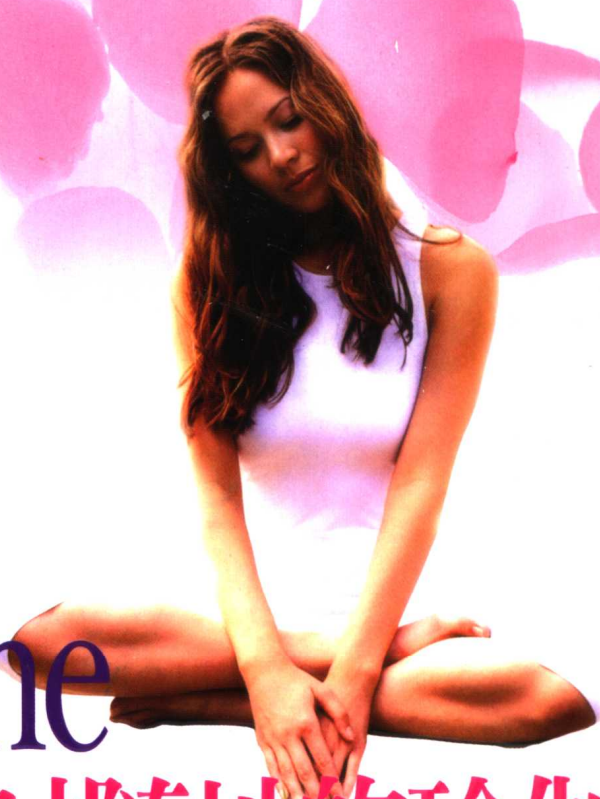


随时
随地
随心所欲
每天
随意
伸展
10
分钟



The Yoga 随时随地的瑜伽

[美] 伊莱斯·布朗宁·米勒
卡罗尔·布莱克曼
杨 弋

著
译

海南出版社
三环出版社 出版

随
时
随
地
随
心
所
欲

Y The Oga ga 随时随地瑜伽

[美] 伊莱斯·布朗宁·米勒
卡罗尔·布莱克曼
杨 弋

著
译

海南出版社
三环出版社 出版

图书在版编目(CIP)数据

随时随地的瑜伽 / (美) 米勒 (Miller, E.B.), (美) 布莱克曼 (Blackman, G.) 著; 杨弋译. - 海口: 海南出版社; 三环出版社. 2004.8

ISBN 7-80700-087-2

I. 随… II. ①米… ②布… ③杨… III. 瑜伽术 - 基本知识
IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第074331号

原书名: Life is a Stretch: Easy Yoga, Anytime, Anywhere

Copyright © 1998 Elise Browning Miller and Carol Blackman

著作权合同登记号 图字: 30-2003-157 号

版权所有 不得翻印

随时随地的瑜伽

著 者	伊莱斯·布朗宁·米勒 卡罗尔·布莱克曼
译 者	杨 弋
责任编辑	严 平
特约编辑	陈玉菊
出 版	海南出版社 三环出版社
发 行	海南出版社 三环出版社
地 址	海口市金盘开发区建设三横路2号
经 销	全国新华书店
印 刷	天方印刷厂
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
字 数	60千字
印 张	12.5
版 次	2004年8月北京第1版第1次印刷
ISBN	7-80700-087-2/R·15
定 价	24.00元

简单、安全的伸展运动：保持身体的柔韧和强壮，使自己看起来更加年轻

你是否在考虑进行身体锻炼却又不知该如何开始？你是否担心自己的身体太僵硬，年纪太大或者时间不够而不能进行锻炼？

渴望伸展是一种本能——伸展能够让人感到无比的舒服！你的身体迫切地需要释放多年来所积累的压力。《随时随地的瑜伽》将教给你一系列完全依照古老的瑜伽理论而设计的动作，通过这些简单的动作你将学会如何进行有效的呼吸、伸展以及放松。不论你的年纪有多大，身体的活动性如何都可以在不到三十分钟的时间里做完这套和缓、轻松的动作。

这套动作是按照日常生活的需要而设计的。一天当中只要你感到需要振作一下精神，减轻肌肉的疼痛或者想释放压力，恢复平静，你就可以进行练习。其中大部分的动作可以穿着家常衣服做，在工作时，家里，甚至在堵车时或者飞机上都可以进行！

