

JING LI



亚洲瑜伽美人
ASIAN YOGA BEAUTY

简易瑜伽
随时随地可练习
来自古老印度的健康哲学

书+2VCD

抬抬手，
扭扭腰，
就有神奇效果

重量级投资拍摄
名家演示 逐步分解示范
300式打造完美

YOGA
SPIRIT OF PEACE

景丽 简易瑜伽



丽，亚洲第一瑜伽美人，贴身教授指导
世界技巧比赛全能冠军、全国技巧锦标赛全能亚军、
国家级运动健将称号，国际瑜伽协会高级瑜伽教练

简易瑜伽，轻松拥有实实在在的美丽与健康

Simple Yoga, easily enjoy the beauty and health

针对人群：分秒必争的忙人、久坐不动的学生、司机、白领一族、初学者、运动场地有限的上班族

Jingli Simple Yoga



只要想动
随时随地
几个简简单单的瑜伽动作
打造健康美丽……

R214 / if

Jingli Simple Yoga



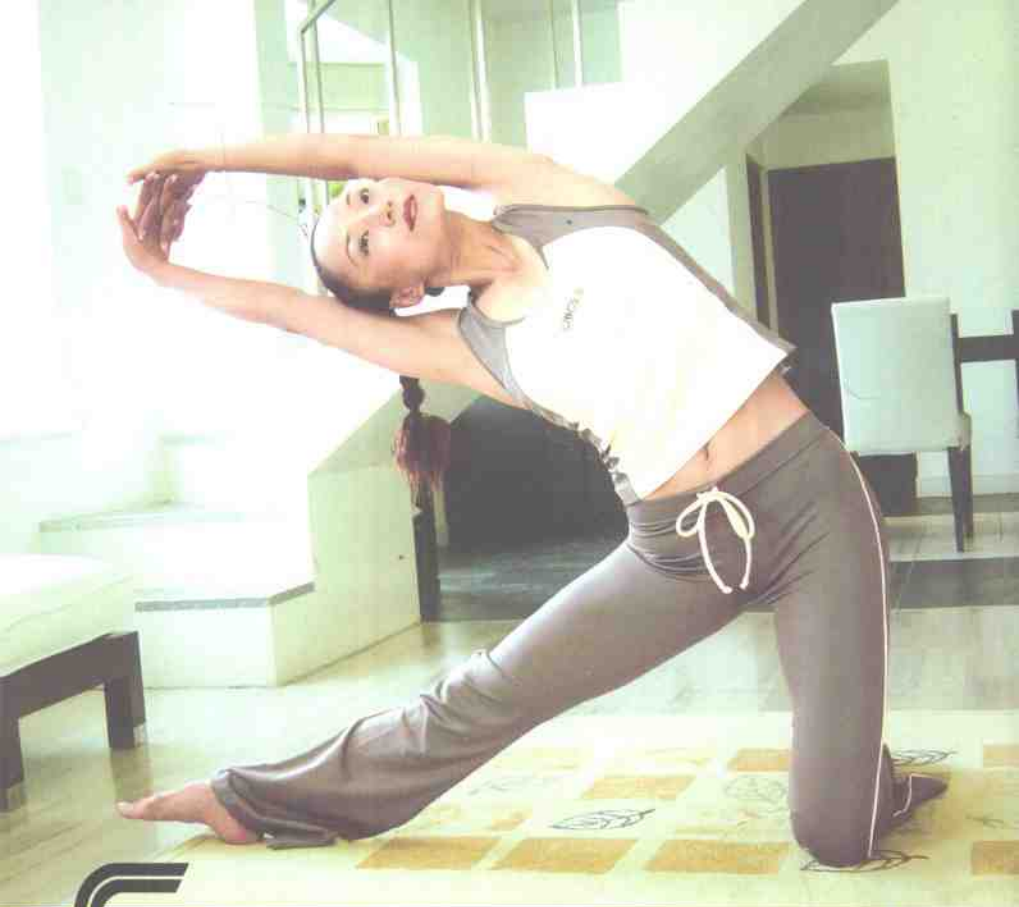
你是否觉得练瑜伽就是要做一些高难度的动作，让身体做到几乎不可能的弯曲？你是不是对瑜伽运动渴慕已久，却又惧怕难度太高，自己久不运动的身体难以胜任？你是不是老是没有足够的时间和空间来运动？

