

搜狐健康
health.sohu.com

新浪健康
sina.com

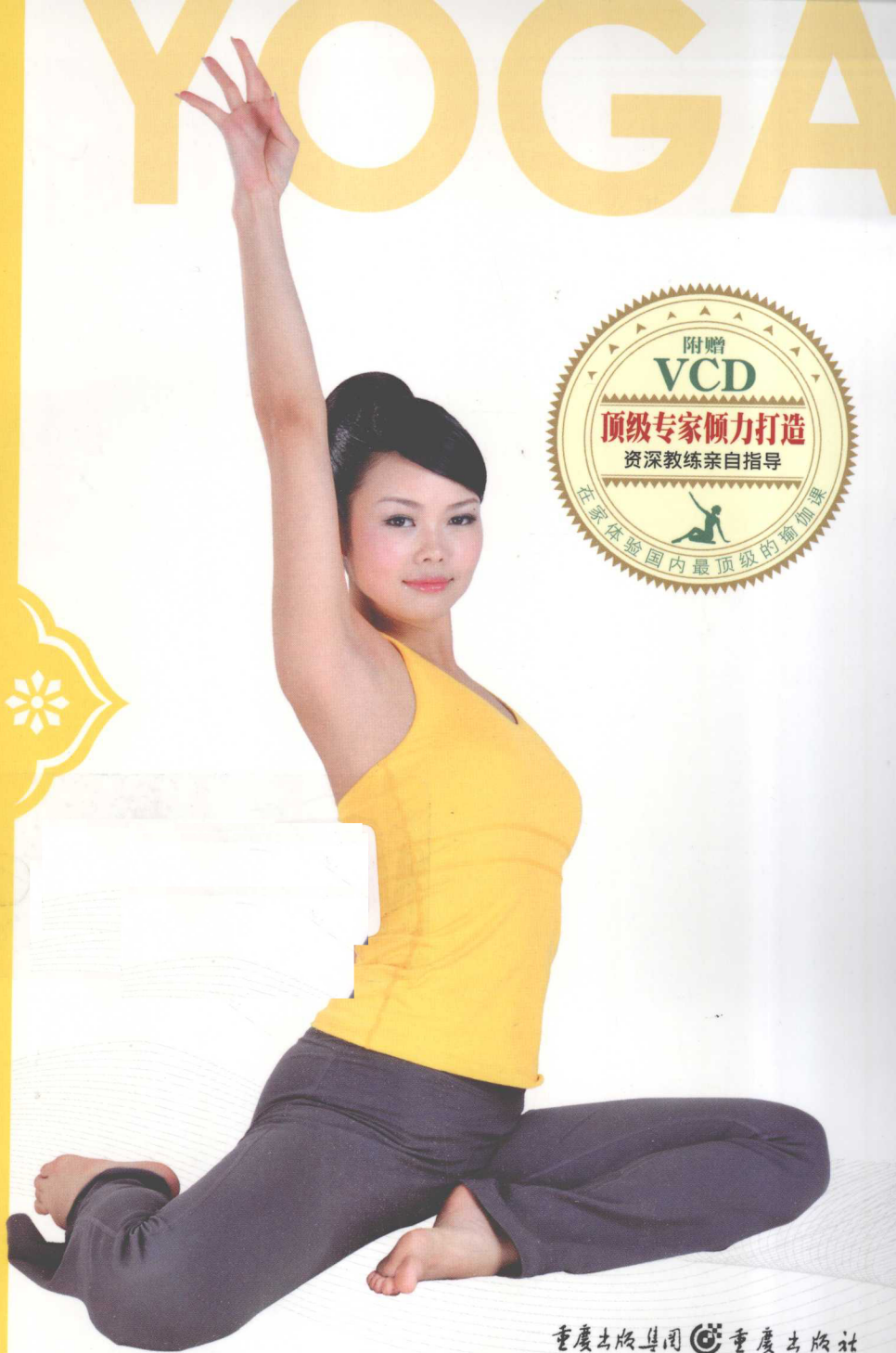
重磅力推

10
分钟

张斌 主编

世界瑜伽协会中国总部教学总监
元泉瑜伽创始人
著名胎息瑜伽呼吸法创始人

简易 健身 瑜伽



重庆出版集团 重庆出版社

10分钟健身瑜伽

10分钟

健身瑜伽

瑜伽



10分钟健身瑜伽

10分钟 简易健身瑜伽

SHIFENZHONG JIANYI JIANSHE YUJIA

张斌 主编



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

10 分钟简易健身瑜伽 / 张斌主编. — 重庆: 重庆出版社, 2009.12
(瑜伽生活馆)

