



中国保护消费者基金会 中国劳动和社会保障部 共青团中央 推荐瑜伽项目

汉竹
● 白金女人系列

瑜伽

养生一天一练

韩俊 编著

禅悦瑜伽中华区教学总监
中国瑜伽式管理培训第一人



 中国轻工业出版社

R214
H085

汉竹·白金女人系列

瑜伽养生一天一练

汉竹 主编 韩俊 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽养生一天一练 / 汉竹主编·韩俊编著—北京：中国轻工业出版社，2010.4

(汉竹·白金女人系列)

ISBN 978-7-5019-7522-8

I . ①瑜… II . ①汉… ②韩… III . ①瑜伽术—基本知识 IV . ① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 031516 号



汉竹图书
精彩阅读，在汉竹
全案策划

责任编辑：龙志丹 张 弘 责任终审：劳国强

责任监印：胡 兵

封面设计：李 婧

版式设计：辛 琳 马 丽

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京地大彩印厂

经 销：各地新华书店

版 次：2010年4月第1版第1次印刷

开 本：889×1194 1/24 印张：5

字 数：260千字

书 号：ISBN 978-7-5019-7522-8 定价：29.80元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

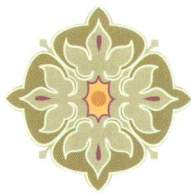
发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100011S7X101ZBW



前言

说到养生，这可不是赋闲在家的老人颐养天年的专属行为。很多正当盛年的朋友，由于自恃壮年，饮食劳逸都不进行节制，虽然现在没有什么感觉，但实际上体质已经受损。因此，这种对养生不以为意的态度，是绝对不可取的。

“养生”一词最早见于《庄子·养生主》，即保养生命的意思。我国传统养生观最显著的特点是

强调养生应当树立保健预防思想，提倡“治未病，而不治已病”。

不过也有人觉得，谈及养生，那必是耗时耗力的行为。让我们看看古人是怎样对待这个问题的吧。我们的先人说，“吾养吾浩然之气”“天行健，君子以自强不息”，听上去就很积极向上。其实，真实的养生就是这样的状态，不仅要延年益寿、健康无疾，还要活动自如、耳聪目明、神智

清爽，让自己有能力把生命活出质、活出精彩，这才是养生的真谛。

习练瑜伽已久，深刻感受到瑜伽在养生方面的卓越功效，作为瑜伽的受益者之一，我愿与大家共同分享习练瑜伽的心得，愿每个人都能在瑜伽这项古老而时尚的运动中，获得自己独特的收益。

韩俊

2010年3月



瑜伽，健康的守护神 15

古老瑜伽，完美养生	16	瑜伽养生，细节需注意	19
一天一练，健康自然来	18	关注身体信号，健康不受伤	21



养生 1 日方案，开启健康之门 23

梳理全身经络 1 日方案	24	狮子式：让口气更清新	34
静坐养生术：舒展全身经脉	25	拱背式：简单提高免疫力	35
动态腰功变式：还你充沛活力	28	犁式：赶走恼人的小毛病	36
侧角转动变式：滋养经络，全面健身	30	健脾胃 1 日方案	38
改善呼吸系统 1 日方案	32	鸵鸟式：补养肠胃好帮手	39
翱翔式：呵护娇嫩的肺	33	半舰式：健脾让你气血旺盛	40

桥功第一式：避免消化不良	41	舒缓神经系统1日方案	68
腹部按摩式：恢复胃肠动力	42	鹤式：心情平复的法宝	69
道梯法：降胃火、增食欲	43	鱼戏式：一夜好眠	70
清肠毒1日方案	44	清凉调息：放松身心	71
商卡·普拉娑拉那：“无毒”一身轻	45	增强免疫力1日方案	72
强肾1日方案	50	拱背升腿功：补养胸腹部	73
眼镜蛇式：固守先天之本	51	鹰王：增强心脏功能	74
金字塔式：把肾补起来	52	双腿背部伸展式：全面调养	75
扭背双腿伸展式：“性”福常伴	54	脊柱扭动式：调节阴阳平衡	76
蝗虫式：延缓衰老	55	黑蜂呼吸：恢复身体良好状态	77
活化关节1日方案	56	养护女性生殖系统1日方案	78
山式：让身体更灵活	57	猫式：增强女性魅力	79
简易牛面式：贯通全身能量	58	尾骶骨摇摆式：提升生命动力	80
圣哲玛里奇第一式：伸展脊柱	59	束角式：让卵巢“鸟语花香”	81
加强侧伸展式：拥有健康体态	60	坐角式：快速缓解“生理痛”	82
偶人式：为肩臂添活力	61	美容护肤1日方案	84
平衡内分泌系统1日方案	62	三角式：让面色更红润	85
蜥蜴式：提升生命能量	63	侧犁式：排毒让你更美丽	86
眼镜蛇扭动式：保养生命“后花园”	64	下轮式：紧致皮肤的秘密	87
单腿肩立式：全身受益	66	肩旋转式：让气色更年轻	88
海豚式：保证内分泌正常	67		



