

Anytime & Anywhere
Yoga for the Busy

随 时 随 地

忙人的闲瑜伽



专为上班族、白领美眉量身定做
忙碌的你一定需要的
70个超有效的瑜伽体式！



早晚床上、上班路上、
办公室内、飞机、火车……
随处都可以瑜伽！



工作时、学习时、逛街时、
度假时……随时都能用瑜伽！

办公室女王！

气质出众、姣好容颜、曼妙身材

每天坐在电脑前，缺乏有效运动，蝴蝶袖、小肚山、四角臀、大象腿从此就摆脱不掉了！五十肩、黑眼圈、失眠、头痛等亚健康症状全都会缠上你！

你知道吗？

DVD
随书附赠高清视频
大忙人的瑜伽
跟我学

陈莉容 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

国家新闻出版总署认定养生保健类出版资质

随 时 随 地

忙人的闲瑜伽

陈莉容 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

随时随地:忙人的闲瑜伽/陈莉容编著.--成都:
四川科学技术出版社,2013.9

ISBN 978-7-5364-7696-7

I. ①随… II. ①陈… III. ①瑜伽—基本知识 IV.

①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第163497号

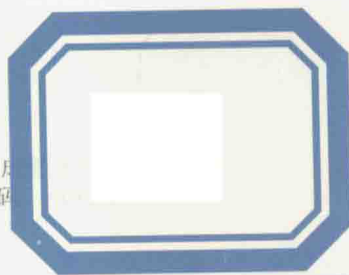
随时随地:忙人的闲瑜伽

- | | |
|---------|--|
| 出 品 人 | 钱丹凝 |
| 编 著 者 | 陈莉容 |
| 责 任 编 辑 | 杨晓黎 |
| 封 面 设 计 | 中映良品(0755) 26740502 |
| 责 任 出 版 | 周红君 |
| 出 版 发 行 | 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址:四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码:610031
网址:www.sckjs.com 传真:028-87734039 |
| 成 品 尺 寸 | 230mm×170mm |
| 印 张 | 8 |
| 字 数 | 150千字 |
| 印 刷 | 深圳市华信图文印务有限公司 |
| 版 次/印 次 | 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷 |
| 定 价 | 29.80元 |

ISBN 978-7-5364-7696-7

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址:四川省成
电话:028-87734035 邮政编码



下一站，瑜伽

职场如战场，白领如士卒，纵然步步艰难，但不曾后退一步。然而，岁月没有对这些勇敢进取的士兵手下留情，在沉重的工作压力、复杂的人际关系、繁琐的家庭事务轮番轰炸下，再坚强的上班族都会感到身心疲惫。许多人时常感到手脚乏力、腰酸背痛、反应迟钝，对什么都提不起兴趣，甚至心烦、焦虑、无聊、无助……

《随时随地：忙人的闲瑜伽》是专为OL、上班族、白领们量身定做的瑜伽书，针对职场人士普遍困扰的小病痛、多发疾病和保养问题，结合职场人的生活特性、作息规律、体质特征，精选最适合上班族练习的66个瑜伽体式。

《忙人的闲瑜伽》以Q萌生动的手绘插画，将生涩复杂的瑜伽科学阐述得风趣幽默；体式教程以高清实拍图分布展示，直观、简明、一目了然；每个瑜伽体式动作都补充了实用小贴士，练习难点精心点拨，就算身体僵硬的白领族也一定能轻松学会。轻松逗趣的文字风格不亚于港台泡沫剧的放松功效，让你在愉悦的心情中爱上瑜伽。

全书分为“测试篇”、“职场篇”、“户外篇”与“静谧篇”。“测试篇”中以有趣直观的几道自我小检测，为你找出身体潜在的健康隐患，练习瑜伽时会更有针对性。

“职场篇”复原普通上班族的忙碌一天：上班路上、工作间隙、会议中、午休时……见缝插针地编排简单易行的瑜伽体式。“户外篇”中，根据几种常见的度假休闲方式，设计了几套最有效改善白领体质的瑜伽体式，让周末因为瑜伽而更充实，鼓足精神应对下一周的忙碌工作。“静谧篇”收录了呼吸、唱颂、静坐和冥想，用简洁的语言、形象的描述，将玄虚、深奥的瑜伽哲学描述得简明易懂，以此辅助瑜伽体式练习，收获更好的练习效果。