ISBN 978-7-229-01427-8

I. ① 1… II. ① 张… III. ① 瑜伽术—基本知识 IV. ① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 208738 号



• 瑜伽生活馆 •

10分钟简易健身瑜伽

SHIFENZHONG JIANYI JIANSHE YUJIA ● ● ● ● ● ● ● ●

出版人: 罗小卫

策 划: 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 冷寒风 李吉喆

封面设计: 鲍丽丽

制 作: (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京瑞禾彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/12 印张: 12 字数: 150千字

版印次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定价: 24.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

Foreword 自序



冥 冥之中，命运一定会给你一些赠礼。而我收到的赠礼，就是成为一个东方养生智慧的传播者。

二十年前，我就对《道德经》和《黄帝内经》等国学宝典产生了兴趣，开始仔细研读，儒、释、中医、武学都有涉猎，我希望从中获得掌控生命、自主健康的法宝。

大约在1999年，我第一次参加了一位美籍老师的瑜伽课程，课堂结束，周身通畅，无比轻松，这种喜悦的感觉在心头久久停留。于是冒出个念头：何不将中国养生与印度瑜伽结合起来呢？瑜伽起源古印度，是人们观察自然界万事万物总结出的生命智慧，的确与中国古代养生精髓有许多相通之处，都是在真正造福生命。基于这个念头，我悉心研习瑜伽，并总结出了一套适合中国人的生命科学全方位修炼方法，希望通过这种方式，去帮助更多人重获健康、纯净心灵。

我自己受益于瑜伽后，许多朋友受我影响也投入瑜伽修习，于是很多人的身体也更健康，变得更年轻和容光焕发。而且，他们更体会到瑜伽带来的心灵的平静和安宁、人际关系的改善以及认知世界的角度的转变，真正到达了瑜伽一词的本意——联结。道家所说的“一人一宇宙”，其实在瑜伽中就是将每个个体与世界联结。还记得有位印度瑜伽大师说过：“如果用一句话概括瑜伽的益处，那就是瑜伽带来的幸福感。”

瑜伽于我的一生，不仅仅是一份美好的体验，更多的应该是一种爱的延续。既然双手接受了瑜伽这份赠礼，更应该将手心朝下，懂得给予和传递。给予是生命的真谛，希望这份爱的传递能够帮助你，帮助他，帮助我们身边的每一个人！

张斌

世界瑜伽协会中国总部教学总监





Contents

YOGA 10分钟简易健身瑜伽



Part

01

简易、速效，适合 忙碌一族的健身方法

* 瑜伽，流传千年的神奇保健法

- ◆ 快速了解瑜伽…8
- ◆ 舒缓体位法，身体保健立竿见影…9
- ◆ 呼吸+冥想，迅速瓦解不良情绪…9



* 10分钟的瑜伽秘诀

- ◆ 10分钟，这样安排最有效…10
- ◆ 选择最适合的体位法…11
- ◆ 必不可少的呼吸与冥想…12
- ◆ 瑜伽大课堂：呼吸法…13
- ◆ 瑜伽大课堂：冥想…14

