

景丽瑜伽
JingLi YOGA



简易瑜伽

32式

针对人群：分秒必争的大忙人，久坐不动的学生、司机、白领一族，初学者、运动场地有限的上班族等。

景丽 编著



Jing Li Simple Yoga

为坐坐族特别设计的简易瑜伽，易学易练，
随时随地轻松拥有健康与美丽。



景丽瑜伽
JingLi YOGA

简易瑜伽

32式



景丽
编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易瑜伽32式 / 景丽编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.12

ISBN 978-7-80705-900-4

I. 简… II. 景… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193164 号

简易瑜伽32式

JIANYI YUJIA 32SHI

景丽 编著

出品人	秦明
责任编辑	干燕飞
责任校对	张慧敏
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市华信图文印务有限公司
规格	889mm×1194mm 1/24
印 张	3
字 数	80千
版 次	2008年12月第1版
印 次	2008年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-900-4
定 价	22.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



◎ 景丽寄语

The sport of a new century 新世纪运动风

“好累啊！”辛苦了一天，或许每个人都会有这样的感觉。经常坐办公室的你，是不是老是感到肩膀僵硬、腰酸背痛呢？而且更让人“恐怖”的是，皮肤也渐渐变得粗糙黯淡，斑斑点点影响容貌，精神越来越差，连身材都开始变形了。

如果是这样，那么不妨试一试瑜伽吧。

作为一种时尚的健身养生运动，瑜伽听起来好像很神秘、深奥！不知道有没有这个天赋？工作和学习这么忙，挤出一点点的时间都很紧张，要抽出大量的时间、精力来锻炼多半也是不现实的……虽然很多人都跃跃欲试，然而却又顾虑重重，踌躇再三。

瑜伽，已有5000多年的历史，它起源于印度，“瑜伽”一词是梵文的译音，是“结合”、“一致”的意思。

根据多年修习瑜伽的心得，我编了这套简易瑜伽，将繁复的瑜伽动作化简成简单易行、人人都可以练习的瑜伽操。你只需抽出3分钟，不论是在办公室、课堂、家里、户外，还是在乘车的途中都可以做。转转头、甩甩手、活动活动关节，全身动一动，不但精神舒畅，还可以唤醒潜能，帮你释放压力。根据自己的需要，举手投足，做做深呼吸，都能让紧张的大脑和心灵得到暂时放松，迅速恢复元气。既然轻轻松松就能拥有健康，那么何乐而不为呢？

◎ 目录 Contents

Part 1 功能卓越，人人都可练瑜伽 1

※以动养静，以静养心 ※简约生活，简约瑜伽

Part 2 瑜伽练习宝典 3

※时间 ※地点 ※着装 ※饮食 ※警言 ※规则 ※小道具

关于呼吸 6

※通过吸进氧气，让我们保持精力充沛 ※呼吸和生活节奏 ※呼吸如此控制

Part 3 简易瑜伽操 9

- | | | |
|---------------|------------|---------------------|
| 1. 向粗手臂说再见 | ◆椅上意识式 | ◆椅上手臂回旋式 |
| 2. 防止驼背 | ◆椅前骆驼式 | ◆椅上后视式 |
| 3. 打造纤细腰 | ◆椅后站立半月式 | ◆椅后肘碰膝式 |
| 4. 向凸小腹说“不” | ◆椅前仰卧起坐式 | ◆椅上“V”字式① ◆椅上“V”字式② |
| 5. 告别大臀部 | ◆椅后下腰式 | ◆椅前侧前鸽子式 ◆椅后小鸟式 |
| | ◆椅后曲膝上提式 | ◆椅后摆腿式 |
| 6. 粗大腿及萝卜腿变变变 | ◆椅上打水式 | ◆椅后均腿式 ◆椅上松踝式 |
| | ◆椅后金鸡独立式 | |
| 7. 减肥好心情 | ◆椅上单脚“V”字式 | ◆椅上半月式 ◆椅后膝旋转式 |
| 8. 消除肌腱炎 | ◆椅上拉手指式 | ◆椅上拉肘式 ◆椅上举重式① |
| | ◆椅上举重式② | |
| 9. 消除腿胀麻 | ◆椅上压膝式 | ◆椅上压股式 ◆椅前拉腿筋式 |
| | ◆椅上击打式 | |
| 10. 消除腿抽筋 | ◆椅上鸟跃式 | ◆椅上树干式 ◆椅上虚坐式 |

