

彩色
插图版

随心
练瑜伽

瑜伽生活

[德] 乌苏拉·卡尔文 著 黄声华 译

瑜伽

随心练瑜伽

生活

[德] 乌苏拉·卡尔文 著 黄声华 译

新世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽生活: 随心练瑜伽/(德) 卡尔文著; 黄声华译. —北京: 新世界出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-5104-3803-5

I. ①瑜… II. ①卡… ②黄… 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005038号

瑜伽生活: 随心练瑜伽

作 者: (德) 卡尔文

责任编辑: 杨 磊 徐 玥

封面设计: 孙丽莉

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 小森印刷(北京)有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 112千字 印张: 8

版 次: 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3803-5

定 价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8733

想要在日常生活中时刻保持精力充沛，

你在每天的工作中都需要一些合理适度的时间用来休闲和放松，

利用这个间歇来练习瑜伽，

是你放松自我，恢复精力的最佳选择。

Wade Evans



目录

适合青年人练习的瑜伽	006
前言	008
Namaste	010
这就是瑜伽	011

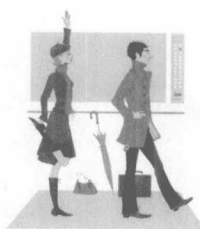
早上好! 14



醒来之后 / 016



在车里 / 038



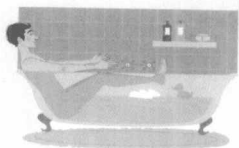
电梯里 / 068



在休息室里 / 070



在孩子的房间里 / 072



浴缸里 / 094



阅读时 / 096



打电话时 / 100

提高练习效果的方法 012

后记 124

鸣谢 125

你好! 40



上午的办公室 / 042



午休以后 / 052



超级市场里 / 082



厨房和公司 / 084



外出的时候 / 090



看电视时 / 102

晚安! 112



入睡 / 114

适合青年人练习的瑜伽

——有针对性的练习



你经常喝咖啡吗？

针对失眠的人群 16,18,20,22,26,42,46,66

你经常哭泣吗？

针对情绪敏感的人群 34,52,56,58,66

你会经常感觉到精力不足吗？

用来缓解疲劳，恢复精力的练习 26,32,42,46,50,52,56,62,64,66,72

你感觉到后背僵硬吗？

用来缓解背部疼痛的练习 18,20,22,24,34,36,44,50,54,62,78

你感觉到脾胃不适、消化不良吗？

有助于调节你的肠胃，促进消化系统机能 20,32,46,54,110

你经常感到情绪烦躁、易怒吗？

针对压力过大、容易激动的人群 52,58,70,76,80,82

如果你时常感到莫名的恐惧，那么请放松神经！

用来缓解恐惧感和压力感 34,52,56,58,70,76,82,94

女孩们的最佳选择（当然也同样适用于其他年龄的女性）

用来缓解周期性腹痛或其他疼痛 90,98,100,106,116,118,120

你常常辗转难眠，难以入睡吗？

帮助你恢复平静，更快入睡 114,116,118,120,122

前言

当我们整天都忙着让自己的生活变得更加有效率的时候，往往忽略了一样很重要的东西，那就是：我们自己！

在日常生活中，当许多纷繁复杂的工作摆在我们面前时，我们总是不允许自己有片刻的放松。大多数人都认为应当把眼前的工作一口气都做完，然后才有时间休息。只有当我们感到自己的后背或颈椎疼痛不已的时候，才意识到自己可能需要歇一歇了。

我们往往意识不到，在这种时候，我们其实只需要一种勇气，一种为自己“叫停”的勇气。我们其实只需要深吸一口气，放松精神，稍作休息，使自己已经疲劳的身心再次达到平衡。

其实，在日常生活中，有很多可以利用的空闲时间从身边流逝，而我们却视而不见。在这里我只是想提醒大家一句，关键的决定权把握在我们自己的手中，我们完全可以自己来决定要不要缓解繁忙的日常生活给我们带来的压力，从而恢复我们的精力，更好地投入到我们的工作中去。