Part

02

随时随地动起来， 为健康加油

* 晨起10分钟，
让一整天都活力四射

- ◆ 坐姿脊柱扭转…16
- ◆ 风车式…18
- ◆ 屈身动作…20
- ◆ 清凉呼吸法…21
- ◆ 拜日式…22

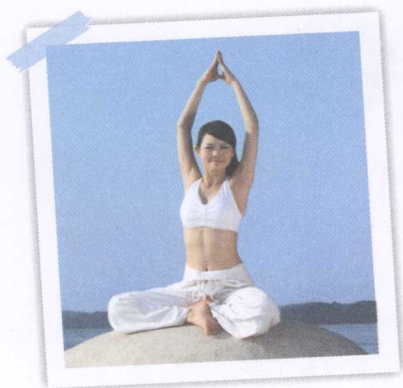
* 等车10分钟，运动就要
见缝插针

- ◆ 提臀后抬腿式…26
- ◆ 车内瑜伽…27
- ◆ 拎包细臂式…28

* 办公室10分钟，绝缘
文明病

- ◆ 颈部练习…30
- ◆ 靠椅式…32
- ◆ 椅子骆驼式…35
- ◆ 椅子双角式…36





- ◆ 站立蹲式…37
- ◆ 半莲花单腿背部伸展式…38

* 午间10分钟，为身体快速充电

- ◆ 半弓式…40
- ◆ 舞王式…42
- ◆ 战士二式…44
- ◆ 猫伸展式…45

* 睡前10分钟，让身心一起安睡

- ◆ 躺卧式…46
- ◆ 轮式…48
- ◆ 弓式…50
- ◆ 蝗虫式…51
- ◆ 炮弹式…52



Part 03

简单10分钟， 有效应对身体红灯

* 头晕头痛

- ◆ 犁式…54
- ◆ 头倒立式…56
- ◆ 头部放松式…58
- ◆ 叩首式…59

* 颈肩酸痛

- ◆ 狮子式…60
- ◆ 坐山式…62
- ◆ 鱼式…63
- ◆ 牛面式…64
- ◆ 蛇王式…65

* 腰酸背痛

- ◆ 风吹树式…66
- ◆ 加强侧伸展式…68
- ◆ 门闩式…70
- ◆ 圣哲玛里琪一式…72
- ◆ 椅上骑马式…73
- ◆ 眼镜蛇扭转式…74
- ◆ 三角伸展式…75

* 眼睛胀痛

- ◆ 眼部按摩式…76
- ◆ 眼保健功…78

* 腿脚酸胀

- ◆ 踩单车式…80
- ◆ 顶峰式…82
- ◆ 蹲式…84
- ◆ 树式…86
- ◆ 神猴哈努曼式…87



* 关节僵硬

- ◆ 上直角式…88
- ◆ 半莲花站立前屈式…89

* 便秘

- ◆ 卧十字式…90
- ◆ 摩天式…92
- ◆ 肩倒立式…93
- ◆ 单腿侧伸展式…94
- ◆ 上犬式…95

* 困倦疲乏

- ◆ 摇摆式…96
- ◆ 鸽子式…98
- ◆ 铲斗式…100
- ◆ 鳄鱼式…101

* 心慌紧张

- ◆ 鹤禅式…102
- ◆ 三角扭转式…104
- ◆ 鸟王式…105

* 焦躁不安

- ◆ 敬礼式…106
- ◆ 大契合法…108
- ◆ 倒箭式…109

* 失眠

- ◆ 眼镜蛇式…110
- ◆ 束角式…112



- ◆ 一点凝视法…114

- ◆ 飞燕式…115

* 食欲不振

- ◆ 半蝗虫式…116
- ◆ 上脊柱式…117

* 手脚冰凉

- ◆ 云雀式…118
- ◆ 五指伸展式…120
- ◆ 脚心放松式…122
- ◆ 气功暖身式…123
- ◆ 跪姿舞蹈者式…124

* 生理痛

- ◆ 磨豆式…126
- ◆ 花环式…128



Part

04



轻松享受性福瑜伽

* 提高性功能的经典体位法

- ◆ 虎式…130
- ◆ 坐角式…132
- ◆ 膝碰耳犁式…134
- ◆ 双腿背部伸展式…136

* 两个人的10分钟

- ◆ 双飞燕式…138
- ◆ 轮式+弓式…140
- ◆ 双人V字式…141
- ◆ 双人平板式…142
- ◆ 眼镜蛇式+幻椅式…143

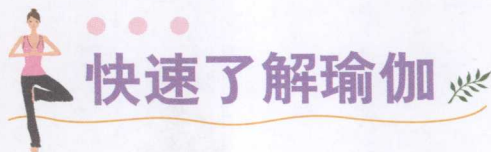


简易、速效，

适合忙碌一族的健身方法

Part 01





快速了解瑜伽

瑜伽是一种流传千年的神奇保健法。瑜伽二字，有“联合”“连接”的意思，指的是将人的身体和精神结合到最佳状态，将人与宇宙结合到最完美的境界。

大约在5 000年前，古印度一群高僧为达到天人合一的境界，结伴僻居在喜马拉雅山麓地带的原始森林中修行。在长期修行中他们从生物的生存法则中悟出不少道理，于是开始模仿动物的姿态和呼吸方式，将生物的生存法则用到人身上，维护人体健康。经过几千年演变便成为一套切实可行的保健法——瑜伽。