Part 4 景丽信箱 63

练习瑜伽成效 67



◎ Part 1

Everybody could
practice Yoga

功能卓越、
人人都可练瑜伽

以动养静，以静养心

简约生活，简约瑜伽

2 Everybody could practice Yoga

❁ 以动养静，以静养心 Keep calm in order to move to resting heart

源自印度的瑜伽同中国传统的气功一样源远流长，似乎充满了神秘色彩。“瑜伽”一词是梵文的音译，是“结合”、“一致”的意思，即自我与内在的精神因素相结合。近几十年，瑜伽悄然传遍了全世界。而今日的瑜伽早已经超越了苦心修行的境界，开始成为了一种独特的健身手段，在培养身体自然美，获得高水平健康状况的同时，又唤醒了休眠在人体内的巨大动力，并用其来开发自身独特的潜力。

练习瑜伽首先要让身心安宁后，再配合呼吸练习。合理运用身心，便能充分发挥自己的潜在能力，进而完成姿势。“以动养静”、“以静养心”这种思想与瑜伽极为吻合。

❁ 简约生活，简约瑜伽 Simple life , simple Yoga

瑜伽健身，是早已被公认的运动方式，也是最安全、最富有成效的健身操之一。瑜伽使身体舒缓地伸展，简单易学，无需器械，不会出偏差。它没有健美操、形体操那样剧烈的运动，也不用用力拉伸你的韧带，几乎没有什么受伤的可能。即使你从来没参加过任何其他运动，自认为身体僵硬，也可以练习，此时只要做到你能够达到的程度就行了。

不仅如此，瑜伽练习对一个人的肌肉系统、精神系统、内分泌系统、消化系统等都非常有益。瑜伽练习不但可以让你做完器械后的肌肉放松下来，帮助舒展肌肉线条；还可以帮助你的体形变得更为匀称、线条更为优美；同时瑜伽还有安静神经的功效，练后都会明显感觉到疲劳感减少。重在练内的瑜伽还可以平衡你身体的各种腺体，从生理到心理都得到放松；瑜伽动作中大量的前弯、后仰、扭动、斜腹、挤压等动作，可以按摩人的内脏器官，对消化是非常有益的。另外，有些瑜伽姿势还可以治疗一些像胆结石、腰肌劳损等疾病。

虽然没有强拉韧带，瑜伽对身体的柔韧性却很有帮助。不同年龄、性别的人，只要做常规瑜伽伸展，将它当成一种生活方式，几个星期后都会不难发现自己身体的变化。除修身之外，瑜伽还讲究修心，对平和心境、增强生活耐力等颇有帮助。



Part 2

Exercise Manual

瑜伽练习宝典

时间

警言

地点

规则

着装

小道具

饮食

关于呼吸



时间 Time

1. 练瑜伽可以在进餐以外的所有时间，最好在饭后的三四小时。
2. 清晨或者傍晚是不错的选择。
3. 傍晚时动作一般比早晨时灵活，瑜伽姿势会做得比较到位。
4. 傍晚练习瑜伽有助于消除一天的疲劳，恢复精力。

地点 Place

在纷扰的都市里，人们很难找到一块田园或是一片森林来练习，其实选择一个安静、干净、舒适和通风的房间即可。

着装 Dress

由于瑜伽有大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作，因此最好是穿宽松的衣服来做，光着脚。注意在开始练习前，除去手表、腰带或其他饰物，这些东西可能会妨碍动作。

饮食 Food

练习瑜伽应空腹，尽量在饭后三四小时做练习；避免进食一些过于油腻、辛辣和容易导致胃酸过多的食物；练习结束后1小时方可进食。



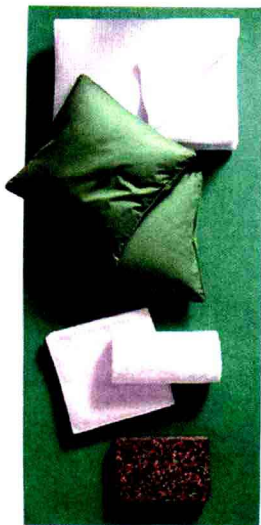
⊗ 警言 Warning

1. 不要勉强自己。在做瑜伽姿势和其他练习时，切记不要勉强。初学者在刚开始练习时，可能会发现自己的肌肉或韧带很僵硬，不过经过几个星期的常规练习以后，肌肉与韧带的弹性和柔韧性都会提高。