曾有人问瑜伽大师艾扬格，一个工作繁忙的人如何抽出时间练习瑜伽。艾扬格说，他曾在凌晨3时醒来练习瑜伽，也曾在等米饭煮熟的空当练习瑜伽。他说：“还有什么比健康更重要吗？”是的，只要你愿意，随时随地都可以练瑜伽。瑜伽就像是一件神兵利器，为你强化筋骨、打开心智、开阔心胸，脚步沉稳、身姿矫健地迈向成功。请做好准备，下一站，瑜伽时间。



PART 1

再忙都要 天天瑜伽



早上时间太匆忙，中午
时间太短暂。

下班从来不准时，加班
是家常便饭……

偶尔一天准时下班，当
然要回家好好休息啦！



The Five Reasons for Doing Yoga Everyday

PART

1

再忙都要
天天瑜伽

- 一、非瑜伽不可之理由1: 你的肺强壮吗?2
- 二、非瑜伽不可之理由2: 你的身体正直吗?4
- 三、非瑜伽不可之理由3: 你的姿势够优美吗?9
- 四、非瑜伽不可之理由4: 元气美人vs病怏怏, 你是哪一种?11
- 五、非瑜伽不可之理由5: 你了解自己的内心吗?14

PART

2

“挤”出来的
工作日瑜伽时间

- 一、起床前18
- ◆扭动蛇式: 促进血液循环, 唤醒身体活力
 - ◆摇篮式: 减少腰腹臀脂肪, 增加活力
 - ◆焕然一新式: 感受自我气场, 让精神焕然一新
 - ◆啄地式: 按摩腹部, 清除体内垃圾
- 二、地铁公交上24
- ◆拉肘式: 强化手部肌肉, 预防“键盘手”、肌腱炎
 - ◆背后合掌式: 缓解肩酸背疼
 - ◆椅后站立转身式: 调整长期坐姿不良导致的脊椎毛病
 - ◆燕式转体伸展: 改善血液循环, 修饰手臂、肩颈线条



三、自驾等红灯28

- ◆脊椎旋转式: 放松脊柱, 锻炼体侧及腹部肌肉
- ◆髋部放松式: 放松髋部和下背部, 预防坐骨神经痛
- ◆眼部按摩式: 缓解视疲劳

四、思考时31

- ◆椅上舒压式: 让思路清晰, 工作效率加倍
- ◆头部减压式: 减低脑压, 保持头脑清醒
- ◆椅上敲头式: 防头晕、头痛, 消除疲劳
- ◆鼻子畅通式: 改善脑涨沉重, 使头脑清晰

五、长时间伏案工作后35

- ◆对角伸展式: 令身体对称、挺拔, 促进淋巴循环排毒
- ◆椅上抬臂式: 活络筋骨, 促进全身血液循环
- ◆手臂按压丰胸法: 强化乳房周围肌肉, 保持傲人曲线
- ◆坐式风吹树式: 美化腰部线条
- ◆顶天式: 拉伸肩颈, 抵抗“计算机脸”
- ◆手指掌压式: 促进手部血液循环, 消除疲劳

六、打印机旁等待时42

- ◆腰背伸展式: 增加脊椎弹性, 消除颈部皱纹
- ◆摩天式: 修饰腿部线条, 预防腿部静脉曲张
- ◆踮脚跳跃式: 使身体轻盈, 气色红润

七、午间休息时45

- ◆椅上拔瓦斯式: 排除胀气, 舒缓胃痛及紧张压力
- ◆宝剑式: 放松肩臂肌肉, 为身体减压
- ◆椅上夹臂合掌式: 促进全身血液循环, 美化胸部线条
- ◆椅上后仰式: 消除下半身酸胀感, 调整臀型
- ◆椅后抬腿式: 燃烧腿部脂肪, 为身体补充氧气