本书对每个动作均做了详细的讲解，并配有展示图片。只要你开始练习这些看似简单的动作，你就会发现自己的柔韧性、平衡感、力量以及忍耐力都会比以往的要强。你的心情会更加平静，注意力会更加集中，思维也会更加清晰。每天只需要花少量的时间，做几个简单的动作，你就可以体会到更好的精神状态。

前 言

我知道在你们的日常活动中没有做伸展运动这一项，在我与我的朋友伊莱斯·布朗宁·米勒一起坐下来写这本书之前，我也没有这样的习惯。

你可能像我一样认为伸展运动对身体有益，但是还没有每天坚持锻炼。我们每天既要用一定的时间处理工作，也要留有少量却宝贵的私人时间。我现在明白要更好地照顾自己的身体，一种做法就是使它保持柔韧和强壮，使自己看起来更加年轻。

伊莱斯既是我的朋友，也是一位出色的瑜伽教练。尽管我参加了她的一门业余瑜伽训练课程，但是我们花在训练上的时间远没有花在讨论茶点和松饼上的时间长。

我曾问过她能否创造出一套可以在书桌旁，排队时或睡觉前练习的简短的动作。结果促成了这本书的出版。

我希望这套动作能让您体会到练习瑜伽的好处。我保证学习这套动作并不需要学会把腿放到头后！在第一章《关于瑜伽》中，您将了解一些瑜伽的背景知识。其实掌握瑜伽的基本概念并不复杂，并非只有研究东方哲学的博士们才能做到。

在章节的设计上，每一章专门解释怎样锻炼身体的某一部位或在某一条件下可以进行的任何练习。每个动作都有逐步的讲解。

因此，有了这本书在手，练习瑜伽的第一步就很轻松了。继续读下去您就会发现只要花费少量的时间，您将取得怎样的成效。其实，练习瑜伽就像每天的呼吸、伸展身体和放松一样的容易。如果我能做到它，您一定也能。让我们从现在开始吧。

祝你成功

卡罗尔·布莱克曼

1 关于瑜伽

- 什么是瑜伽? /2
- 瑜伽与一般伸展运动的区别 /3
- 练习瑜伽的好处 /3
- 体形与背部的护理 /5
- 练习瑜伽的几点注意事项 /6
- 锻炼工具 /10



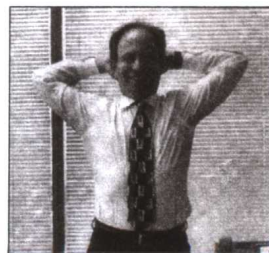
2 呼吸的技巧



- 完全呼吸法的分解 /13
- 完全呼吸法的三个步骤及臀部动作的配合 /14
- 完全呼吸 /15
- 发声呼吸 /15
- 棕榈树姿势 /17

3 办公室里的伸展运动

- 站立伸展动作 /21
- 坐式伸展动作 /25
- 扩胸运动 /29
- 肩部和背部的放松运动 /30
- 放松运动 /31



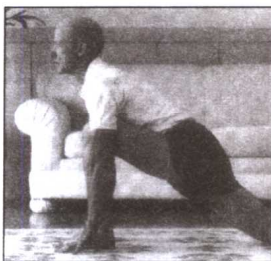
4 在旅途中运动

- ◎ 坐式伸展动作 /34
- ◎ 臀部扩张运动 /38
- ◎ 站立的伸展运动 /38
- ◎ 放松运动 /43



5 如何拉伸背部，使背部健康

- ◎ 猫式伏身动作 /47
- ◎ 幼儿式坐姿 /49
- ◎ 猫式伏身与伸腿运动 /50
- ◎ 四点稳定式 /51
- ◎ 小狗姿势加长版 /53
- ◎ 膝盖部向前运动 /54
- ◎ 臀部扩展运动 /55
- ◎ 腿筋伸展运动 /57
- ◎ 标杆式运动 /59
- ◎ 背部运动变式一 /60
- ◎ 背部运动变式二 /61
- ◎ 背部运动变式三 /62
- ◎ 鳄鱼式曲身动作 /63
- ◎ 放松运动 /65



