

昔

健身新主张 10

主 编 / 金版文化

总策划 / 雪静瑜伽工作室

编 著 / 喻雪静



# 随时 随地 瑜 伽

ANYTIME AND ANYWHERE YOGA

让瑜伽渗透你生活的每一个瞬间

「我没有时间」「没有场地给我练习」……  
让这些借口通通消失

起床、洗漱、开车、等车、工作，甚至做饭的时候……  
∞ 式随时随地瑜伽教你见缝插针

随书附赠DVD

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

随时随地瑜伽 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海  
出版公司, 2006. 8  
(健身新主张)  
ISBN 7-5442-3390-1

I 随... II. 深... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第027466号

JIANSHEN XINZHUZHANG(10) —— SUISHISUIDI YUJIA  
健身新主张 (10) —— 随时随地瑜伽

---

主 编 深圳市金版文化发展有限公司  
责任编辑 陈正云 周诗鸿  
总 策 划 雪静瑜伽工作室  
编 著 喻雪静  
封面设计 共 鸣  
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511  
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206  
电子信箱 nhcbgs@0898.net  
经 销 新华书店  
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 电话 (0755) 84190019  
开 本 635mm×965mm 1/24  
印 张 60  
版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-5442-3390-1  
定 价 398.00元 (共10册)

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

健身新主张 ⑩

SUISHISUIDIYUJIA

# 随时随地瑜伽

南海出版公司





# 序言 Preface

我们每天都在追逐成功，设法让生活变得更为精彩，同时也在承受着当今社会赋予我们身上的一切重任。忙碌、压力、疲劳、紧张、失眠时时难以挥去，常年困扰着生活在城市中的人们。我总是有冲动想告诉身边所有的朋友：“练习瑜伽吧，感觉真的很好！”

瑜伽是一种修身养性的哲学，也是一种健康向上的生活方式，可以清除心灵上的一切忧虑和烦恼，是一种帮助我们寻找生活中健康平衡的方法。通过学习，您会发现瑜伽紧贴生活，具有巨大的改进日常生活的潜力，它的改变可能是静悄悄的，也可能是颇具戏剧性的。

编写这本书的初衷，是因为有很多朋友告诉我，他们很想学习瑜伽，但因为时间有限往往不能坚持下来，所获效果甚微。它通过因时因地制宜的训练方式，让瑜伽渗透到我们生活的每一个细节中，可以随时随地进行有效地练习。

这里所提倡的“随时随地瑜伽，让瑜伽融入到生活中”概念，是指将瑜伽纳入到您的日常生活中，无论何时何地都能够平衡身心，这种提倡不是跟着潮流走，也不只是简单的口号式提议，而是要让瑜伽时时深入身心。无论您是瑜伽基础练习者，还是从来没有接触过瑜伽的朋友，在书中您都能找到适合训练的动作，并能适应您不断变化的进度需求。让瑜伽帮您构筑精彩的一天吧！

清晨，您可以自然的伸展，为即将来临的一天充电；工作中，不论是在电脑前或是办公桌旁，您可以适时放松解压，缓解快节奏带来的紧张疲劳；临睡前，如果您仍然情绪高涨，则可以借助惬意的姿势，帮助您安然入睡。在您倍感压力时，瑜伽可以帮您减轻焦虑，集中精神获取最大成功；在您失意沮丧时，瑜伽可以迅速让您摆脱郁闷，走出低谷面对纷繁生活。

通过学习瑜伽，还能够让您时刻感悟纯真、智慧、存在、归宿等更为深层、更为重要的生活实质，以内心的平静对待周围世界的变化和发展。我们常讲修身之初先修心，所有“身”的问题都是由于“心”的困惑而引起的，通过练习瑜伽能让您的身心由内到外全面提升。

可以预料，瑜伽能改变您的心境，改变您的思维方式，进而改变性格和生活习惯，并最终改变您的人生，让您在顺境中愉快感恩，在逆境中心存喜乐。现在，就让我们一起来享受瑜伽，感受生命的快乐吧！

喻雪静

## 策划:

雪静瑜伽工作室

网址: [www.xjyoga.com](http://www.xjyoga.com)