* 瑜伽具有以下几种卓越的保健功效

1 消除身体的紧张和疲劳

久坐办公室的上班族，身体往往处于极度的紧张和疲劳中，如果长时间得不到放松，身体状况很容易亮出红灯，比如头晕头痛、颈肩酸痛、腰酸背痛等。练习瑜伽，能充分锻炼肌肉和关节，最大限度地放松全身，让身体保持在最佳状态。

2 预防各种慢性病

练习瑜伽还能有效地挤压、按摩腹部，使腹内各器官得到滋养，使身体各部位都保持平衡。当身体保持平衡，状态良好，我们自然就远离了各种慢性病。如瑜伽中的肩倒立式，有助于舒缓神经，可以预防高血压，缓解哮喘等；而弓式则有预防糖尿病的作用。

消除
紧张疲劳

预防
慢性病

减轻
压力

释放
不良情绪

瑜伽，

流传千年的

神奇保健法

- 快速了解瑜伽
- 舒缓体位法，身体保健立竿见影
- 呼吸+冥想，迅速瓦解不良情绪

3 减轻压力，增强身体活力

生活在快节奏的现代社会，我们面临各种压力，当这种压力超过一定限度时，我们的身体会出现不适，心理上会产生挫败感，人就可能萎靡不振。瑜伽是最好的减压运动，它能够放松身心，守护健康，增强身体活力，使人精力充沛。

4 释放不良情绪，使人精神愉悦

瑜伽有助于调节人体神经系统，净化心灵，消除紧张、焦虑、烦躁不安等各种不良情绪，使人的内心保持平和安宁，使人精神愉悦，快乐地过好每一天。



舒缓体位法， 身体保健立竿见影

瑜伽体位法指的是在某一个舒适的动作或姿势上维持一段时间，借由这些扭转或拉伸的静态动作来伸展肌肉，刺激腺体，按摩内脏，强化身体。

* 瑜伽体位法的命名方式

- 按照姿势所模仿的动物来命名，如眼镜蛇式、猫式等。
- 按照姿势的功效命名，如肩倒立式等。
- 按照姿势架构特性来命名，如龟式等。
- 按照动作的发明者来命名，如神猴哈努曼式等。

瑜伽体位法能够充分拉伸肌肉和韧带，活动关

节，同时还能温和地按摩腹内器官，对机体具有十分显著的保健功效。只要你坚持练上一段时间，便会惊喜地发现身体状况好转，体质得到有效加强。



呼吸 + 冥想， 迅速瓦解不良情绪

在瑜伽练习中，呼吸和冥想有着至关重要的地位，它们是调节情绪的最佳方式。

瑜伽呼吸法缓慢而深长，能够为体内补充足够的氧气，使人精力集中，内心平静。日常生活中，当我们的思绪混乱时，呼吸就会变得浅而凌乱；而当精神集中、情绪良好时，呼吸则会变得深沉而平稳。瑜伽呼吸法正是通过控制我们的呼吸方式，掌握吸气和呼气的频率与深度，从而起到调节身心、瓦解不良情绪的作用。

瑜伽冥想是将注意力集中到某一特定对象之上的沉思法。当一个人的思维持续不断地向一个方向流动时，冥想就形成了。冥想能够使人心胸开阔，增强人生幸福感。瑜伽修习者常说：“我们整天想着自己是什么，我们就是什么。”我们多想想快乐的事情，心情就是愉快的。





10分钟的 瑜伽秘诀

- 10分钟，这样安排最有效
- 选择最适合的体位法
- 必不可少的呼吸与冥想
- 瑜伽大课堂：呼吸法
- 瑜伽大课堂：冥想



10分钟，这样安排最有效

忙碌的上班族往往抽不出整块的时间练习瑜伽，那么不妨充分利用空余时间，见缝插针地练习，同样能起到良好的健身效果。其实每次练习时间不用太长，10分钟就够了，可以适当增加练习次数即可。