6 如何将腿部脂肪转化为结实的肌肉

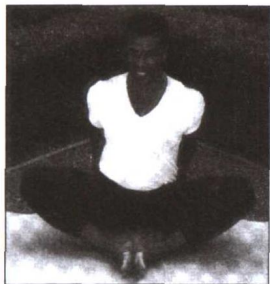


- ◎ 抬膝盖运动 /69
- ◎ 树形站立 /70
- ◎ 之字形姿势 /71
- ◎ 三角形姿势 /72
- ◎ 武士姿势第二式 /73

- 直角侧向伸展运动 /75
- 向前直体弯曲 /77
- 向前直体弯曲的变化形式 /77
- 地板上的曲身运动 /78
- 桥式姿势 /80
- 桥式姿势的变化形式 /80
- 放松运动 /81

7 运动前的准备活动：拉伸脚筋、四头肌、臀部

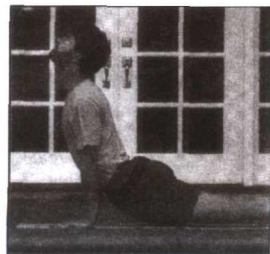
- 运动前的准备活动 /85
- 单腿伸展后腿腱 /86
- 小腿和四头肌的伸展 /88



- 射箭姿势 /91
- 站立式伸展后腿腱 /91
- 站立式伸展大腿内侧 /92
- 钝角式站立姿势 /93
- 向前曲身 /95
- 直角式坐姿 /96
- 钝角式坐姿 /98
- 坐式臀部扩展运动 /99
- 跪式伸展大腿动作 /102
- 脚筋的伸展动作 /104
- 放松运动 /105

8 如何使身体充满活力

- 犬式下伏动作 /109
- 犬式下伏动作的变式 /110
- 犬式挺身动作 /112
- 犬式挺身动作的变式 /114



- ◎ 朝阳姿势 /115
- ◎ 倚墙式肩部倒立 /121
- ◎ 其他形式一 /123
- ◎ 其他形式二 /124
- ◎ 其他形式三：肩部倒立 /125
- ◎ 放松运动 /125

9 如何使腹部平坦、腰肢纤细

- ◎ 耐力呼吸 /128
- ◎ 身体前倾转动动作 /129



- ◎ 瑜伽式仰卧起坐 /130
- ◎ 抬腿动作 /131
- ◎ 膝盖趋胸动作 /134
- ◎ 交叉式曲身动作 /136
- ◎ 船式姿势 /137

- ◎ 部分船式姿势 /139
- ◎ 放松运动 /140

10 如何使心情平静、释放压力

- ◎ 呼吸方法 /142
- ◎ 三步拉伸运动 /143
- ◎ 躺在床上的锻炼方法 /146
- ◎ 曲身动作 /148
- ◎ 借助瑜伽板的桥式动作 /149
- ◎ 钝角循环姿势 /151
- ◎ 部分肩部倒立 /152
- ◎ 垫上曲身动作 /154
- ◎ 放松运动 /155



11 调节你的荷尔蒙：月经期、怀孕期和更年期的自我调节

- 呼吸方法 /158
- 月经期的身体调节动作 /159
- 头、膝盖曲身姿势 /160
- 完全向前曲身动作 /162
- 怀孕期的身体调节动作 /164
- 双腿分开的钝角姿势 /165
- 倚墙的钝角姿势 /168
- 坐式转身动作 /168
- 更年期的锻炼方法 /169
- 倚墙肘部伸展动作 /170
- 单腿独立犬式低头动作 /171
- 在毯子上练习幼儿式坐姿 /173
- 放松运动 /174



12 如何在生活中学会放松并找到平衡感

- 坐姿 /178
- 躺下 /179
- 放松练习的视觉想象 /181
- 对成功的想象 /183
- 放松运动 /186





1

关于瑜伽

渴望伸展是一种本能。一天当中猫和狗只要感到身体发僵就会不停地伸展身体。人类如果掌握了伸展与呼吸的技巧也能从这样的运动中达到减轻压力，感觉年轻以及充满活力的目的。

现在仍然有许多人认为瑜伽是一种怪异的运动。他们总是把瑜伽与 20 世纪 60 年代那些穿着宽大外袍，外表古怪的古鲁们（印度的宗教领袖）以及陌生的东方宗教联系在一起。其实瑜伽这项运动既对身体有益又有很强的可操作性。练习瑜伽并不需要亲自到印度进行长达数月的冥思默念，也不一定要做倒立，尽管这样做也有好处。练习瑜伽这样的伸展运动是基于各个年龄