“问题人群”瑜伽保健方案 91

消除“坐坐族”电脑综合征·····	92	消除臃肿体态·····	104
瑜伽眼功：预防近视·····	93	幻椅式：精雕细琢好形体·····	105
椰树式：减压清火·····	94	简易蟑螂式：胖瘦两相宜·····	106
风吹树式：保证精力充沛·····	95	螃蟹式：全面打造“S”形·····	107
转膝转颈功：避免出现“游泳圈”·····	96	游泳式：赘肉跑光光·····	108
动态竖腿功：缓解双腿压力·····	97	桌子式：甩掉腰腹赘肉·····	109
缓解“三高”症状·····	98	缓解更年期症状·····	110
弓式：血糖不再高·····	99	侧角伸展式：改善骨质疏松·····	111
圣哲玛里奇三式：平稳血压·····	100	单腿背部伸展变式：轻松度过更年期·····	112
半莲花单腿背部伸展式：改善胰腺功能·····	101	转躯触趾式：避免更年期肥胖·····	114
怪异式：减脂降糖·····	102	呼吸自觉功：让女人更静心·····	115
手跑式：“三高”人群好伴侣·····	103		
附录：瑜伽养生饮食法·····	116		



第 1 章

瑜伽，健康的守护神

有没有过这样的经历，明明感到心慌气短、身心俱疲，可到了医院却什么问题也查不出来？或者，虽然工作堆积如山，但心急如焚的你却一样也干不下去？当你出现这些情况的时候，医生却帮不了你。所以，不妨试试一些东方的养生术吧。

在这里，我们为大家介绍的是源自古老印度的瑜伽。每天，给身体一点时间去练习瑜伽，你会感受到精力、活力、意志力在身体里的流动，会得到更高的工作效率，体验更丰富的生活，会让心灵体会到来自宁静中真实的快乐。



瑜伽很适合工作繁忙的都市人群，每天抽出几分钟，盘腿而坐，双手合十，放慢思绪，让自己放松、沉静，缓解压力的同时，又注入了新能量。

古老瑜伽，完美养生

俗语说“真药医假病，真病无药医”，所以堪称中医圣经的《黄帝内经》始终强调个性化养生，却绝少讲药，它只有 13 个特别简单的方子，无非是在告诉我们，健康是靠自己长期积累的，在这个积累的过程中，我们需要改掉导致身体衰弱的不良习惯，养成符合生命规律的好习惯。

与古代养生智慧同源

习练瑜伽日久，重温经典渐多，日益感受到东方的文明形同一脉，仿佛是在听不同的大师讲述着相同的道理。比如，看到孔子的《饮食篇》里“不撤姜食，不多食”，我仿佛又回到印度老人身边，听他絮叨着“每日清早要喝姜汁，每日两餐要吃七成饱”。当我听从瑜伽安排早晚沐浴，日中月中练习时，我好像又看到了黄老道术中的“子午温养，卯酉沐浴”。当然，这沐浴绝不是我们所理解的洗澡这么简单。依此，按照所有东方养生哲学的观点，今天的每件小事都会是未来某件大事的根基。

养生，重在养精、气、神

当我们想要掌握开启健康大门的钥匙，也就是所有的养生术中都重点强调的“上药三品，精、气、神”，我们会看到原来要取得它们，也不过是从身边小事入手。正所谓“不妄劳作，养其精也；饮食有节，养其气也；

起居有常，养其神也；养生之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳”。也就是说我们的疾病是由不当的饮食起居，身心俱疲的劳累工作，不适当的健身锻炼引起的。如果把这些不良状态改过来，我们就可以健康地生活。

对待不良习惯的扭转，瑜伽具有得天独厚的优势。它起源于古印度的哲学，这让它的理论依据更容易为人所接受。更重要的是，瑜伽是脱胎于此的一种包括运动体操、心理调节、心智开发、个人卫生、健康饮食在内的极具功效的一整套健身方法。也就是说，它涵盖的内容包括：如何不妄劳作，饮食怎样有节，起居怎样有常，什么样的健身才可以形劳而不倦，而且事无巨细，规定得非常周详。

