

中国最有代表性的瑜伽学派之一
独具魅力的瑜伽导师
倾力奉献

张梅/编著



身心灵悦读系列·瑜伽

YOGA

24 小时 简单瑜伽



随书附赠
动作辅导
VCD光盘

中国纺织出版社

内容提要

忙碌仿佛是一种困境，很多时候它是一种借口，而本书中精心编排的瑜伽体系，有助于你摆脱“伪忙碌”心态，零散时间也可以练瑜伽，零散时间也可以纾解受困的情绪、舒缓受难的身体！生活的主题绝不是忙碌，你完全可以让自己更加健康、愉悦。

图书在版编目 (CIP) 数据

24小时简单瑜伽 / 张梅编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.6

(身心灵悦读系列·瑜伽)

ISBN 978-7-5064-6179-4

I. ①2… II. ①张… III. ①瑜伽术-基本知识 IV. ①RS214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第221004号

本书编委会:

夏 彬 张 梅 宋 莹 林海润 徐珊珊 李长林 周建华 胡蕊麒 温小芳 唐 梦
汤 莹 姚 彤 谭晓茗 邓煦悦 孟繁吴 杨 琨 杨远涛 孟宪辉 王菲菲

责任编辑: 胡成洁

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

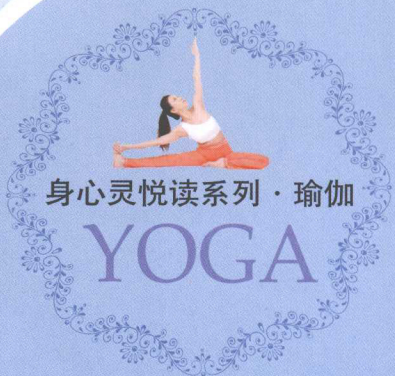
2010年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 105千字 定价: 24.80元 (附光盘1张)


凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

中国最有代表性的瑜伽学派之一
独具魅力的瑜伽导师
倾力奉献



24 小时 简单 瑜伽

张梅
编著

 中国纺织出版社



生活即修炼，衣食住行皆是修炼

在人们的生活中，总是会遇到各种各样的问题、面对许许多多的烦恼、应对形形色色的状况。古语有云“人生不如意之事十有八九”，孩子要不到自己心爱的玩具，学生考不出理想的成绩，父母要承受生活的压力。人们每天都会有自己要面对的各种问题。

很多人都觉得自己“需要”的东西有很多，例如需要一些时间，需要一些空间，需要一些动力，需要一些灵感，需要跑车，需要一套西装，需要高级的化妆品，需要名牌的高跟鞋，需要吃大餐等等。可是当我们静下心来仔细想想，人的一生，“真正需要”的东西又有多少呢？那些“真正需要”的东西，也许都是被自我的感觉而骗了，只是在那么一瞬间觉得“需要”的，就算得到了，也只会高兴那么一下，就没了。所以，建议大家练习着不要滥用“需要”这两个字。

烦恼就像挥之不去的影子，无时无刻不在我们生活中出现。有时你也会觉得，当下的生活并不是自己想要的。

我们该如何来修炼这人生呢？自己要如何面对这充满虚荣、压力、浮


躁和竞争的社会呢？我们怎么才能享受到生活的幸福与快乐呢？

当你的身体感觉疲惫的时候，当你不知所措的时候，当你孤单无助的时候，当你感到郁闷烦躁的时候，让我们开始快乐的瑜伽之旅吧。在瑜伽缓慢优雅的动作中，不知不觉地，给你健康的体魄、美丽动人的身体曲线，和身心灵的和谐统一。

本书通过一天从晨间起床开始到夜晚入眠时的各个时段，不同瑜伽体位的锻炼，一招一式韵味十足，一张一弛层次分明，早晨、上午、中午、下午、晚上的训练，只要认真坚持就会有好的收获。这是最家庭化、最生活化的运动。

人在一天中的生理活动随着时间的不同会产生不同的生理反应和现象，吃、喝、拉、撒、睡所表现出来的就是人们说的生物钟点。何为人体生物钟？用一句话来概括，那就是在合适的时间做合适的事情。