电话: 13714727437



## 教练简介:

喻雪静

国际体能专业运动学院 (IPTA) 国际瑜伽导师、专业普拉提教练、国际私人瑜伽教练,

中国健美协会国家级健身指导、深圳电视台健康栏目首席瑜伽导师、《女友》等时尚杂志瑜伽专栏健康形体导师顾问, 中国电信等多家企事业单位、广告模特公司特约健康形体导师及顾问。

作为一名资深的瑜伽导师, 喻雪静多年来潜心致力于研究和传授瑜伽, 在香港研修hatha yoga、bikram yoga、dhyana yoga 等体系, 多次举办瑜伽讲座及大型公开课, 广泛开展瑜伽教学, 是中国最早执教的瑜伽导师之一。时常往返于香港、上海、新加坡等世界各个城市之间, 积极参与培训和学术研讨, 与中外名师进行深入交流, 在繁忙的工作之余担任多位著名企业家私人形体教练。曾多次受访于深圳电视台、《深圳都市报》《深圳法制报》等。先后出版发行《雪静自然瑜伽》《塑身瑜伽》教学音像制品, 在深圳华侨城集团艺术中心开设专业瑜伽培训课程。

现在, 喻雪静正致力于将各种流派的瑜伽修行法和瑜伽哲学融为一体, 将古代瑜伽精华和现代瑜伽智慧兼收并蓄。相信在她的探索和努力之下, 古老而神奇的瑜伽功法一定会焕发出更为迷人的魅力, 使众多的瑜伽爱好者从中受益。



# 目录 CONTENTS



## 雪静瑜伽天地 .....7

Part1—瑜伽有约 .....	8
我们为什么需要瑜伽 .....	8
瑜伽与生活 .....	11

Part2—瑜伽的基础知识 .....	12
瑜伽的呼吸 .....	12
瑜伽的冥想 .....	14
瑜伽的坐姿和站姿 .....	15
瑜伽的饮食观念 .....	17

## 清晨瑜伽 .....19

Part1—晨醒瑜伽 .....	20
开启大脑 .....	20
臂腿伸展 .....	21
单角伸展式 .....	22
侧卧扭动式 .....	23
伸臂举腿式 .....	24
前屈侧展组合 .....	26
拜日式 .....	30

Part2—洗漱瑜伽 .....	34
微笑法 .....	34
脸部按摩 .....	35
洗脸瘦腿式 .....	37

## 上班瑜伽 .....39

Part1—等车塑身瑜伽 .....	40
扭腰转动式 .....	40

提臀后抬式 .....	41
拎包细臂式 .....	42
拎包塑腰式 .....	43

Part2—开车舒展瑜伽 .....	44
脚部运动 .....	44
扭转式 .....	45
扩胸式 .....	46
反弯脊柱式 .....	50

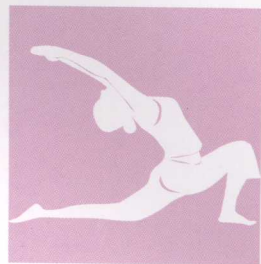
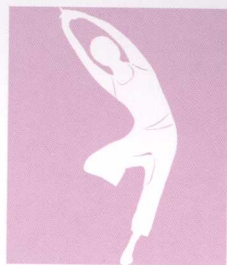
## 办公瑜伽 .....53

Part1—局部放松瑜伽 .....	54
调整坐姿 .....	54
放松眼睛 .....	55
耳朵运动 .....	55
眼部运动 .....	56
鼻子运动 .....	57
颈部运动 .....	58
键盘热身式 .....	60
合掌式 .....	61

Part2—塑身解压瑜伽 .....	62
单腿抬式 .....	62
活动脚和脚踝 .....	63
美臀伸展式 .....	64
压腕前展式 .....	65
脊柱转动 .....	68
腰扭动式 .....	69

Part3—站立式瑜伽 .....	70
扩胸提臀 .....	70





简易虎式 .....	71
天鹅式 .....	72
美胸后弯式 .....	73
双角式 .....	74
美腰式 .....	75
直角式 .....	76
纤手伸展式 .....	77
立腰挺身 .....	78
细腿式 .....	79