瑜伽之道，即是自然之道

瑜伽强调饮食有节，对此我在前面已经有了专门的介绍。关于起居有常，瑜伽也有清楚的规定：每日晚10:30入睡，早晨4:30分起床。6小时的睡眠不可少，但也不可太多，午间绝不可硬撑着工作或有大运动量的心肺功能训练，只做静功训练或小休即可。

瑜伽同样强调不妄劳作，它包括了对言行的制衡，对责任的承担，对工作过程而不仅仅是结果的重视等。瑜伽要求我们要说甜蜜的真话，要做好当下的每件事。瑜伽告诉我们，要微笑着面对已经发生的事情，尽力去解决问题而不是逃避责任。所谓拿得起放得下是举重若轻，拿得起放不下是负重累累等。诸如此类不胜枚举，因循瑜伽的指点，我们可以轻松地远离不良的心理，避免过度劳累。

动静相涵，蓄养身心

相较于日常的健身锻炼，瑜伽的练习更是符合动静相涵的标准。它的训练从容有度，会使练习者微微出汗，达到气脉通顺的效果。如果气脉通顺，那么人的每个脏腑都会得到满足，从而使人体达到一个好的状态，这也就是古人要求的“沾濡汗出，气从以顺，各从其欲，皆得所愿”。

另外，瑜伽的训练可以让我们慢慢地学会向内看，慢慢学会让身心同自然和谐一致，可以让我们对自己的身心蓄之、养之，充分地利用好这美丽的生命，让生命真正如夏花一样灿烂。

一天一练, 健康自然来

经过数千年时间的洗礼, 通过无数人的亲身验证, 瑜伽预防疾病和治疗的功效已经被世界所认可, 它是最自然有效的物理治疗方法之一。经常练习瑜伽, 可以维持人体良好的生物状态, 从皮肤到骨骼, 从肌肉到内脏, 从身体到心灵, 实现全方位的健康。

聪慧头脑: 提高注意力, 使思维敏捷, 反应迅速, 并能缓解紧张性头疼, 避免失眠。

滋养皮肤: 能减少面部皱纹, 使皮肤更红润, 而且能够减少色斑、暗沉。

保养肩部: 对肩周炎有理疗作用, 还能改善圆肩等不良体态。

疏通经络: 增加活力、生命力, 并能调控情绪, 舒缓压力和紧张感。

强健腰背: 增加脊柱的弹性, 提高生命原动力, 并能实现纤腰塑形。

舒缓颈椎: 使颈部更加柔软灵活, 并能清利咽喉, 改善呼吸系统机能。

调节肠胃: 有效排毒, 疏散各种郁结, 去除疾病隐患, 并能防止内脏下垂。

改善生殖机能: 缓解生殖系统疾患, 提高精力和活力, 延缓衰老。

改善微循环: 保证气血调和通畅, 去除身体麻痹痉挛, 四肢冰冷, 加强身体灵活度。

强筋健骨: 舒筋活血, 滋养肌肉群, 实现持久年轻态。



瑜伽养生，细节需注意

瑜伽可以带给我们很多好处，让我们的身体达到一个最佳的状态。但是，所有的练习都有一些注意事项，瑜伽也不例外。在真正开始练习瑜伽之前，我们应该了解一些必要的细节，这样才会有更好的效果。

1 练习环境应该安静优雅，空气流通，且有助于练习的进步，否则会使练习者很难全身心地投入瑜伽的练习。而且瑜伽的练习讲究呼吸的配合，在空气污浊的地方练习是有害身体的。

2 保持空腹状态下练习，同时排空肠和膀胱。最好是饭后3~4小时，或饮用流食后半小时之后练习。瑜伽的动作都是弯、伸、扭、推、挤，这是瑜伽的特点。举个简单的例子，如果一个大大的塑料袋里面盛满东西，挤压这个袋子，结果会怎样？会爆掉。同样，如果胃里盛满了食物，再被扭挤，那只能对消化系统造成不应有的负担。不过有些练习，有自己特别的规定，具体练习要具体安排。

3 练习时，要穿宽松舒适的衣服，去掉身体所有束缚，并且赤脚练习为佳。长时间静坐时，注意后背颈项和双膝的保暖。瑜伽是一种可以自体排毒的运动，身体练习中，是可以排出废气的，穿紧身衣服，相当于又把废气捂回去了。关于赤脚练习，主要是可以很好地支撑身体，减少身体损伤。

4 练习后不要马上进食和洗澡，最好练习完毕30分钟之后洗澡、1个小时后进食。练习后汗毛孔还张着，正在向外排毒，如果此时洗澡的话，容易感染风邪、湿邪，而运动之后马上吃东西，容易发胖。