早晨起床后

清晨起床后，头脑和身体都还没有完全清醒，这时练10分钟瑜伽，可以使头脑清醒，让身体活动开，使一整天都保持活力。

最适合清晨练习的瑜伽姿势是拜日式，它一共包括12个姿势。据说，是古印度人为了感激太阳赐予人类光明与能量而创造的。他们常常在清晨起床后，面对太阳练习拜日式，以表达心中的膜拜之情。我们也可以在清晨练习拜日式，能够使身体迅速活动开，练完之后会感觉全身都充满了力量。

此外，还可以练练瑜伽冥想、坐姿脊柱扭转和屈身动作等，可以使思维变得清晰，使身体充满活力。



上下班途中等车时

上下班途中等公交车时，常常会觉得很无聊，这时不如抓紧时间练几个简单的瑜伽动作，一来可以避免时间在无聊中度过，二来可以有效锻炼身体，可谓两全其美。等车时，可以试着练练扭腰和提臀的姿势，因为这些动作做起来比较容易，并且站着就可以练习，非常方便。



3 上班期间

上班期间如果长时间不活动，很容易患上头晕头痛、腿脚酸胀、关节僵硬等办公室综合征。所以，最好每工作2小时就活动3~4分钟。瑜伽是最适合在办公室内进行的运动，我们可以利用座椅和办公桌来辅助练习，简单而有效。比如可以练练椅子骆驼式、椅子双角式、靠椅式、半莲花单腿背部伸展式等姿势。

4 午餐前

工作了一上午，人往往很疲惫，所以最好在午餐前来一次10分钟的瑜伽练习，可以快速为身体充电，消除倦意。需要注意的是，练习瑜伽必须保持空腹状态，所以一定要在午餐前练习。午餐后3小时内千万不要练习瑜伽，以免引起不适。

5 晚睡前

晚睡前练10分钟瑜伽，有助于放松身心，减轻压力，提高睡眠质量。压力过大以及患有失眠症的朋友，最适宜在晚睡前练练瑜伽。适合晚睡前练习的瑜伽体式有蝗虫式、炮弹式、轮式、反弓式等。



选择最适合的体位法



1 根据环境条件选择体位法

在不同的环境中，适合练习的瑜伽体位法各不相同。比如，在瑜伽馆和户外等宽敞的环境中，站立式和坐卧式体位法都适合练习；在家中的卧室里，比较适合练习坐卧式瑜伽；而在办公室里，则可以利用桌椅，辅助练习站立式体位法。



2 根据自身需求选择体位法

每个人的身体状况有所不同，适合练习的瑜伽体位法也不相同。

比如，患有头晕、头痛的朋友，适合练习头部放松式、鱼式等能够促进头部血液循环的体位法；患有腰酸背痛的朋友，适合练习三角伸展式、圣哲玛里琪一式等能够拉伸腰背部的体位法；关节僵硬的朋友，适合练习上直角式等有助于灵活关节的体位法；经常感到焦躁不安的朋友，可以练练大契合法、敬礼式和倒箭式这三种有助于定心安神、稳定情绪的体位法；患有失眠的朋友，不妨练练一点凝视法和眼镜蛇式等体位法，有助于提高睡眠质量；经常受生理痛困扰的女性朋友，可以多练习磨豆式和花环式等体位法，能促进骨盆区域的血液循环，消除生理痛；想提高性功能的男性朋友，可以多练习虎式、坐角式和双腿背部伸展式。夫妻俩还可以一同练习，适合的体位法有双飞燕式和双人V字式等。

► 必不可少的呼吸与冥想

瑜伽以冥想、呼吸、体位法三者为中心，其中呼吸与冥想是修炼瑜伽的基础。经过一段时间的呼吸与冥想练习，不但可以提高瑜伽动作的健身功效，还能消除紧张，减轻肌肉的酸痛感，达到身心和谐的最佳状态。