#### Part4—午间充电瑜伽 .....

猫伸展式 .....	80
侧弓式 .....	82
背腿伸展式 .....	83
半弓式 .....	84
鱼式 .....	86
消除疲劳的休息姿势 .....	87
云雀式 .....	88
兔子式 .....	90
倒立变化式 .....	91
排气式 .....	94
抬脚放松练习 .....	94
鼻孔交替呼吸法 .....	95

#### 晚间瑜伽 .....

##### Part1—下班释放瑜伽 .....

推举 .....	98
直角侧抬腿 .....	99
立膝侧弯 .....	100
仰卧起坐式 .....	101
跪姿抬腿 .....	102

转背式 .....	103
双侧举腿 .....	104
美腿式 .....	105
收腹式 .....	106
桥式 .....	107
头顶轮式 .....	108
蝗虫变化式 .....	110
简易骆驼式 .....	111

##### Part2—快乐做饭瑜伽 .....

小腿伸展式 .....	112
直立半脚尖 .....	114
细腰收腹 .....	115

##### Part3—轻松花园瑜伽 .....

侧伸展式 .....	116
新月式 .....	119
树式 .....	122
舞王式 .....	124
折叠式 .....	126
单脚抬腿 .....	129
平衡式 .....	130
桥式抬腿 .....	132

##### Part4—安神舒眠瑜伽 .....

沐浴放松 .....	134
快速入睡呼吸法 .....	135
安睡姿势 .....	136

##### 附录 .....

学员互动问答 .....	137
学员日记 .....	139

# Yoga

Xuejing Yoga  
world





# 雪静瑜伽天地



Xuejing Yoga world

“瑜伽”一词，近年已成为时尚健康的代名词。从欧美到东南亚，年轻一辈都把它奉为都市生活的最佳健身、减压之道。瑜伽是世界上公认最古老实效的亚洲式健身美体术，练习瑜伽不仅可以消除紧张、缓解压力，使人的精神与身体进入纯净的境界，更能有效完美体形体态，焕发生命潜能，使身心保持在稳定的状态。更重要的是保持心灵的和谐，以一种健康的心态面对生活中的各种压力。让瑜伽融入我们的生活，一切变得理所应当。





# Part 1

## 瑜伽有约



Make an appointment with Yoga

曾几何时，“瑜伽”还是离我们很遥远的一个名词，随着现代人越来越注重健康生活，瑜伽作为一种新型的运动开始在我们的日常生活里蔓延，并被越来越多的人所接受。瑜伽给我们的生活带来了新的活力，带来了新的希望。特别是对一些白领女性来说，瑜伽成了一种新时尚，一种新的生活态度。

## 我们为什么需要瑜伽

很多人在看待瑜伽时，总认为自己缺少恒心和毅力，坚持不了。或是觉得年龄轻，静不下心学习。其实这都不成问题，您对它兴趣不高的原因，是因为您还不大了解它的功效，也许通过下面的介绍，您马上就会被它的独特魅力征服，有了克服困难进行学习的想法了。