现在这些问题通通都解决了，景丽老师特意为分秒必争的忙人，久坐不动的学生、司机、白领一族，初学者，运动场地有限的上班族等人群设计了简易瑜伽。它适合任何人练习，是真正意义的贴身瑜伽。

练习简易瑜伽不受时间、空间的限制，不管站、坐、躺、卧、趴，都能找到适合的动作，它还涵盖了绝大多数上班族、学生、家庭主妇的健身需求，任何人只要想动，一把椅子，几分钟时间，不拘室内室外，单纯的呼吸，随时随地转转头、甩甩手、伸展一下关节，举手投足就可以得到全然的释放和回归，唤醒潜能，增添生活力量，去除身体多余的脂肪与毒素，留住青春、健康与美丽。

- 出品人：梁 凌 ■ 策划：东映文化
- 设计制作：东映文化 EAST DRAGON ■ 中英文编辑：卓文工作室
- 垂询电话：0755-26740758 020-86375069
- 网址：WWW.EASTDCD.COM（东映文化）
- 电子邮箱：SZdongying@21cn.net

- 人民币定价：¥25.00 元
- 港币定价：HK\$ 68.00元



Contents 目录

一 新世纪运动风 ----- 01

二 功能卓越、人人都可练瑜伽 --- 03

以动养静，以静养心
简约生活、简约瑜伽

三 瑜伽练习宝典 ----- 05

时间、地点、着装、饮食、警言、规则、小道具

关于呼吸：

通过氧气，使我们精力充沛
呼吸和生活节奏
呼吸如此控制



④ 简约生活、简约瑜伽---简易瑜伽操 ----- 11

- 01 向粗手臂bye bye Say Bye-bye To Thick Arms (13)
- 02 驼背不美观 Crookback Disappears (17)
- 03 纤腰、你有吗 Slim Waist, Do You Have? (23)
- 04 向凸小腹说不 Protruding Abdomen (27)
- 05 告别大臀部 Say Goodbye To Buttocks (35)
- 06 粗大腿及萝卜腿变变变 Changing Thick Hips & Carrot Hips (47)
- 07 减肥好心情 Fitness (57)
- 08 消除肌腱炎 Removing Tendinitis (63)
- 09 消除腿涨麻 Numbness of Legs Disappearing (71)
- 10 消除腿抽筋 Clearing Up Clonus of Legs (81)

⑤ 景丽Q&A ----- 88

- 01 瑜伽适合什么人群?
- 02 开始练习瑜伽后的早期会出现一些腰酸腿痛的反应怎么办?
- 03 羡慕别人所做的高难度动作,感觉自己力不从心。
- 04 瑜伽和健身操,哪种减肥效果更好?
- 05 瑜伽练习投入的财力、精力会不会很大?
- 06 呼吸在整个瑜伽练习中扮演什么样的角色?
- 07 在练习瑜伽期间,如何进餐,应谨持素食吗?

练习瑜伽心得 ----- 91



1



The sport of new century
新世紀運動風



景丽寄语

“好累啊！”辛苦了一天，每个人都会有这样的感觉，经常坐办公室的你，是不是老是感到肩膀僵硬、腰酸背痛呢？而且恐怖的是，皮肤渐渐粗糙黯淡，斑斑点点影响视容，精神越来越差，连身材都开始变形了。

如果是这样，那么试一试瑜伽吧。

作为一种时尚的健身养生运动，瑜伽听起来好象很神秘、深奥！不知道有没有这个天赋？而且工作和学习这么忙，挤出一点点的时间都很紧张，要抽出大量的时间、精力来锻炼是不现实地……虽然很多人跃跃欲试，却都顾虑重重，踌躇再三。

瑜伽，已有5000多年的历史，它起源于印度，“瑜伽”一词是梵文的译音，是“结合”、“一致”的意思。

我根据多年修练瑜伽的心得，编了这套简易瑜伽，将繁复的瑜伽动作化简成简单易行，人人都可以练习，你只需抽出3分钟，不论是在办公室、课堂、家里、户外，哪怕是在乘车的途中都可以。转转头、甩甩手、伸展伸展关节，只要全身动一动，就能精神舒畅，唤醒潜能，解放压力，增添生活力量，根据自己的需要，举手投足，做做深呼吸，让紧张的大脑和心灵暂时解放，就能够舒缓疲劳和压力，迅速恢复元气。既然轻轻松松就能拥有健康，何乐不为呢？