PART 3

难得的周末 瑜伽好时光

- ◆ 椅上飞翔式：消除疲惫感，使心胸开阔

八、会议进行时.....51

- ◆ 椅上松肩式：消除肩颈不适，预防五十肩
- ◆ 椅上动眼式：缓解眼部疲劳，预防近视
- ◆ 椅上拉耳式：提神醒脑，消除疲劳
- ◆ 椅上灌顶式：刺激头顶穴道，增强记忆力

九、工作间隙.....55

- ◆ 脸颊舒缓式：舒缓肌肤，促进面部血液循环
- ◆ 强化听力式：预防听力减退，增进全身健康
- ◆ 拉臂式：消除肩颈疲劳，修饰手臂线条
- ◆ 敲击地面式：锻炼脊柱，提神醒脑
- ◆ 铲斗式：舒展身体，为大脑补充养分

十、Show time! 重要时刻前.....60

- ◆ 椅上扩胸式：解除胸闷、心悸现象
- ◆ 生活能量静坐式：解除抑郁，精气十足
- ◆ 臀部绕圈式：激活生命能量，充满活力

十一、晚餐后散步时.....64

- ◆ 手背式：放松精神，减少脂肪堆积
- ◆ 站立屈腿式：按摩腹部器官，促进消化吸收
- ◆ 弓式拉伸法：消除橘皮组织和腰侧赘肉
- ◆ 猿式伸展：拉伸背部、腰侧肌肉，由外至内地放松全身
- ◆ 风帆式伸展：拉伸颈部和肩周肌肉，预防肩颈疾病

十二、入睡时.....69

- ◆ 拜月式：减轻压力，有助睡眠

一、逛街休憩时.....74

- ◆ 鹭鸟式：消除手臂肌肉紧绷感
- ◆ 椅上压膝式：预防足部运动伤害
- ◆ 椅上压股式：调整骨盆，柔软膝关节和踝关节

二、激烈运动后.....79

- ◆ 蝶式舒展：调整心跳与呼吸，放松紧张的肌肉
- ◆ 两侧摇摆式：缓解手脚酸痛、肌肉紧绷
- ◆ 莲花平衡式：增加柔韧性，修饰身体曲线
- ◆ 下半身摇动式：温和地运动身体，防止运动损伤

三、公园草地上.....84

- ◆ 拜日式：伸展脊椎，调理、巩固整个身体
- ◆ 树式：提高脑部机能平衡，预防动脉硬化
- ◆ 舞王式：紧致腰、臀、腿部肌肉，练习平衡感
- ◆ 单脚站立伸展式：锻炼腿部力量，使双腿修长结实
- ◆ 战士式：强化身体力量，使精力充沛

四、海边度假时.....96

- ◆ 坐扭曲式：增强活力，提升大脑及身体能量
- ◆ 龟式：充分伸展身体，促进头部血液循环
- ◆ 肩倒立式：锻炼喉穴，拉伸肩肌，为大脑输送充足养分
- ◆ 头顶轮式：活络气血，增强免疫力
- ◆ 摇摆之弓式：增加脊椎弹性，调节荷尔蒙分泌
- ◆ 鱼式：调整骨盆，强化脊椎柔韧性

PART 4

静谧时刻： 内外兼修，心静我静

一、呼吸，生命之气.....106

- ◆ 喉呼吸
- ◆ 火之呼吸
- ◆ 蜂式呼吸
- ◆ 清凉式呼吸
- ◆ 交替式呼吸
- ◆ 打呵欠式呼吸
- ◆ 笑式呼吸
- ◆ 嗅闻式呼吸
- ◆ 五指叉开式呼吸
- ◆ 抬高脚后跟式呼吸
- ◆ 手心贴合式呼吸
- ◆ 跟踪式呼吸



二、唱颂，纯化心中的杂音.....113

- ◆ Om (奥姆)
- ◆ Sat Nam (萨特 · 南)
- ◆ Ong Namō Guru Dev Namō (欧恩 · 纳摩 · 古鲁 · 达芙 · 纳摩)