### ▲需要1：瑜伽赐予无限能量

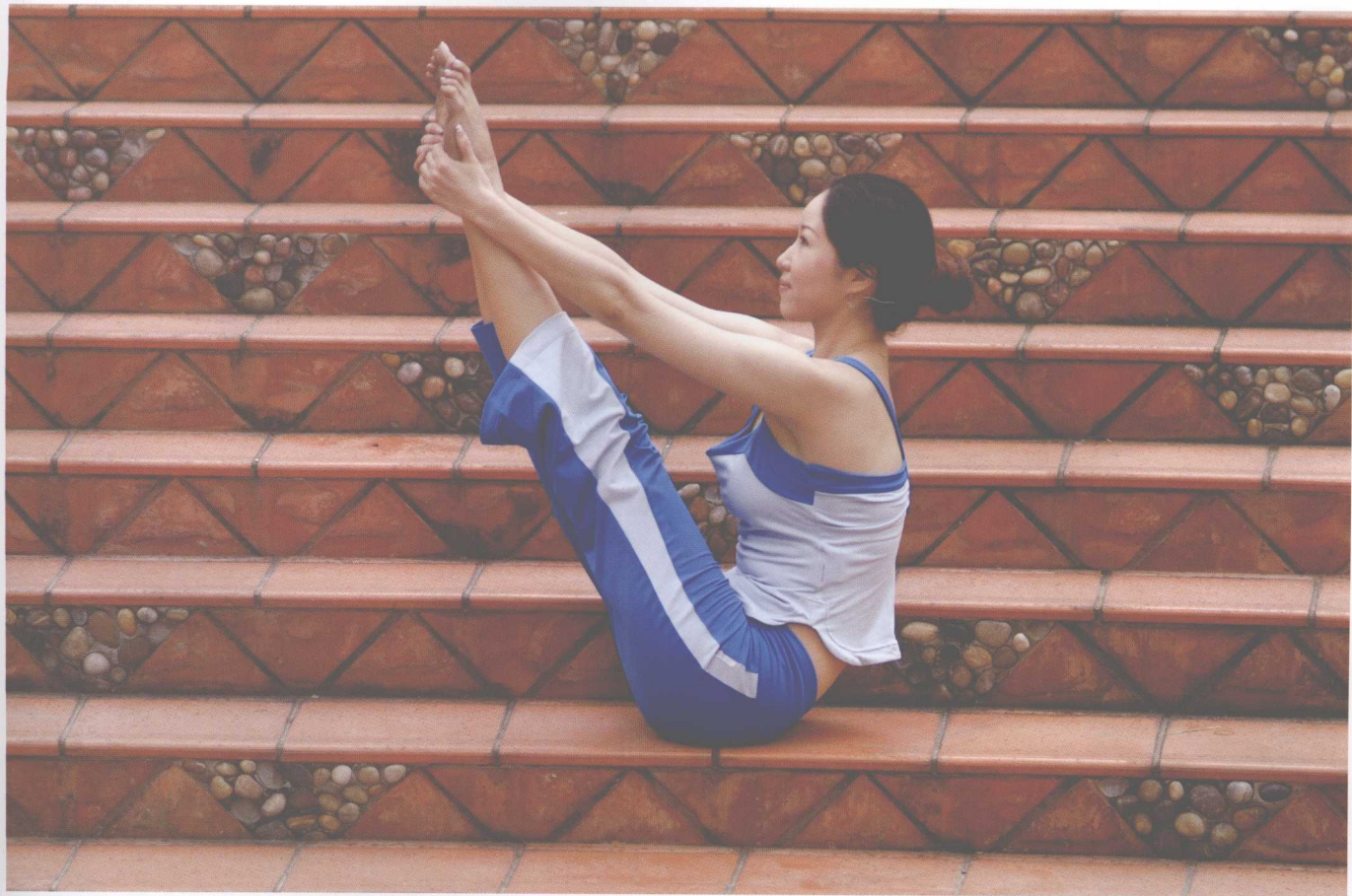
“赐予我力量吧”，童年嬉戏时最顺口的口号，现在却成为最无奈的期盼。忙碌、压力、竞争……你是不是经常像个泄了气的皮球，觉得自己体力不济、精力不足？