2. 耳鸣或视网膜有问题者应尽量避免做那些颠倒身体的动作。

⊗ 规则 Rules

1. 全程都用鼻子呼吸：鼻毛可过滤脏空气和有害细菌，也可安定神经，让身体更健康。
2. 练瑜伽前一小时不要进食，保持空腹状态。
3. 把握体位法的缓慢过程和全身移动的感觉，比完成动作更重要。
4. 保持完成姿势时的呼吸数，以自己的体能为限。初学者保持3~5次的呼吸数即可，往后再慢慢增加次数。
5. 练瑜伽要持之以恒，尽自己最大的能力发挥，以便达到效果。
6. 手术后半年和女性生理期不宜练高难度动作。
7. 高血压、哮喘病患者和孕妇只宜做简单动作。



⊗ 小道具 Props

在瑜伽练习中，我们常常需要一些小道具做辅助练习。

小木块 在做冥想练习时，我们需要一两块木块。很硬的木块是最好的。

小凳子 如果你不能跪下来，那么小凳子将会对你有所帮助。在腿下放一个小凳子你就不需要弯曲你的膝盖或在你的脚上加压力了。

毯子 如果你身体太瘦或者颈部虚弱、疼痛，那么在肩膀下面垫一张毯子会对你很有帮助。

带子 如果你不能向前弯曲，那么可以试着用一条带子来帮你完成这个动作。

关于呼吸 About Breath

呼吸是维持生命的需要。通过自然的呼吸，不仅能放松我们的身体，“敞开”我们的内心，还能使我们的神志清醒。因为瑜伽在理论和实践上都是面向整个人的，因此，自然的呼吸，也可称为充分呼吸或瑜伽深呼吸，在瑜伽中都具有重要意义。

Oxygen make us energetic

☼ 通过吸进氧气，让我们保持精力充沛

首先，我想阐述一下呼吸的过程，便于你了解在呼吸的过程中都发生了一些什么情况，以及呼吸对我们的健康状况有多大影响。

在我们所有的新陈代谢过程和所有的生命过程中，都需要氧气，一旦没有氧气，我们就只能活几分钟。

富含氧气的空气随着我们吸气，经由上呼吸道，即通过鼻腔、咽喉，经由喉头，流向下呼吸道，即气管、支气管和具有两个肺叶的肺部，构成肺组织的无数肺泡在肺中进行气体交换。气态的氧通过肺泡薄壁中纤细的血管进入血液，血液再把氧输送到身体中的所有细胞；氧在细胞中转换成人体所有新陈代谢过程中所需的能量。在这一过程中，同时产生气态的新陈代谢废物（其中包括二氧化碳），这些废物必须重新从人体中排放出去，它们由血液输送到肺泡，再从那里通过呼气排除掉。

所以，呼吸对我们的健康和人体状况都极其重要。我们的身体只有通过吸气得到氧的充足供给，以及通过呼气排除掉新陈代谢所产生的废气，才能够真正保持精力充沛。



Breath and pace of life

呼吸和生活节奏

我们当中或许只有极少数人知道，用自然的方式有节奏地深呼吸是我们在婴儿期就已经直觉地做过。在我们生活的进程中，若缺乏运动，工作上的压力、精神和肉体上的负担等都会导致呼吸变得很浅，此时我们接受的氧气及排出的废物就显得太少。后果必然是我们感觉不舒服，感到疲倦和劳累，甚至会生病。