三、静坐，以身修心.....115

- ◆ 简易坐姿
- ◆ 半莲花坐姿
- ◆ 莲花坐姿
- ◆ 吉祥坐姿
- ◆ 至善坐姿
- ◆ 释达斯瓦鲁普坐姿
- ◆ 雷电坐姿

四、冥想，让浮躁的心灵纯净澄澈..118

- ◆ 冥想，古老的修行
- ◆ 放松vs冥想
- ◆ 练习冥想的要点
- ◆ 冥想的技巧



不能不知的瑜伽科学

- ◆ 身后合掌细节25
- ◆ 关于瑜伽的谎言44
- ◆ 瑜伽守护神毗湿奴68
- ◆ 像瑜伽修行者那样生活83
- ◆ 拜日式的练习须知87
- ◆ 让小树更茁壮成长89
- ◆ 瑜伽动作总做不标准，怎么办89
- ◆ 战士式的凄美传说94
- ◆ 战士式练习注意事项95
- ◆ 瑜伽呼吸的意义108
- ◆ 瑜伽与心灵周期119

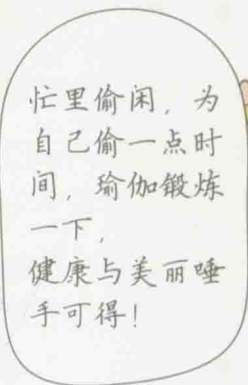
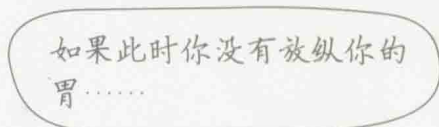
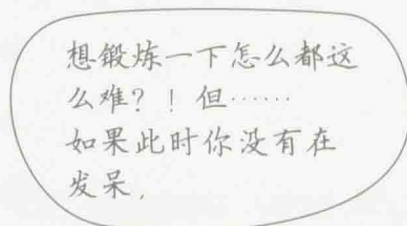
健康美丽小秘诀

- ◆ 小脸美人脸部穴位按摩21
- ◆ 保护腰椎，选择正确的驾车方式29
- ◆ 找准头部穴位，效果加倍！32
- ◆ 解除胸部疲劳，呵护乳房健康37
- ◆ 向“计算机脸”say no!39
- ◆ 为职场中奋斗的你补充活力的小秘诀...54
- ◆ 办公室倦怠急救法60
- ◆ 小动作，让你脱离负面情绪62
- ◆ 一分钟建立自信的小秘诀63
- ◆ 运动抽筋怎么办？80

瑜伽美食

- ◆ 竹香醒神茶：醒神一杯沁竹香33
- ◆ 办公室养生饮：红枣枸杞茶50
- ◆ 办公室保持最佳状态的饮食小窍门.....55

瑜伽微语录



一、非瑜伽不可之理由1： 你的肺强壮吗？

Reason 1 : To Keep Your Lungs Strong

雄心壮志地跟朋友去爬山，结果刚到半山腰就气喘吁吁；楼梯爬不到三楼，就要歇一会儿才行……**这是肺活量不足，你需要加强心肺功能锻炼哦。**下面一个简单的小游戏能测出你的肺活量。



方法

1. 深深吸一口气，尽可能地吸多一些。
2. 一边细而长地呼气，一边发出“m——”的音，心中默数时间，看看几秒后把气吐完。

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 5秒以下 | ☐ 15 ~ 20秒 |
| ☐ 5 ~ 10秒 | ☐ 20 ~ 25秒 |
| ☐ 10 ~ 15秒 | ☐ 25秒以上 |