在有关瑜伽的文字中，经常会出现“能量”这个字眼。这种“能量”，或许不能给你炫目的大块肌肉，但却能保证身体内有源源不断的力量支持，能让你一整天都神清气爽。

### ▲需要2：瑜伽造就优美体形

随着年龄的增长，地心引力的破坏性越来越明显。即使你的体重保持不变，但可能背会有点驼，腹有点凸出，上臂有点臃肿，身体感觉越来越僵硬。

瑜伽能让你的身体吐故纳新、固本强神、舒筋活络，在不知不觉中造就优雅迷人的身形，轻盈灵动的姿态。





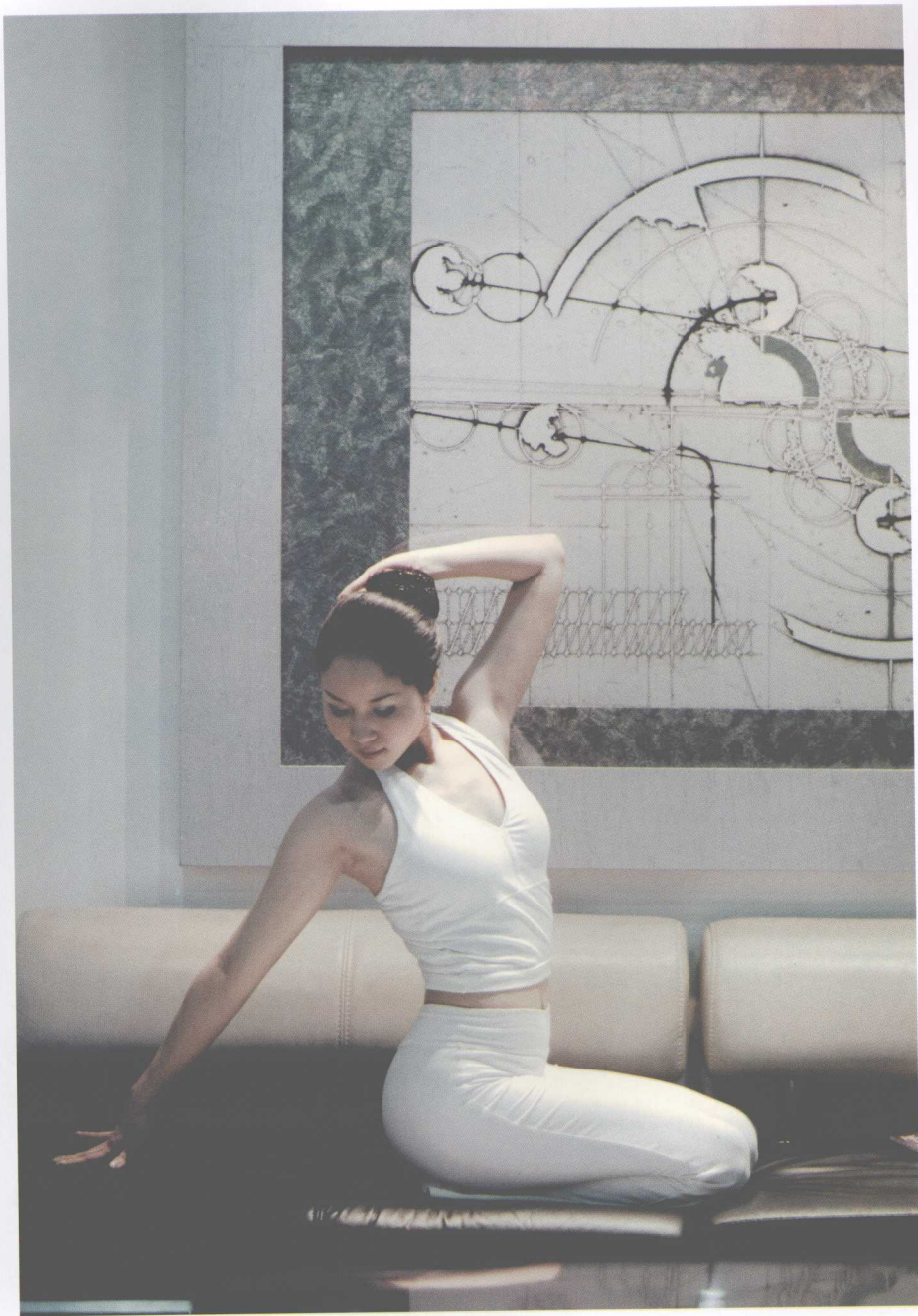


### ▲需要3: 瑜伽改善身体健康

瑜伽的各种姿态，配合呼吸，通过对穴位和经络的刺激，增进气血的流通，调体、调心、调气，给衰退的身体细胞送去新鲜血液，按摩体内各个器官并使其恢复活力。

### ▲需要4: 瑜伽编织快乐人生

许多练习瑜伽的人都曾向我说过，瑜伽能让人安静，不再心浮气躁，改善为人处事的方法。在心境平和的情况下，您将不再为一些小事心烦，不钻自设的牛角尖，会换个角度看问题。对周围美好的事物会更为敏感，一片油绿的草地、一朵流畅的白云，都能给自己带来由衷的喜悦，人生变得时时惬意舒适。