将瑜伽呼吸与动作密切配合，需要掌握以下几个基本原则：

✱ 身体伸展开时应该配合吸气，身体收缩、扭转时应配合呼气。以身体前弯的姿势来说，当两臂向上伸展时应该配合吸气，当身体向前弯曲时应该呼气。

✱ 当保持某个姿势不动时，千万不要憋气，要保持顺畅的呼吸，并且可以通过呼吸让动作做得更到位。比如当身体保持扭转的姿势时，就应该配合呼吸去完善动作。

✱ 在练习瑜伽体位法时，不要刻意地呼吸，这样反而会让身体紧张，影响动作的完成。所以，一定要遵循自然呼吸这个原则，要学会控制自己的呼吸。一般来说，吸气和呼气的长度应大致相等，如果吸气持续了10秒，那么呼气也应该持续10秒。此外，只有对吸气、呼气的过程有了完全的控制调节

能力后，才能开始练习屏息，否则不要轻易屏息，尤其是对于患有心脏病或高血压的人而言。

✱ 瑜伽呼吸法主要分为腹式呼吸法、胸式呼吸法和完全式呼吸法三种：

腹式呼吸法 是以肺的底部进行呼吸，腹部鼓动，胸部相对不动。

胸式呼吸法 是以肺的中上部分进行呼吸，胸部鼓动，腹部相对不动。

完全式呼吸法 是将腹式呼吸和胸式呼吸结合起来的呼吸法，肺的上、中、下三部分都参与呼吸，腹部和胸部都在不断起伏。

其中腹式呼吸法最常用，贯穿于整个瑜伽练习过程。胸式呼吸法更接近日常使用的呼吸法，比较容易掌握。做完全式呼吸法则要一气呵成，不要把两种呼吸法分成两个阶段。





呼吸法

Classroom



A

腹式呼吸法

健身功效 使大量氧气进入肺部，并排出肺部的废气，使内心平和，消除不良情绪。

练习步骤

1. 盘坐在垫子上，将注意力集中到肚脐上，可以将左手或右手轻轻放在肚脐上，感受腹部的起伏变化。
2. 吸气时，将空气深深地吸入肺的底部，随着吸气的加深，胸部和腹部之间的横膈膜跟着下降，你的小腹会像气球一样向外鼓起。
3. 呼气时，小腹朝着脊柱方向收紧，横膈膜便会升高，肺部的废气也就排出体外。

B

胸式呼吸法

健身功效 有助于增强胸腔的活力与耐力，增大供氧量，使体内血液得到净化。同时，减轻压力，稳定情绪。

练习步骤

1. 盘坐在垫子上，用鼻子慢慢将空气吸入整个胸部区域，感觉肋骨向外扩张并向上提升，腹部则保持平坦。
2. 呼气时，慢慢将体内的废气呼出体外，肋骨向下回落并向内收。

C

完全式呼吸法

健身功效 增强肺部功能，提高人体免疫力，增强体力。

练习步骤

1. 盘坐在垫子上，先轻轻吸气，腹部向外鼓起，接着从腹式呼吸法过渡到胸式呼吸法。
2. 呼气，先放松胸部，再放松腹部，尽量向内收紧腹肌，使肺部的气体能够大量排出体外。





冥想

Classroom



A

语音

冥想

健身功效 语音冥想功效最直接，不断重复念诵冥想语音，能让人获得强大的精神力量。

练习步骤

1. 采用盘坐的姿势，闭上双眼，做几次深呼吸。
2. 密切关注自己的呼吸，呼气时用深沉的声音念“噢姆”语音。进入冥想状态后，吸气时在心里默念“噢姆”，呼气时出声念“噢姆”。

B

烛光

冥想

健身功效 烛光冥想是放松身心的最好方式，有静心安神的作用。

练习步骤

1. 点燃一支蜡烛，放于眼前一尺左右的位置，高与眼齐。盘腿而坐，闭上双眼，随着均匀的呼吸，不断向上伸展脊柱。
2. 当感觉自己完全沉静下来时，稍微张开双眼，凝视烛光最明亮的部分，并将意识专注于烛光上。注意不要眨眼睛，当感到眼睛疲劳快要流泪时，立刻闭上双眼。闭上双眼时，集中精力去想烛光的样子，待双眼放松后，再次睁开眼睛凝视烛光。

C

睡眠

冥想

健身功效 睡眠冥想可最大限度地放松大脑和身体，使人进入深层睡眠。

练习步骤

1. 仰卧在垫子上，放松全身各个部位，保持匀速呼吸。闭上双眼，从脚趾开始，慢慢观想至头顶，再观想整个背部。如此反复进行，观想全身11次。



随时随地动起来，
为健康加油

Part 02