肉体的负担和精神上的反应，不管是积极类型，还是消极类型，都一样会影响我们的呼吸。因此，我们的生活节奏能够反映在我们的呼吸中。

Control the breath

呼吸如此控制

为了让你更能理解呼吸练习时身体中所发生的变化，我想简要地解释一下发生的各种过程。

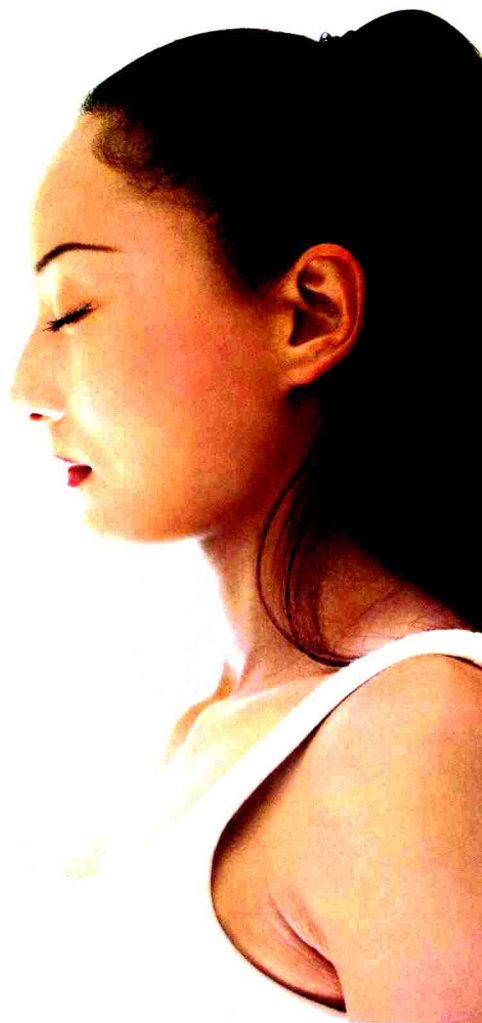
我们最重要的呼吸肌是横膈膜（躯体中一块穹顶形的片状肌肉）和肋骨间的肌肉。

吸气时，横膈膜收缩，向腹腔移动几厘米。这时，由于胸腔中形成的一个真空区，空气流进肺中。与此同时，肋骨间的肌肉收紧，使肋骨上提，胸腔扩展，为肺部的伸展和空气的流入创造了更宽的空间。

呼气是一种纯粹松弛的过程。横膈膜放松，缩回到胸腔中。肋骨间的肌肉让肋骨降低、胸腔缩小，空气流出。

上述过程不受意识控制，完全是自动进行。

呼吸练习的目的是让我们重新意识到呼吸过程。这样，我们就能逐渐恢复到自然的、充分的呼吸。由此，应该用这种正确的呼吸法取代现有的错误呼吸法。



作灵活，精力充沛

Movement deft, full of energy



◎ Part

3

Simple Yoga Gym

简易瑜伽操

1. 向粗手臂说再见

2. 防止驼背

3. 打造纤细腰

4. 向凸小腹说“不”

5. 告别大臀部

6. 粗大腿及萝卜腿变变变

7. 减肥好心情

8. 消除肌腱炎

9. 消除腿胀麻

10. 消除腿抽筋

1 向粗手臂说再见

Say Bye-bye to Thick Arms ▶▶

当下，露肩装越来越受到美眉们的青睐，可是一旦露出的是肥肩粗臂，可就一点也不赏心悦目，不见性感，只剩肉感了。

OFFICE LADY的你长时间对着电脑，运动到的只有两手十指，上臂肌肉则因少动而容易变松垮。为了展现迷人风采，在工作行进中进行姿势调整，并勤练下列特为你设计的3种调整粗手臂的瑜伽动作。相信只要持之以恒，肯定能恢复穿无袖衫与露肩装的自信。

Consciousness Pose

◎ 椅上意识式

步骤 1

坐正于椅上
1/3处，挺直
腰背。



功效 Effect

可消除手臂赘肉，美化手臂曲线，有助胸部丰满。

景丽提醒你 Key Points

1. 每天重复做3~5回，持续1周，手臂肌肉即有紧实感，长期持续练习，塑形效果更佳。
2. 适合在工作场所及家中练习。



步骤 2

吸气，十指于胸前交叉，互相扣住并施力。



步骤 3

吐气放松。一吸一吐，一紧一松，来回做数次。

步骤 4

还原，放松双手。

Arms Convoluting Pose

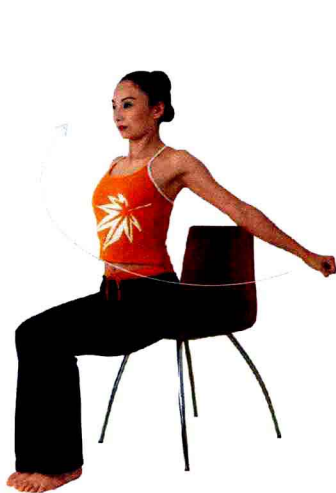
◎ 椅上手臂回旋式

功效 Effect

可预防手臂积存赘肉，灵活肩关节，预防“五十肩”，并可促进血液循环，美化手臂曲线。

景丽提醒你 Key Points

1. 每天重复做3~5回，持续1周，手臂肌肉即会有紧实感，长期持续练习，塑形效果更佳。
2. 适合在工作场所及家中练习。



步骤 1

坐正于椅上1/3处，挺直腰背做深呼吸。



步骤 2

吸气，双手握实拳向两侧后方伸直。

步骤 3

缓慢吐气，伸直的双臂由前向后绕大圆圈。



步骤 4

配合自己呼吸的节奏(不需刻意闭气，尽量保持呼吸顺畅)，双手重复朝同一方向回绕，直到手臂感觉疲劳。

步骤 5

还原，双臂由后向前反方向绕圈再做一回。