5 练习中一定保持身体舒适稳定，坐、卧、跪的姿势，要在瑜伽垫上进行。如果身体同地面的接触部位不适，或因瑜伽垫的问题出现身体不稳定，请更换瑜伽垫，避免损伤身体。

6 练习中保持对身体的控制，动作步骤分明、缓慢，不要使身体出现失控的惯性动作。并且在做瑜伽练习时，请把注意力放在身体上，有效感知动作的效果，动作定型时间不要少于4秒。

7 除非另有说明,练习中宜用鼻子呼吸。首先,用鼻子呼吸,鼻毛可以过滤空气中的脏东西。其次,冬天很冷、夏天很热,用鼻子呼吸,可以让空气变得更适合自己的温度,不会让过冷、过热的空气刺激娇嫩的肺,而且用鼻子呼吸,也有助于气息在气脉里顺畅地运行。

8 虽然呼吸与动作的配合比较重要,但是和谐的呼吸是自然而然发生的,所以不要强迫身体去适应呼吸。

9 练习前请注意了解动作的禁忌、注意事项和副作用,不要做不适合自己的动作。

10 女性朋友在生理期应避免劳累,不要做扭转、倒置类练习。

11 瑜伽练习只是有效的保健与预防,不可因此忽视医生治疗。

12 如果脊柱有损伤,身体有严重疾病,请先征询医生的意见再进行练习。

13 如果身体有严重外伤或手术,请伤愈3个月后再开始练习为宜。

14 如有血糖问题,请在练习前备好糖分小食,糖尿病的朋友可以穿宽松的防滑棉袜练习,不必赤脚。

15 经医生许可练习的年长体弱的朋友,请从自己可能接受的动作和强度开始,做到身体限度的80%即可。

屈膝而坐,掌心相向,双眼微闭,看似简单的动作,你能做到如此优雅吗?完美瑜伽,完美人生,我们从每一个细节开始。



关注身体信号，健康不受伤

很多朋友觉得自己身体比较僵硬，所以认为自己不适合练习瑜伽。其实，僵硬主要是由于关节肌肉的血液养分供应不足造成的，缓解的方法只有伸展练习。换句话说，僵硬的朋友比柔软的朋友更应该开始瑜伽练习。

不过在练习瑜伽的过程中，要时刻关注自己的身体状况，避免出现一些意外。以下这些状况，所有的瑜伽练习者都应该了解。

1 练习中如果出现屏气或身体疼痛，请减轻动作幅度。如有突发剧痛，请终止该动作。

2 练习中如出现身体颤抖，请即刻停止该动作。

3 练习中呼吸始终平稳而有节奏，如果呼吸出现紊乱，请即刻停止动作。

4 如果你遵守了空腹练习的规定，但练习中仍出现了头晕、头痛、恶心等症状，说明这次练习对于你而言强度有些大，下次训练可适当降低强度。

5 不要让自己的练习变得大汗淋漓，上气不接下气。

6 任何训练都有可能引发迟发性肌肉酸痛，如练习后出现全身酸痛，请用按摩或者冰敷缓解。

7 如果练习中，身体某个关节始终存在“咔咔”声，并伴有疼痛，请征求医生的意见。

8 低血压的朋友，动作中头部不要低于躯干。

9 练习时，做最好的自己就可以了，不要同其他练习者竞赛，不要盲目地去攀比体位动作，不要做暂时还做不到的事，否则很容易受伤。

一个姿势，强健你的肝脾，
十二个动作，强健你的古老瑜伽融入你的
生活，为时光留下一段美丽的
痕迹。





第2章

养生1日方案，开启健康之门

从这一章开始，我们进行具体的瑜伽养生练习。你可以根据自己的身体状况，选择你所需要的体位，每天拿出一段时间，认真地练习，让瑜伽帮你开启人体自身的药库，实现身体的自愈。

当然，每个人的身体条件不同，柔软度和协调性也会有明显的差别。所以，在练习时不用强调动作一定要标准、完美，只要在自己极限的边缘，温和地伸展身体就可以，千万不要用力推拉牵扯。

梳理全身经络 1 日方案

人是自然设计的完美产物，如果我们能够正确对待它，人体的自我修复功能不可小觑。就像是对待一个孩子，我们要看到他的长处，让他在表扬、鼓励中成长，这样他就会成为一个身心健康向上的人才。

对待身体也一样，我们需要给自己一些时间，去欣赏我们的身体，不去干涉、不去打扰，带着爱、欣赏、鼓励和赞扬观看身体自主的运行。如果我们能够这样对待身体，我们会发现，我们的身心正慢慢地回到它最好的状态。