Everybody could practice Yoga

功能卓越

人人都可練瑜伽



以动养静，以静养心

源自印度的瑜伽同中国传统的气功一样源远流长，似乎充满神秘色彩。“瑜伽”一词是梵文的译音，是“结合”、“一致”的意思，即自我与内在的精神因素相结合。近几十年来，瑜伽悄然传遍了全世界。而今日的瑜伽已经超越了苦心修行的境界，成为了一种独特的健身手段，在培养了身体自然美，获得高水平的健康状况的同时，唤醒了休眠在人体内的巨大动力，并用其来开发自身独特的潜力，获得自我实现。

练习瑜伽首先要让身心安宁后，再配合呼吸练习。合理运用身心，便能充分发挥自己的潜在能力，进而完成姿势。“以动养静”、“以静养心”这种思想与瑜伽极为吻合。



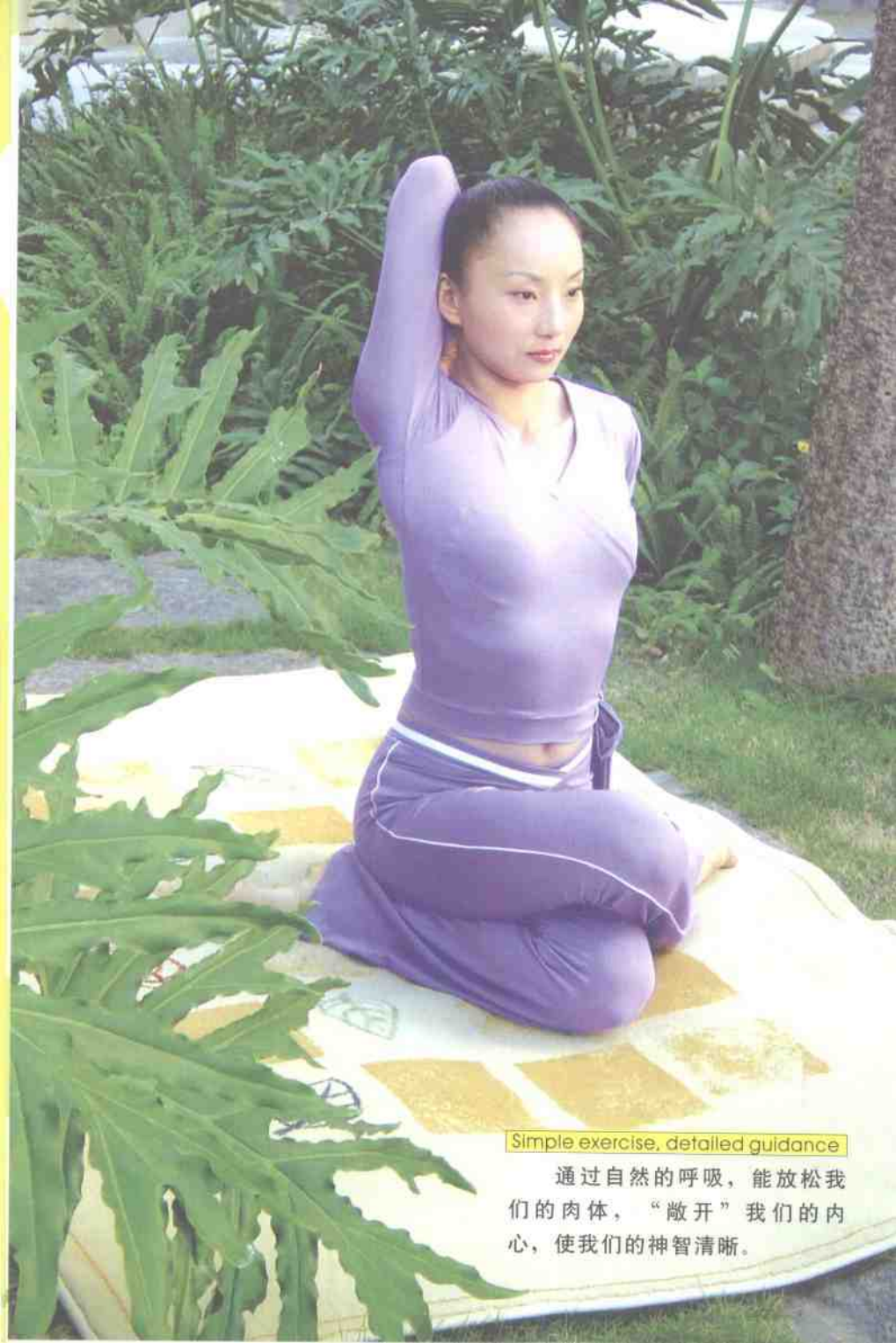
简约生活，简约瑜伽

瑜伽健身，是早已被公认的运动方式，是最安全、最富有成效的健身操之一。瑜伽使身体舒缓地伸展，简单易学，无需器械，不会出偏差。它没有健美操、形体操那些剧烈的运动，也不用用力拉伸你的韧带，几乎没有什么受伤的可能。即使你从来没参加过任何其他运动，认为身体僵硬，也可以练习，你只要做到你能够达到的位置就行了。