## 瑜伽与生活

很多对瑜伽不了解的人都觉得瑜伽既神秘又好奇，他们常将它与宗教、修行、禁忌等相联系。其实瑜伽经过五千多年的演变，已经生活化和普及化。在中国的很多都市里，瑜伽就像一种时尚符号，练瑜伽在很多人心目中已经成为走向健康的代名词。瑜伽不仅是一种身体艺术，更是一种生活的哲学，它集医学、科学、哲学之大成，集知性、感性、理性于一体，包罗万象。

现代人常处于精神紧张、压迫感及噪音等不利健康的环境中，这样会使人憔悴疲惫。常有学员跟我说，他们没有时间练习，没有合适的场地，早上懒床没法锻炼。我明白他们的想法其实是一致的，就是希望把瑜伽融入到生活中来。由于现代生活的快节奏，很多人不可能经常到瑜伽馆进行练习，只有把瑜伽同生活结合在一起，不论在床上、车上、办公室等环境下都可以随时随地的进行练习，才能使大众真正感受到瑜伽的魅力，让它改变您的生活。





# Part 2

## 瑜伽的基础知识

Basic of Yoga



我们决定开始学习瑜伽时，只是从动作上机械地学习，我们还应该从饮食开始，从呼吸开始，全方位改变我们的生活。因为瑜伽不仅仅是一种运动，它更是一种生活态度，一种生活观念。只有用心体会，才能领略到瑜伽的魅力和功效。

### 瑜伽的呼吸

大家都知道，呼吸是我们的生命根本，没有呼吸就没有生命迹象。这句话放在瑜伽体位法中，同样非常确切。换言之，若是呼吸得不好，即使动作做得再漂亮，效果也会打折扣的。

从瑜伽的观念看来，人类身心的毛病都来源于错误的呼吸方式和负面的心态情绪及饮食习惯。一个瑜伽修炼者如果不从瑜伽理念的生活化方向努力，只希望以几个瑜伽动作就从根本上达到身心健康，无异于缘木求鱼。

瑜伽呼吸法的目的，是通过各种不同的呼吸方法（根据个体身心状况的不同而确定）有效地按摩内脏，刺激各生理腺体良性的分泌，激活脉、轮（相当于中医所说的经络和穴位）的潜在力量，更好地清洁净身身体，为更高的精神修养奠定基础。相反，如果呼吸有了问题，身体的循环系统、消化系统和排泄系统都会受到影响，大量毒素会蓄积在身体各部位而成为致病之源。

现代都市空气污染相当严重，空气中有效的含氧量越来越少，而人口却越来越多，“氧”的竞争也越来越加重心肺功能的负担。因此，注重瑜伽呼吸学习显得非常重要和迫切。







瑜伽呼吸的方法包括以下四种方式：

▲**自然而完全的呼吸**——首先，应该学会怎样正确和自然地呼吸。然后，再学习腹式呼吸和胸式呼吸，瑜伽的正确呼吸（完全呼吸）是由这两种呼吸方式结合而成的。

▲**腹式呼吸**——仰卧，一只手放在腹部上，深深吸气。如果动作正确，能感觉到手被腹部抬起，并且随着腹部的扩张，横膈膜在下降。然后呼气，感觉腹部在下降，朝着脊柱的方向收缩。



▲**胸式呼吸**——仰卧或挺直背部坐着，深吸气，但不要让腹部扩张，让气直接吸入胸部区域。吸气时肋骨向外和向上扩张，呼气时肋骨向下和向内收缩。

▲**完全呼吸**——将以上两种呼吸结合起来完成，让这种呼吸方法融合到你的日常练习和生活中。缓慢吸气，让横膈膜下沉，使空气充满整个肺部，同时腹部区域鼓起，胸部区域也随着最大限度地扩张。深吐气时，横膈膜上移，并放松肩膀和胸部，然后放松腹部，最后收缩腹部肌肉，让所有废气排出体外。再缓慢吸气，如此顺畅轻柔的循环下去。