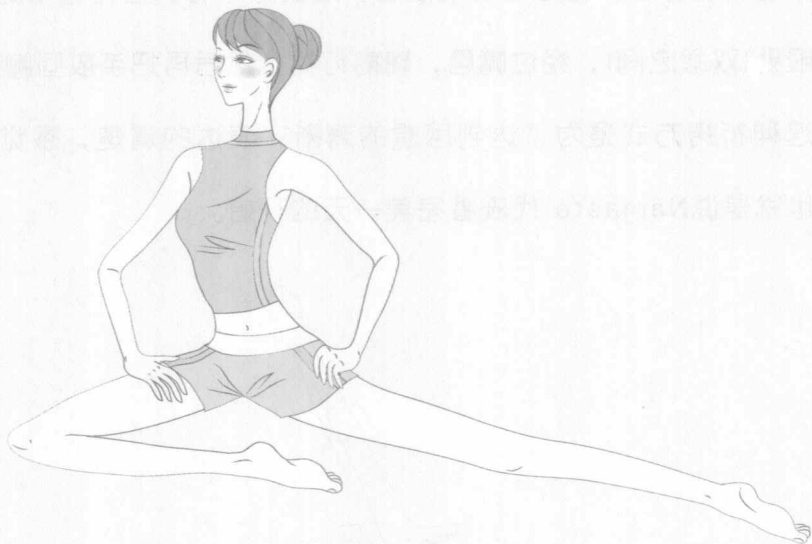
在日常的工作和生活中，每当感到有压力的时候，我总是利用

一些闲暇时间进行瑜伽练习，练习之后我就会再次感到精神放松、精力充沛，从而精神更加集中地投入到工作中去。

因为我已经从瑜伽的训练中受益了，所以我衷心地希望大家也能够从中受益。

Namaste

衷心地祝福

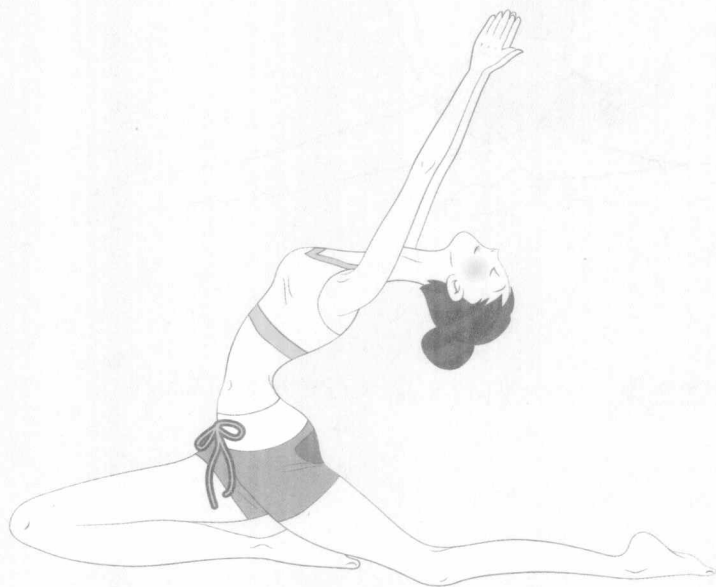


自由是勇气之果。——伯利克里（古希腊政治家）

Namaste

Namaste 这个词来自于梵文，意思是：我们每个人都有神性，神性就在我们的心轮中。把双手合十，放在胸前(心轮处)，闭上眼睛，然后鞠躬行礼。在练习瑜伽前后，瑜伽练习者们会将合十的双手从心眼处(双眉之间)，经过嘴唇，鞠躬行礼，然后再把手放回胸前。

这种祈祷方式是为了达到思想的清晰，表达的清楚，感觉的纯正。也就是说Namaste 代表着完美一天的开始。



这就是瑜伽

瑜伽既不是一种宗教，也不是教会——瑜伽是一种哲学，它发源于印度。瑜伽这个词（和Namaste一样）同样来源于梵文，意思是“和谐”——躯体与灵魂的完全和谐。如果练习者能够将瑜伽融入到日常的生活中，就可以增加自己与周围环境的联系。瑜伽练习也可以叫做Asanas，在这本书中许多的梵语在表达中标注了译文。书中许多的练习都是传统瑜伽练习的变化形式——适合于日常生活中的多种场合。