检测结果

◎**5秒以下：天哪！你的肺活量实在太差了！一定得多多加强锻炼才行！**

建议：从喉呼吸（见P107）开始练习，专注于呼吸吐纳之间。在练习中，慢慢延长呼吸，这不仅能增加肺活量，对消除压力和整理思绪也很有帮助哦！

◎**5 ~ 10秒：加油哦！你离目标不远了。**

建议：请多加练习椅上扩胸式（见P60），配合胸廓的舒展，你一定会进步的。

◎**10 ~ 15秒：这才对嘛！有一般人的水准哦！**

建议：练习椅上飞翔式（见P50），消除疲劳感的同时，还能使你心胸开阔，精神焕然一新。

◎15~20秒：不错哦！有练过吧？

建议：练习战士式（见P92），调整全身各部肌肉，增强平衡感，强化胸腔，使呼吸更深长。

◎20~25秒：哇！快有职业水准了！

建议：练习鱼式（见P103），打开胸廓，伸展喉咙，像鱼儿在水里畅游一般，痛快地大口呼吸新鲜空气吧。

◎25秒以上：厉害！专业级！

建议：练习头顶轮式（见P101），全身的瑜伽锻炼能帮助你活络气血，增强体力，维持你的专业水准。



二、非瑜伽不可之理由2： 你的身体正直吗？

Reason 2: To Keep Your Body Straight and Erect

你看过走路歪歪斜斜的人吗？那样的姿态实在不美！**日积月累的错误姿势和动作很容易导致身体走形，越早发现这些小毛病，就能越早预防脊椎侧弯。**快来给自己做个小检查，不要让你的身体歪斜哦！



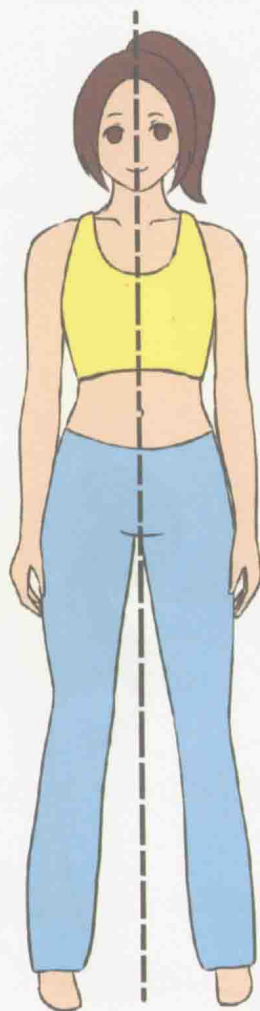
工具

镜子就可以了。最好是两面镜子，这样你能清楚地看到身体的正面和侧面。



方法

- 1.正面对着镜子，双脚打开与肩同宽；膝盖朝向正前方，双膝站直，略微放松；腰背挺直，双肩放松，手自然垂放于身体两侧。
- 2.收腹提臀。注意哦，提臀并不是用力夹紧臀部，而是把能量集中在骨盆底盘，让臀部往中间集中、向上延伸。