不仅如此，瑜伽练习对一个人的肌肉系统、精神系统、内分泌系统、消化系统都非常有益。瑜伽练习可以使你做完器械后的肌肉放松下来，帮助舒展肌肉线条。可以帮助人的体形变得更为匀称、线条优美；同时还有安静神经的功效，不少人练后都会减少疲劳感。重在练内的瑜伽还可以平衡你身体中各种腺体，从生理到心理都得到舒缓；瑜伽动作中大量的前弯、后仰、扭动、斜腹、挤等动作，可以按摩人的内脏器官，对消化是非常有益的。有些瑜伽姿势还可以治疗一些像胆结石、腰肌劳损等疾病。

虽然没有强拉韧带，瑜伽对身体的柔韧性却很有帮助。不同年龄、性别的人，只要常规做瑜伽伸展，将它当成一种生活方式，几个星期后就不难发现身体的变化。修身之外，瑜伽还讲究修心，对平和心境，增强生活耐力颇有帮助。





Simple exercise, detailed guidance

通过自然的呼吸，能放松我们的肉体，“敞开”我们的内心，使我们的神智清晰。

3

練習寶典

Exercise Manual



Time

时间

- 1 练瑜伽可以在进餐以外的所有时间：最好在饭后的三四小时为宜。
- 2 清晨或者傍晚是不错的选择。
- 3 傍晚时动作一般比早晨时灵活，所以瑜伽姿势会做得比较到位。
- 4 傍晚时练习有助于消除一天的疲劳，让人恢复精力。

Place

地点

在烦扰的都市里，人们很难找到田园或是森林来练习，其实选择一个安静、干净、舒适和通风的房间即可。

Dress

着装

由于瑜伽有大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作，因此最好是穿着宽松的衣服来做，光着脚，并且在开始练习前，除去手表、腰带或其他饰物，这些东西可能会妨碍动作。

Food

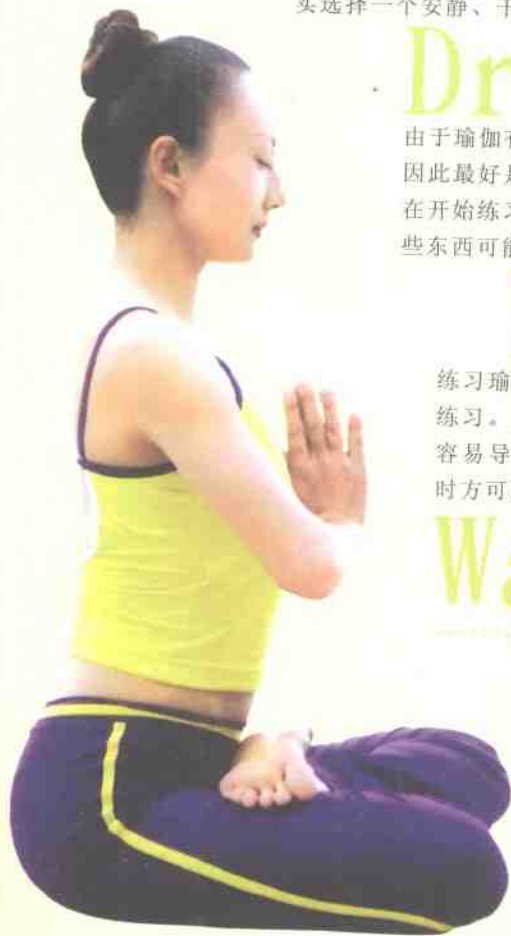
饮食

练习瑜伽应空腹。应尽量在饭后三四小时做练习。尽量避免进食一些过于油腻、辛辣和容易导致胃酸过多的事物；练习结束后1小时方可进食。

Warning

警告

- 1 不要勉强自己。在做瑜伽姿势和其他练习时，切记不要强行牵扯。初学者可能会发现自己的肌肉或韧带僵硬，经过几个星期的常规练习以后，自己的肌肉与韧带的弹性和柔韧性都会提高。
- 2 耳鸣或视网膜有问题者应尽量避免做那些颠倒身体的动作。