一天有十二个时辰，一个时辰流经一条经脉，首尾相接，如环无端。掌握它，就掌握了自己的身体，也就掌握了健康和长寿的金钥匙。



谨 以 此 书

献给所有热爱生活、喜欢瑜伽的朋友

第一章

辰时（7：00~9：00）让一天有个好开始

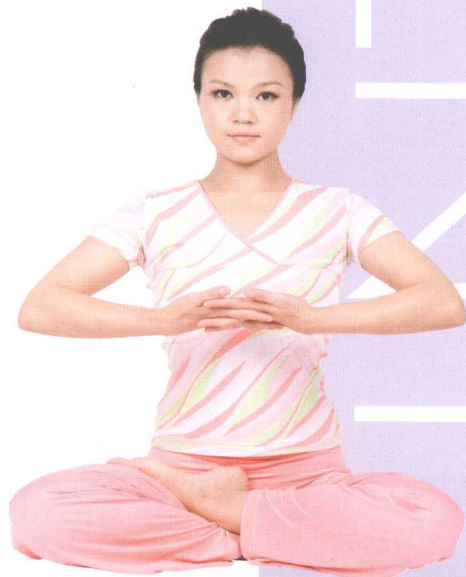
- 瑜伽带给你活力 / 10
 - 起床时：完全式呼吸 / 10
 - 起床时：扭转放松 / 11
 - 起床时：肩式 / 12
 - 起床时：滚动式 / 13
 - 刷牙时：金鸡独立式 / 15
 - 思考今天时：拜日式 / 16
- 辰时养生，关键是养胃 / 20
 - 吃好早餐养好胃 / 20
 - 晨饮一杯水，养生又美颜 / 21
 - 不宜早上喝的四种水 / 22

第二章

巳时（9：00~11：00）像朝阳一样活力满满

- 零碎时间也瑜伽 / 26
 - 公交车上：摩天式 / 26
 - 接电话时：半莲花式 / 27
 - 电梯里：山式 / 28
 - 电梯里：舞王变式 / 29
 - 在办公室：椅子上的风吹树式 / 30
 - 在办公室：椅上虎式 / 31
 - 在办公室：椅上伸展式 / 33
- 巳时养生要点：脾为后天之本 / 36
- 活力花草茶 / 37

目录



目录

第三章

午时（11：00～13：00）

午间休息站，补充精力和能量

- 午休时：腹式呼吸 / 40
- 午休时：双角式 / 40
- 午休时：展臂式 / 41
- 午时养生要点：重在养心 / 44
- 午时小憩养心经 / 44
- 最简单的解毒方式——咀嚼 / 46

第四章

未时（13：00～15：00）神采奕奕地工作

- 瑜伽“工间操” / 48
 - 脸颊操 / 48
 - 眼球操 / 49
 - 山式（坐姿） / 50
- 未时养生：小肠经能治大病 / 51
- 缓解疲劳，让眼睛休息 / 51
 - 良好的用眼习惯 / 52
 - 有利于眼睛的食物 / 53

第五章

申时（15：00～17：00）

告别键盘手，改善颈肩酸痛

- 告别键盘手，改善颈肩酸痛 / 56
 - 手指放松操 / 56
 - 腕部、手指放松 / 58
 - 前臂旋转 / 59
- 申时养生：保养膀胱经，让排毒通道畅通无阻 / 62
- 养成良好的工作习惯 / 63

