出的关键问题是：什么是心灵品质(美德)？有怎样诗意的语言可以用来表达它？对你而言，它有什么意义？这个/些意义具有普遍适用的通用性吗？每个人如何与之关联？这是符合实际、脚踏实地的吗？你使用哪些阿努萨拉原则？美德、心灵品质如何与原则相结合？它与谭崔哲学有什么关系？你怎样才能通过比喻或趣闻轶事在体式中巧妙呈现出它（主题）呢？

心灵品质:

课程主题的引入是为了更深入地触及心灵品质：感受，顺位的效果，平衡的动作。这种练习的主要目的是启示真我认知（Chit）：唤醒我们最高的本性，并从神性赋权的角度记住我们是谁；为了创造性表达的喜悦（Ananda）。作为美的艺术共同创造者，我们享受生活/存在的自由，热爱生命固有的美好并为之欢欣鼓舞。心灵主题帮助教师激发学员探索整合与自由的脉动，使用顺位（原则）增强通过我们的行动显现出的美。心灵品质使学员更深入地进入体式的感受，并带着光辉与神圣的光芒-Shri 表达它。我们运用启发性的语言提供学员一个“为什么”练习的理由：作为瑜伽教师，我们的服务是清除心灵镜子上的尘埃，并帮助它闪耀光芒。从开篇唱诵到课程结束，我们让学员获得一次心灵的体验。

通用顺位原则:

每个体式的共性是原则，这些原则通过身体顺位建立对主题、爱和喜悦的支持。它们以由内而外的相继次序建立当下的觉知。阿努萨拉教师应在每节课程中选择一到两个相辅相成的通用顺位原则作为课程的重点。这是一门保持简单的艺术，而不试图教导每个顺位原则的所有方面：少即是多。选择最能支持贯穿整堂课程主题和心灵品质的原则。

请参阅本网站上的“通用顺位原则”页面，以获得比下面的概述更深入的了解。

1. 向恩典敞开/建立根基（扩张）开放：软化皮肤，敞开胸怀，承认我们与社会以及比我们更大的事物的连接，祈望，内在的身体是饱满、明亮和专注的。向恩典敞开是对身体的物质根基和练习的能量根基的(开始)设定。
2. 肌肉能量（整合）：从表面到核心线的流动，收向中线，沿着核心线从未梢向能量集中点/能量焦点靠近。
3. 内螺旋/扩张螺旋（扩张）：拓宽身体背面将我们与宇宙连接，拓宽四肢的根部，将腿部和骨盆向内转向中线，将腿部内沿向后移动，横向拓宽腿部和骨盆。
4. 外螺旋/收缩螺旋（整合）：强健（身体）前侧使我们进入个人力量，收窄身体后侧，驱动臀部和肩膀，转动腿部和骨盆向外，向前移动腿部和骨盆的内沿，将骨盆和腿部侧边收向中线。
5. 延展能量（扩张）：从能量集中点/能量焦点沿着核心线流向末梢，从中线扩张远离，从核心线扩张至皮肤表面。

热身：

简单，动态，不保持长时间，打开身体。使用少量指令和更大的动作。将心灵品质与初始热身体式连接起来。

用呼吸引导动作

利用呼吸加深与主题交织在一起的扩张和收缩的感觉品质:吸气时，提升和扩张；呼气时，折叠和内收。

强调选定的 *UPAS* 和与主题关联的渐进式体式排序

带着对您想要专注并帮助学员实现的一个高峰体式的意愿，选择一个将会充分热身，以备（身体的）所有部分都能充分参与其中的体式序列。高峰体式有助于确定身体需要最多准备的部分；《阿努萨拉教师培训手册》中的指导奖帮助您了解节奏、声音、调整和教授体式的最佳顺序。

按序教学所有 5 个 *UPAS*（每节课重点关注一个或两个）

（例如）

- 1) 随着吸气扩张
- 2) 拥抱向中线，直到你感觉到支撑你的稳固位置
- 3) 大腿往后，保持它并且...
- 4) 舀尾骨往下 并且 ...
- 5) 闪耀/散发光芒!

主动/被动指令:

选择能给人以指导，解释原因并给出感觉的语言。相关进一步的说明和示例，请参见本网站上的“有效教学语言”页面。

“这样做.....去创造/建立.....由此你感受到.....”

“强有力地踩实后脚大脚趾”；“一路往上与你的坐骨建立一种连接”；“感受到一种极大的开放与自由”。

链接语言：

从.....连接至.....

从脚的四个角向上拉向骨盆的能量集中点/能量焦点；延展回到大地。

保持它.....移动它.....由此你可以.....

内收以创造稳定；保持这一点并且带着你内心的全心奉献向外延伸。

如果需要，观察并提供变体和/或辅具；教你所见：

注意学员遵循您的指令的程度以及他们是否需要通过使用辅具或一个调整获得额外的帮助。如果不止一位学员不符合顺位的要求，请停止课程以提供具体指导。这可能是在您的课堂上进行体式演示的时候了。

调整：

给予口头指示以及保证帮助加强学员的体式；对课堂中（多数学员）做出普遍性指令，并针对需要个别关注的学员做出具体指令。首先使用口头指令，然后在必要时使用手动辅助。首先确保学员（身体）稳定，然后在身体上帮助他们 1）为更深入表达体式找到顺位和 2）为从中获得乐趣发现顺位！

演示：

通过一个演示向学员展示您的课程主题的行动和体现。它不一定是你的高峰重点体式。您的演示应该是 1) 1-2 分钟；2) 具备 1-2 个行动步骤；3) 融合课程主题和心灵品质。

冷却：

减缓课程的节奏和强度，以帮助学员更深层次地融入(课程)提出的主题和顺位原则的整合。

结尾：

以冥想和/或 savasana 结束。重申心灵主题及其在垫子之外的关联性，然后唱诵一遍或多遍 OM。