>>> 人们应当如何呼吸

人们在瑜伽练习中进行呼吸时，最主要的呼吸方式就是用鼻子轻柔地吸气和呼气，这就是最基本的要点。大家可以想象你在面对着一面镜子呼气，从而选择出适当的频率和强度，具体方法可以参考Ujjayi[译者注：Ujjayi，乌加依呼吸法，一种喉呼吸法。]呼吸法，它能够保证练习者在练习的过程中吸入足够的新鲜空气。

提高练习效果的方法

在练习之前，应首先用一小段时间将注意力集中到自己的身体和感觉上，这样有助于大家放松神经，凝神静气。然后放松神经，深呼吸一次，再开始具体练习。

〉〉〉 练习时应当做到少而精

虽然大部分的瑜伽练习动作看似针对的是人体的个别部位，但实际上每个练习所起到的作用是有益于人的整个躯体的。经常练习瑜伽将有助于提高肌肉的强度和韧性，增加机体活力。所以对于瑜伽练习来说，最重要的是每个动作都要保证足够的时间和正确的呼吸方式，从而能够深刻体会每一个动作。建议大家在练习的时候宁可少选择几个动作，也不要贪多，否则反而达不到练习的效果。如果练习时感觉到身体不能附和动作的话，应当马上停止。

〉〉〉 将练习时的乐观态度带入到生活中

在每一项练习之后，练习者都需要进行一段时间的停顿（但呼吸方法照常）。这样可以更好地体会练习的效果，并把练习时这种良好的感觉一直保持到日常的生活中。微笑一下，并且尝试始终保持这种微笑，因为这种积极乐观的方式可以提高和延长瑜伽练习的效果。

〉〉〉 精神放松很重要

在练习的过程中我们应当凝神静气，心无旁骛。但实际的情况往往并非如此：我们常常会挂念着我们的工作日程表，回忆起日间自己和同事、老板之间的矛盾，考虑即将要举行的会议等等。那我们到底应当如何避免这种影响练习效果的行为呢？

切莫生气，而是应当集中精力，感受练习的过程，放松精神。因为在瑜伽的练习过程中不应该有任何的压力，不需要去寻找什么答案。你所要做的只有呼吸和伸展身体。然后一切事情也就迎刃而解了。

早上好!

>>> 做几组简单的练习,

和烦躁的心情说再见.....

几乎没有人有时间每天都去健康中心或去参加瑜伽课程。但如果我们面对过多的压力,就无法顺利完成日常的工作。每天精疲力尽地回到家后,我们最想做的是舒舒服服地躺在沙发上,什么都不想,什么都不做。虽然我们总是为自己作出种种的晨练计划,可到了第二天早晨却选择关掉闹钟,继续睡觉。最后得到的只有工作中烦躁的心情.....

作为一名瑜伽爱好者,我曾经有过这种经历,每天早晨我必须使自己兴奋起来,克服内心的懒惰,早早从床上爬起来,为的就是每天早晨可以做一个半小时的瑜伽练习。这样不但使自己的身体每天早晨都像被灌了铅一样,难以达到最好的练习效果,并且到了晚上——经过一天繁忙的工作以后——我要么需要很长的时间来放松自己疲劳的心情,要么躺在沙发上倒头就睡,然后就是又一个悲惨的早晨.....

自从我把瑜伽练习分解成一组一组独立的动作以后，我的日常生活就变得轻松愉快了。当然，如果时间允许，我仍然会做完整套的瑜伽练习。但是除此以外，我已将整套的动作分散到一天的不同时段：喝下午茶的时候、看电视的时候、电影开始之前，从而能够和烦躁的心情说再见。渐渐地我习惯了这种练习方式，于是，越来越多的零散时间被利用起来，短暂的练习与不练习之间的差别是非常明显的。



醒来之后