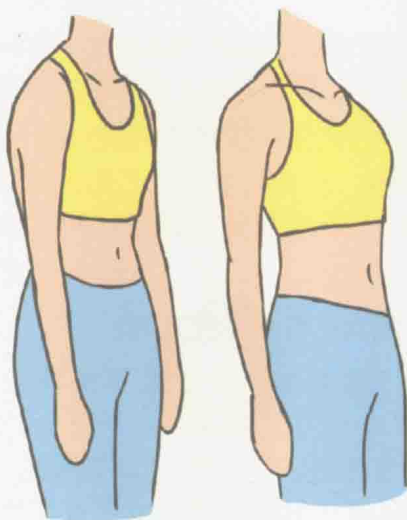




自我小检测：找出身体不正的地方

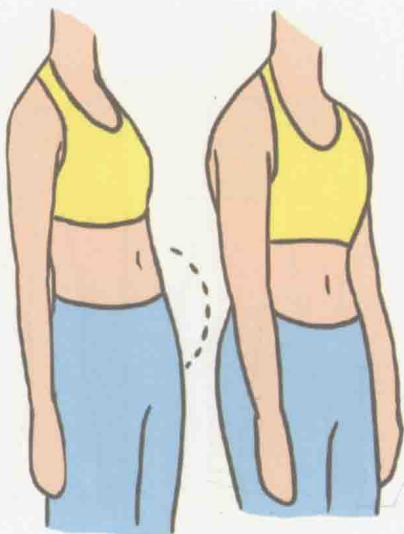
◎检测一：双肩向前倾吗？

小心哦！这表示你可能已经是只“小骆驼”了，这种姿势维持久了会导致胸口郁闷，影响呼吸系统功能。想要美美的胸型？不可能啦！



◎检测二：双肩向后弯吗？

小心哦！看看你的肚子，是不是也像小山丘一样凸凸的？再不纠正，你的脊椎就要抗议啦！



◎检测三：背部微驼吗？

如果你想看起来更高挑、更有精神，赶快挺起胸膛吧！

◎检测四：腹部凸出吗？

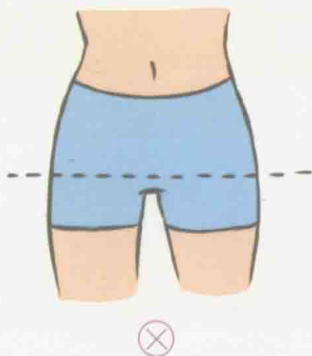
“太苦恼了！我的腹部怎么缩都依然像座小山丘。”

注意哦，一不小心，小山丘很容易就会变成大肚山。而且，身体一旦失去了强有力的核心保护，腰很容易被扭伤，许多病变也会因此缠上你。

◎检测五：骨盆的左右关节对称吗？

“没有呢，我的骨盆关节一高一低的……”

小心哦！这会影响到整个下背部的脊椎不正，除了造成下背疼痛，还有可能压迫神经造成下肢麻痹哦！



◎检测六：臀部特别翘吗？

“是啊是啊！这样不是很性感吗？”

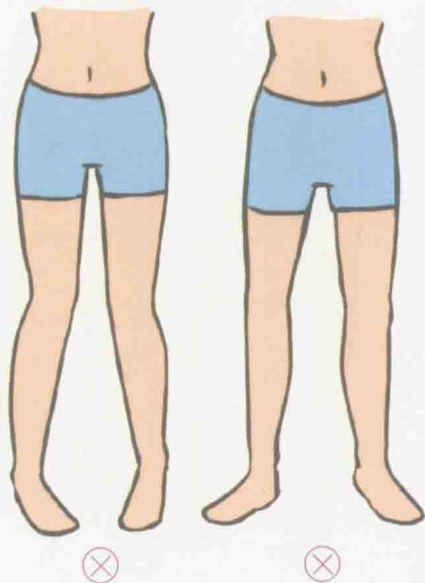
注意哦，这样容易压迫下背部，长期处于疲劳状态的下背神经很容易受伤，你需要多做一些强化下背的动作才行。



◎检测七：膝盖有办法朝向第二、第三趾头的方向吗？

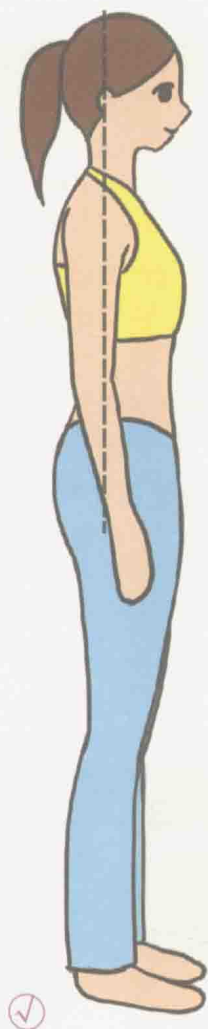
“没办法，膝盖总是会内八或外八……”

注意哦！这表示你的骨盆可能已经开始倾斜，这会使膝盖受力不当而引起膝关节损伤。



◎检测八：你的耳朵、肩膀、手肘、手腕是否呈一条直线？

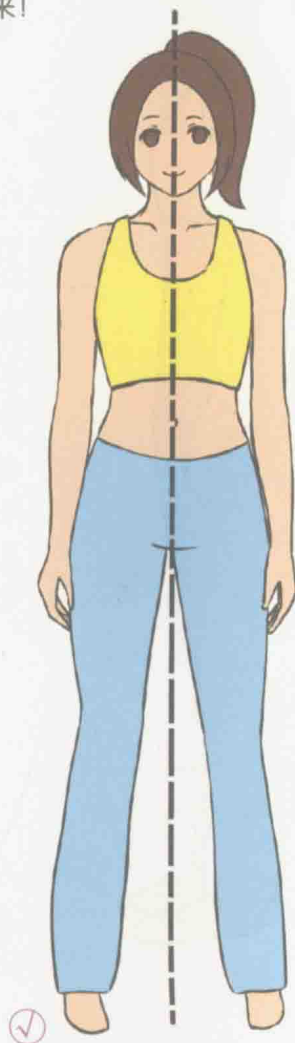
没有吗？小心哦，在未来的日子里，如果你再不重视起来，不好好做调整，整个身体就等着变形吧！