层、不同健康水平的人们的基本身体需要。

什么是瑜伽？

让我们先给它下一个简单的定义。瑜伽是 3000 年前发源于印度的一种古老的动作，它能够使人的肉体、知觉与精神相互配合。瑜伽的意思是“结合”，所以练习瑜伽就是将肉体、知觉与精神结合为一体，达到身心融合。在这本书里，我们主要讲解哈撒瑜伽，它的重点在于身体的锻炼，是瑜伽运动多种分支中的一种。它所要求的呼吸技巧，身体姿势以及放松方法能够改善身体的柔韧性、平衡感、增强力量与忍耐力。

尽管本书主要讲解的是身体姿势与呼吸技巧，但是我们知道传统的瑜伽理论还包括精神的集中，并最终导向冥思。大约两千年前的圣人钵颠周利（公元前 2 世纪下半叶印度的语法学家，哲学家，瑜伽学派的鼻祖）第一次将瑜伽的理论系统化并记载在《瑜伽经》这本书里，这本书被公认为是关于瑜伽的权威教材。钵颠周利认为瑜伽能够使烦躁不安的心绪平静下来并使注意力集中于有益的方面。他认识到正确的锻炼方法与最终的目标一样重要。这些使精神平静的方法被分为八个阶段，称为八步法。八步法包括：

- 道德约束
- 自律
- 姿势
- 呼吸节奏控制
- 知觉控制

· 注意力集中

· 冥思

· 顿悟

传播到美国的瑜伽可以分为多种流派。本书所讲解的是衣音格瑜伽，它得名于印度的衣音格先生，他已经出版了许多书，其中包括《瑜伽感悟》以及《瑜伽：呼吸节奏控制》。瑜伽伸展运动的体系强调每个姿势的正确性，相互的连贯性以及如何避免受伤。他改进了传统的瑜伽，借助一些支撑物如墙或椅子，使初学者也能从这些动作中受益。他创造这套动作的另一个目的是帮助那些有某种身体缺陷的人，因此这套动作非常实用。这套练习方法既要求注意动作的细节又要求集中注意力，因此它实际上已经涉及到八步法中的所有阶段。

瑜伽与一般伸展运动的区别

练习瑜伽时你能够意识到自己的呼吸并且集中精神。这个过程与你最终所取得的成绩同样重要。例如在伸展身体时你的目标是使手指摸到脚趾。做的过程中你可能会摸到脚趾，但是你的注意力所关注的是身体各部分的协调，肌肉的紧张程度与呼吸的配合。这不仅仅是体能的锻炼。你也可以从这样的过程中学会如何减轻压力。

练习瑜伽的好处

毫无疑问瑜伽运动已经融入到这个时代的主流锻炼当中。从20世纪70年代起，许多著名人士都开始练习瑜伽。这些人当中既有娱乐明星如甲壳虫乐队，

又有演员简·达以及运动明星凯里姆·阿布·扎巴等。物理治疗师、运动生理学家和医生都在向人们推荐这种健身方法。世界著名的心脏病学家迪奥里斯就将瑜伽包括在他治疗心脏病的疗程当中。练习瑜伽有以下的好处,它能够使人:

- 感觉更年轻
- 增加活力与精力
- 更有效地释放压力
- 缓解肌肉紧张
- 改善体形
- 身体更加柔韧
- 增加力量和毅力
- 缓解背部疾病
- 增加脊柱的柔软度
- 使身体各个器官、腺体和神经正常工作
- 改善消化和排泄功能
- 增强人体免疫功能
- 帮助治疗多种疾病
- 改善循环系统
- 降低胆固醇和血糖浓度
- 促进减肥
- 使思维更加清晰
- 帮助集中注意力
- 心情平静
- 学会休息
- 增强平衡感并使你生活愉悦

瑜伽是最适合长时间保持同一姿势的人做的运

动。练习瑜伽惟一的目的就是要使身体比开始练习时更加柔韧灵活。任何年龄的人都可以练习。一些人甚至是在六十几岁或更晚的时候接触瑜伽，但是他们同样取得了满意的效果。

体形与背部的护理

我们都知道人的心情会极大地影响身体姿势，而反过来姿势也会影响这个人的心情。回想一下你在情绪低落时的姿势，再回想一下你在心情愉快时的姿势，你会发现后者更加放松，有活力。姿势的连贯性能够对人的精神状态以及身体状况产生积极的影响。