正确呼吸能够充分排除体内废气，消除紧张，放松神经系统。静心安神，恢复精力，改善睡眠，提高注意力，改善血液循环，使血液得到净化，增强肺部组织，增大肺活量，从而预防感冒、支气管炎、哮喘等疾病，改善免疫系统。







## 瑜伽的冥想

瑜伽的冥想有很多种方式，具体要根据不同的练习目的和练习者的身体情况而定。从理论上讲，有从心灵专注到无为、从止息思虑到无思无虑中体悟的渐进过程。初学者一定要通过专注的训练将纷繁复杂的内心统一起来，做到心态安宁，并通过深入体悟直至心绪宁静。

下面介绍一种简单的冥想练习方法。首先，用简单的瑜伽姿势做准备活动，使身体舒适，调整呼吸，使心态平静，选择一种自由轻松的坐姿，让身体放松下来，深呼吸。将注意力集中在某个物体上，如一朵花、一片云、一棵树，体验物体的存在。然后放弃有意识的思考。让这个物体完全占据思想，直到精神与其合为一体，保持这种状态5~10分钟或者更长时间。

瑜伽的冥想有很多种方式。具体要根据不同的练习目的而是练习者的个体情况的差异，包括生理、心理、思维方式、性格等，进行具体的设定。大概而言，从理论上讲，它有从心灵的专注到无为的渐进过程，有从止息思虑到在无思无虑中的体悟的渐进过程。

简单地说，初学者一定要通过专注的训练将纷繁复杂的内心统一起来，做到初步的心态安宁，然后继续深入，直至真正心绪宁静。再在此思虑止息的状态下，进行有目的的领会和体悟（但不是思考）。

在这里提供一个简单的练习，帮助你形成自己的冥想。首先，用简单的瑜伽姿势做准备活动，使身体舒适，开始调整呼吸，使心态平静。接下来选择一种自由轻松的坐姿，让身体慢慢放松下来，深深地吸气、吐气，将注意力集中在能帮你进入内在自我的某件物体上，如一朵花、一片云、一棵树、也可以是基督等圣人的像。想一想哪种物体能帮你转向更深层的意识，更深入地进入内心世界。慢慢地呼吸，将注意力集中于你选择的物体上。用你能够采取的方式来感觉或体验物体。然后放弃有意识的思考，让它完全占据你的思想，直到你在精神上几乎与它合为一体，让你更接近最深层的自我的那一部分。保持这种状态5~10分钟，或者更长的时间。

冥想并不总是很容易发生，有时候你会被分散注意力很难控制，有时候我们想到了所有的事情，就是不能集中注意力。当这种情况发生时，你干脆关注这个使你分心的事情，接受它，然后将注意力慢慢转回内心世界。







## 瑜伽的坐姿和站姿



练习瑜伽应该注意正确的坐姿和站姿，介绍如下。

### ▲ (1) 正确的坐姿

根据瑜伽的理论，许多因长期伏案工作而造成的健康问题都与错误的坐姿有关。如靠在椅背上和翘二郎腿等姿势，不该用力的部位因用力而破坏了身体的平衡，都是错误坐姿。

正确的坐姿是坐在椅子上，将身体的重心均匀地分布在两个坐骨上，尝试前后左右移动腰部、臀部和腹部，让上半身的重量直接压在椅子上保持平衡。脊柱有被拉长的感觉，收紧腹肌以支撑脊柱，双肩自然下沉，胸腔打开，下巴略微收缩，拉长脖子后面的肌肉，眼睛平视前方，头顶感觉像是有绳子在向上牵引。

#### 雪静温馨提示：

人应该坐在坐骨上，可以用你的臀部来感觉它们的存在：方法是坐在地板上，将两个手掌放在臀部，向前摇动身体，当手掌有触到骨头的感觉时将手掌拿开，可以感觉到有两处骨头接触到了地板，这就是你的坐骨。

现在，你应该懂是按正确的姿势坐好了吧。不要靠在椅背上，因为椅背是造成脊柱和腰部负担的原因，而要用肌肉的力量来支撑体重。