

彩·色
典藏版

随时 随地 练瑜伽

【德】乌苏拉·卡尔文 著
Ursula Karven

陕西师范大学出版社



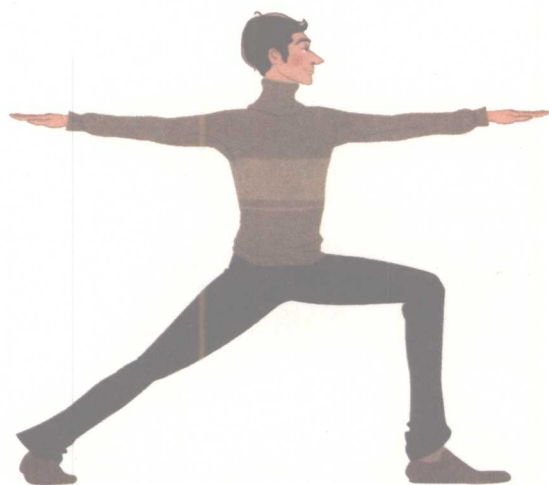
想要在日常生活中时刻保持精力充沛，

你在每天的工作中都需要一些合理适度的时间
用来休闲和放松：

利用这个间歇来练习瑜伽

是你放松自我，恢复精力的最佳选择

Ashtanga



图书在版编目 (C I P) 数据

随时随地练瑜伽/ (德) 卡尔文著; 姜峰译. —西安: 陕西师范大学出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-5613-4509-2

I. 随. . . II. ①卡. . . ②姜. . . III. 瑜伽术-基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第161541号

图书代号: SK8N1013

Yoga für dich und überall by Ursula Karven

Illustrationen: Isabelle Follath, Zurich

Foto Banderole und Seite 128: Studio Arnt Haug, Hamburg

copyright © 2007 GRÄFE UND UNZER VERLAG GMBH, München



GRÄFE
UND
UNZER

Published originally under the title Yoga für dich und überall

by GRÄFE UND UNZER VERLAG GMBH, München

Chinese translation (simplified characters) copyright © 2008 by

Beijing Xinhua Pioneer Culture & Media Co., Ltd., through MystarAgency.

All rights Reserved.

责任编辑: 周 宏
版型设计: 肖 雪
出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大120信箱)

邮 编: 710062
印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 8
字 数: 112千字
版 次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5613-4509-2
定 价: 29.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

随时随地练瑜伽

【德】乌苏拉·卡尔文

URSULA KARVEN

姜峰 译

目录

适合青年人练习的瑜伽——有针对性的练习 6

前言 8

Namaste 10

这就是瑜伽 11

早上好!

14



醒来之后 16



在汽车里 38



电梯里 68



在休息室内 70



在孩子的房间里 72



浴缸里 94



阅读时 98



打电话时 100

提高练习效果的方法	12
精神放松很重要	13
后记和鸣谢	124

你好!

40



上午的办公室

42



午休以后

52



超级市场里

82



厨房和公司

84



外出的时候

90



看电视时

102

晚安!

112



入睡

114

适合青年人练习的瑜伽

——有针对性的练习



前言

当我们整天都忙着让自己的生活变得更加有效率的时候，往往忽略了一样很重要的东西，那就是：我们自己！

在日常生活中，当许多纷繁复杂的工作摆在我们面前时，我们总是不允许自己有片刻的放松。大多数人都认为应当把眼前的工作一口气都做完，然后才有时间休息。只有当我们感到自己的后背或颈椎疼痛不已的时候，才意识到自己可能需要歇一歇了。

我们往往意识不到，在这种时候，我们其实只需要一种勇气，一种为自己“叫停”的勇气。我们其实只需要深吸一口气，放松精神，稍作休息，使自己已经疲劳的身心再次达到平衡。

其实，在日常生活中，有很多可以利用的空闲时间从身边流逝，而我们却视而不见。在这里我只是想提醒大家一句，关键的决定权把握在我们自己的手中，我们完全可以自己来决定要不要缓解繁忙的日常生活给我们带来的压力，从而恢复我们的精力，更好地投入到我们的工作中去。

Namaste

Namaste 这个词来自于梵文，意思是：我们每个人都有神性，神性就在我们的心轮中。把双手合十，放在胸前（心轮处），闭上眼睛，然后鞠躬行礼。在练习瑜伽前后，瑜伽练习者们会将合十的双手从心眼处（双眉之间），经过嘴唇，鞠躬行礼，然后再把手放回胸前。

这种祈祷方式是为了达到思想的清晰，表达的清清楚楚，感觉的纯正。也就是说Namaste 代表着完美一天的开始。

》》》将练习时的乐观态度带入到生活中

在每一项练习之后，练习者都需要进行一段时间的停顿（但呼吸方法照常）。这样可以更好地体会练习的效果，并把练习时这种良好的感觉一直保持到日常的生活中。微笑一下，并且尝试始终保持这种微笑，因为这种积极乐观的方式可以提高和延长瑜伽练习的效果。

精神放松很重要

在练习的过程中我们应当凝神静气，心无旁骛。但实际的情况往往并非如此：我们常常会挂念着我们的工作日程表，回忆起日间自己和同事、老板之间的矛盾，考虑即将要举行的会议等等。那我们到底应当如何避免这种影响练习效果的行为呢？

切莫生气，而是应当集中精力，感受练习的过程，放松精神。因为在瑜伽的练习过程中不应该有任何的压力，不需要去寻找什么答案。你所要做的只有呼吸和伸展身体。然后一切事情也就迎刃而解了。

早上好！

〉〉〉 做几组简单的练习，
和烦躁的心情说再见 ...

几乎没有人有时间每天都去健康中心或去参加瑜伽课程。但如果我们面对过多的压力，就无法顺利完成日常的工作。每天精疲力尽地回到家后，我们最想做的是舒舒服服地躺在沙发上，什么都不想，什么都不做。虽然我们总是为自己作出种种的晨练计划，可到了第二天早晨却选择关掉闹钟，继续睡觉。最后得到的只有工作中烦躁的心情

作为一名瑜伽爱好者，我曾经有过这种经历，每天早晨我必须使自己兴奋起来，克服内心的懒惰，早早从床上爬起来，为的就是每天早晨可以做一个半小时的瑜伽练习。这样不但使自己的身体每天早晨都像被灌了铅一样，难以达到最好的练习效果，并且到了晚上——经过一天繁忙的工作以后——我要么需要很长的时间来放松自己疲劳的心情，要么躺在沙发上倒头就睡，然后就是又一个悲惨的早