肌肉如果长期处在不平衡的状态就会影响一个人的姿态。长期保持不当的身体姿势会造成严重的背部疾病。许多人练习瑜伽就是为了拉伸那些能影响姿态的肌肉，并使它们重新变得有力。

人们的姿势如果不正确，那么他们的骨骼结构就会被扭曲。最终肌肉承担了原本应该由肌肉与骨骼共同负担的工作。其中一种情况就是当你的头伸到身体的前方时，你的肩膀也随之向前而胸部下沉；你的肩部肌肉（尤其斜方肌）就会负担过重，处于紧张状态而使头部抬起。这种姿势还会使颈部肌肉过于紧张。

紧绷的肌肉并不是强壮的肌肉，而且通常容易受伤。人体的每个关节都是由至少两组肌肉控制的，它们分别是能够使关节弯曲的屈肌与能够使关节伸直的伸肌。某些关节还有能够让骨骼旋转、弯曲的旋转肌。这些屈肌、伸肌和旋转肌需要处在平衡的状态才能保持健康，但是它们经常不平衡。例如屈肌可

能比伸肌紧张，由此产生的不平衡力量就会使关节不牢固，容易受伤。这种作用影响到骨骼，会导致骨骼的变形，脱位。通过练习瑜伽可以逐渐使各组肌肉达到平衡状态，进而再通过不断的练习使骨骼结构恢复正常。这样肌肉就不必超时工作了。

瑜伽的各种姿势可以使脊柱得到运动，变得更加灵活，从而减轻背部疼痛。椎间盘，也就是韧带槽里分隔邻近椎骨的软垫，不能直接得到血液供应。它们依靠类似海绵体的运动从邻近的组织里吸收营养。不断地弯曲、拉伸脊柱能够帮助把血液送进这些软垫，从而防止它们发生变性疾病，如肿胀和破裂。瑜伽的运动原理就是在相关部位“展开”或拓展空间，“挤压”或压缩液体、肌肉及各种器官，吸收或促进血液及体液在其中流过，并起到清洁作用。

瑜伽还能保持人体的曲线。人体有四处自然弯曲，其中颈部（颈椎骨）和背部下端（腰椎骨）凹入（向内弯曲），背部中部（胸椎）和骶骨（骨盆内五块结合在一起的椎骨）凸出（向外弯曲）。这些自然弯曲能够吸收并缓冲身体每天所受到的重力和各种运动带来的压力。如果这些地方过于弯曲，如胸椎呈圆形（驼背）或腰椎过弯（脊柱前弯症），就会引起背部疼痛。瑜伽能够帮助这些弯曲处恢复到正常状态。如果背部长期疼痛，那么就应该向医生进行咨询。

练习瑜伽的几点注意事项

紧张的状态不是由外界加在我们身上的；是我们

自己使自己紧张。一旦你开始练习瑜伽，你的身体就会迫不及待地要释放出多年来累积的压力。以往你总是忙完一项工作又去忙另外一项，现在你可以改变这个习惯。在工作间隙选择做一些使身体伸展的动作能够使你放松下来。运动的次数越多，对身体越有帮助。

瑜伽是一种柔和的运动。尽管如此，任何人，特别是有某种疾病的人，在开始任何一项新的锻炼项目之前都应该首先向医生咨询。

在这本书里我们设计了一套适合于大多数人的练习动作。即使你在进行其它运动时没有坚持下来，也没有关系。

下面是开始练习瑜伽前要注意的一些总体指导思想：

- 没有痛苦就没有收获，这句话不适用于瑜伽的练习；练习瑜伽不会造成任何伤害。
- 注意运动强度；达到自己的极限后应该等技术有所进步后再增大强度。
- 尽量空腹练习；至少不要在饭后立即运动。
- 衣着要舒适，不会对运动造成阻碍。
- 月经期不要做倒立运动。
- 选择清洁、安静、不受打扰有利于集中精神的地方练习；打开电话应答机。
- 坚持锻炼——练得越多，效果越好。
- 如果练习中断过，还可以继续进行，不必为此感到内疚。
- 新的姿势可能会有一些难度，不要紧张。
- 开始时可能需要一面镜子以便观察身体各部位