第六章

酉时（17：00～19：00）抖擞精神

净化调息 / 66

平行转体/放松双臂 / 68

幻椅式变形 / 70

椅背后抬腿 / 71

酉时养生要点：关注肾经，健康一生 / 72

走出美丽与活力 / 73

第七章

戌时（19：00～21：00）

若无闲事挂心头，便是人间好时节

轻松瑜伽 / 76

颈部伸展 / 76

鸵鸟式 / 78

铲斗式 / 80

戌时养生要点：心包经是快乐健康之源 / 82

晚餐：素食带来轻松自在的生活 / 83

第八章

亥时（21：00～23：00）

健体排毒，放松心情

健体排毒瑜伽 / 86

战士第二式 / 86

风吹树干式 / 88

英雄式 / 89

全船式 / 90

蝴蝶式 / 92

半蝗虫式 / 93



目录

亥时养生要点：三焦通则百病不生 / 94

睡前面膜总动员 / 95

第九篇

23:00~第二天 我要优质睡眠

助眠瑜伽 / 99

月亮式呼吸 / 99

婴儿式放松 / 100

兽驰式 / 101

蛙式 / 102

猫式 / 104

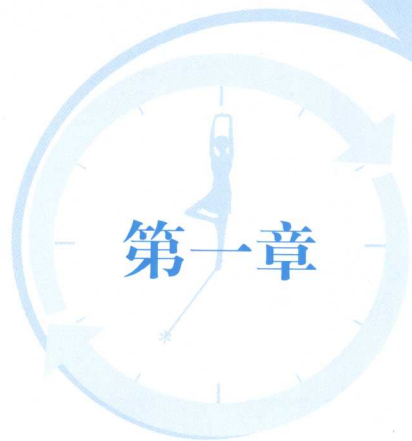
子时养生：照顾胆经是最好的进补 / 106

丑时养生：养肝如同养护树木 / 108

寅时养生：肺经可以这样养 / 109

卯时养生：大肠经——肺和皮肤的保护神 / 110

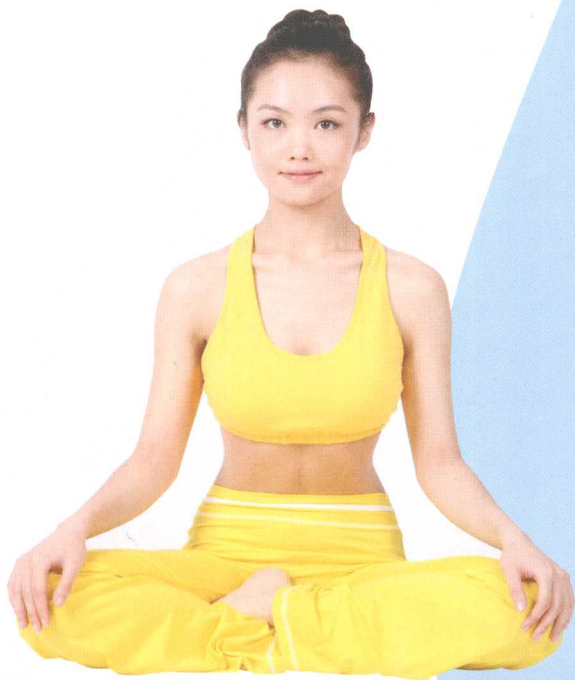




第一章

辰时 (7 : 00 ~ 9:00)

让一天有个好开始



一天之计在于晨，清晨是一天的开始，也是一天中最美好的时候。让我们在美妙的音乐声中清醒，到窗边呼吸新鲜的空气，吃一顿可口的早餐，容光焕发，神清气爽，保持一天的好心情吧。

在清晨练习瑜伽，是很多瑜伽爱好者的首选。虽然刚刚醒来，你的身体难免会有一些生涩，但此时却是练习瑜伽的好时机，通过练习能够很好地放松僵硬的肌肉，调整身心状态，为新一天的工作和生活增添活力。

清晨醒来时，可以先进行有规律的瑜伽呼吸，让生命之气渗透到身体的每一个细胞，滋养组织器官，促进身体的新陈代谢，平衡神经系统，进而很好地调控情绪，令意识清醒振奋，让你尽情享受美好的一天。

瑜伽带给你活力



起床时：完全式呼吸

完全式呼吸就是把胸式呼吸和腹式呼吸结合在一起完成的正确自然的呼吸。采用完全式呼吸吸气时，吸入的空气达到双肺的最大容量，呼气时，有意识地使腹肌向内收紧，并温和地收缩肺部。完全式呼吸中整个过程就像一个波浪轻轻从腹部波及胸膛中部再波及胸膛的上半部，然后减弱直至消失。通过坚持练习，这一过程会变得非常顺畅。

气体尽量赶出胸腔，直到气体呼尽为止。

屏息

当腹腔和胸腔完全凹陷的同时停止呼吸。

吸气

先放松肋骨，让气体缓慢充满你的胸腔，尽量吸气，使胸膛最大限度地扩张继续轻轻吸气，缓缓地放松腹部，腹部随之渐渐鼓起。

完全式呼吸的练习包括呼气、屏息和吸气三个步骤。

呼气

收缩腹部肌肉，把气体赶出腹腔，当腹腔完全凹进体内时，开始缓慢的收缩肋骨，肋骨收缩时可以将体内剩余的



WAKE UP





起床时：**扭转****放****松**

仰卧，身体保持背部贴地，双腿自臀部起向左扭转，停留一会儿，回到正中，再向右扭转，如此反复练习。





起床时：肩式

练习提示：臀部抬起时不要憋气。

动作步骤：

1 仰卧，调整好呼吸。



2 屈起双膝，双脚脚跟移近臀部的方向，双手可触及脚跟。



3 拱背、抬起臀部，收紧臀部肌肉使身体尽量上抬，直至大腿平行于床面。坚持不动，坚持5秒钟。





起床时：**滚动式**

练习提示：腰背部损伤者请勿练习此式，身体柔韧性不佳者滚动速度不要过急。
动作步骤：

- 1 仰卧在垫子上，双腿自膝盖处向上屈起，双手在膝部环抱住双腿，脚背伸直。





2 将双腿尽量拉向身体，上身尽量向前靠近，头部抬起，使背部形成一个弧形轮廓。沿着背部的轮廓，让身体前后摇滚，连续进行。滚动过程中要避免头部着地。



结束时：

最后一次滚动完成时，顺势坐在地上，环抱双腿低头休息。



刷牙时：金鸡独立式

练习次数：4~5次。

练习提示：低血压者练习不宜超过30秒钟。

动作步骤：

- 1 自然站立，脊背挺直，双手自然垂落。
- 2 弯曲左膝，将左侧小腿向左抬起，用左脚踩住左腿大腿根内侧，右脚脚趾朝下。左膝向外打开。
- 3 吸气，双手自身体两侧向上举，至头部上方，两手合十。尽量向上延伸手臂，感受脊柱的伸展。保持自然呼吸，坚持30~40秒钟。

结束时：

呼气，依次放下双臂和左腿。换另一侧练习。