◎检测九：你的头顶、眉心、鼻尖、嘴唇、下巴、两胸中央、肚脐是否呈一条直线？

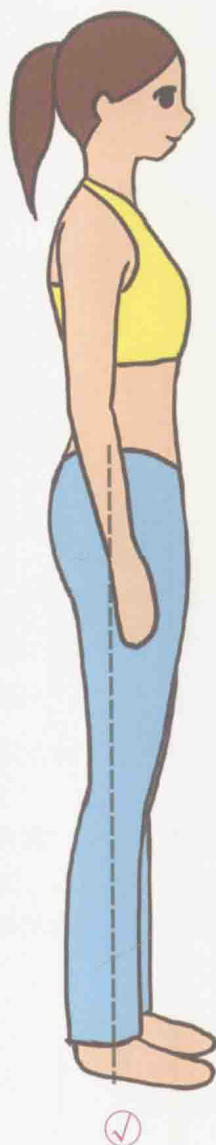
“没有呢，我的中心线不太直……”

小心哦！身体如果歪斜，各种问题就会接二连三地来拜访，脊椎侧弯、下背部疼痛、长短脚……快重视起来！



◎检测十：侧面观察，你的脚踝、膝盖、骨盆是否呈一条直线？

没有吗？膝盖和脚踝关节要注意了！想拥有健康的下半身，多保护你的膝盖和脚踝吧！



建议

身体就像是一座大楼，而骨盆则是身体的地基，只有地基扎实了，身体才能稳稳正正的。骨盆倾斜的美眉建议多练习臀部绕圈式（见P62），它能帮助放松髋关节，纠正歪斜的骨盆。

脊柱就像是支撑大楼的钢筋，必须保证它平衡、中正、富于弹性。当脊柱变形，无法有力地支撑身体，人在站、坐、行走时就会牵扯到其他的肌群力量，导致身体左右不平衡，就容易出现“高低肩”“长短脚”“大小脸”等现象。建议多练习“坐扭曲式”（见P96），它能帮助你激发身体活力，恢复脊椎弹性，使脊柱排列更整齐。



三、非瑜伽不可之理由3： 你的姿势够优美吗？

Reason 3 : To Correct Your Postures and Be Elegant

习惯站着的时候就摆出丁字步？这样站确实显得身姿挺拔、气质不凡。但是你一定想不到，**长期以丁字步站立容易压迫侧背部的神经。**为了美美的“pose”而失去了健康，多么划不来！



这样站才正确

在瑜伽里，直立简易站姿又叫山式站姿，顾名思义，像山一样稳稳地、挺拔地站立，从双脚下的土壤中获得力量、自信和勇气。

在站立时，双脚平行，互相靠拢，将身体的重量均匀地分布到双脚后跟、大脚趾和小脚趾上；略微收紧大腿肌肉，使膝盖骨轻轻地向上收紧；保持腰背的挺直，双肩略微向后展开、自然下沉，不要刻意绷紧腰背，也不要过分挺胸、翘臀；自然地向上延伸脊柱，伸长头颈和后部，头顶向上。

山式站姿能减轻脊椎、关节、肌肉和肌腱的负担，缓解因双肩或背部不良姿势造成的肌肉酸痛及身体不适感。



这样坐才正确

工作需伏案，查询资料要坐在电脑前，娱乐的时候看电视……现代人的生活似乎永远“钉”在椅子上，而长期保持错误坐姿则是许多白领职业病的“元凶”。“坐”对了，才能健康常驻哦。