Rule 规则

- 1 全程都用鼻子呼吸：鼻毛可过滤脏空气和有害细菌，也可安定神经，让身体更健康。
- 2 练瑜伽前后一小时不要进食：保持空腹状态。
- 3 把握体位法的缓慢过程和全身移动的感觉，比完成姿态更重要。
- 4 保持完成姿势时的呼吸数，以自己的体能为限。初学者保持三至五次的呼吸数即可，往后再慢慢增加次数。
- 5 练瑜伽只要持之以恒，尽自己最大的能力发挥，便能达到效果。
- 6 手术后半年和女性生理期不宜练高难度动作。
- 7 高血压、哮喘病患者和孕妇只做简单动作。

在瑜伽练习中， 我们常常需要一些小道具做辅助练习

小木块

在做冥想练习时，我们需要一两块木块。很硬的木块是最好的。

毯子

如果你脊柱太瘦或者颈部虚弱或疼痛，在肩膀下面有一张毯子会很有帮助。你也可以在头部下面垫个毯子来完成千尸式。

小凳子

如果你不能跪下来，小凳子将会有帮助。在腿下放一个小凳子那么你就不需要弯曲你的膝盖或在你的脚上加压力。

带子

如果你不能向前弯曲，试着用一个带子来完成这个工作。



F呼吸

About Breath



呼吸对我们，如同生命般重要。通过自然的呼吸，能放松我们的肉体，“敞开”我们的内心，使我们的神智清晰。因为瑜伽在理论和实践上都是面向整个人，因此，自然的呼吸，也可称为充分呼吸或瑜伽深呼吸，在瑜伽中具有中心意义。



通過氧氣，使我們精力充沛

Oxygen make us energetic

首先，我想阐述一下呼吸的过程，便于您了解，在呼吸的过程中发生了一些什么情况，以及呼吸对我们的健康状况有多大的影响。

在我们的所有的新陈代谢过程和所有的生命过程中，都需要氧气，没有氧气，我们只能活几分钟。

富含氧气的空气随着我们吸气，经由上呼吸道，即通过鼻腔、咽喉，经由喉头，流向下呼吸道，即气管、支气管和具有两个肺叶的肺部，构成肺组织的无数肺泡在肺中进行气体交换：气态的氧通过肺泡薄壁中纤细的血管进入血液，血液再把氧输送到身体中的所有细胞。氧在细胞中转换成人体所有新陈代谢过程中所需的能量。在这一过程中，同时产生气态的新陈代谢废物（其中包括二氧化碳），这些废物的必须重新从人体中排放出去：它们由血液输送到肺泡，再从这里通过呼气排除掉。

所以，呼吸对我们的健康和人体状况极其重要。只有当我们的身体通过吸气，得到氧的充足供给，以及通过呼气，排除掉新陈代谢所产生的废气这一对功能可以正常发挥，我们才能够真正精力充沛。

呼吸和生活节奏

我们当中只有极少数人知道，什么是我们在婴儿期已经直觉地做过，用自然的方式有节奏地深呼吸。在我们生活的进程中，若缺乏运动、工作上的压力、匆忙、精神和肉体上的负担等，会导致呼吸变得肤浅，我们接受的氧气及排出的废物就显得太少。后果必然是：我们感觉到不舒服，感到疲倦和劳累，甚至会生病。

肉体的负担和精神上的反应，不管是积极类型，还是消极类型，都一样会影响我们的呼吸。因此，我们的生活节奏能够反映在我们的呼吸中。

呼吸如此控制

为了让您更能理解呼吸练习时身体中发生的变化，我想简要地解释一下身体中发生的各种过程：

我们最重要的呼吸肌是横膈膜（躯体中一块穹顶形的片状肌肉）和肋骨间的肌肉。

吸气时，横膈膜收缩，向腹腔移动几厘米。这时，由于胸腔中形成的一个真空区，空气流进肺中。与此同时，肋骨间的肌肉收紧，使肋骨上提，胸腔扩展，为肺部的伸展和空气的流入创造了更宽的空间。

呼气是一种纯粹松弛的过程：

横膈膜放松，缩回到胸腔中。肋骨间的肌肉让肋骨降低、胸腔缩小，空气流出。

上述过程不受意识控制，完全是自动进行。

呼吸练习的目的是让我们重新意识到呼吸过程。

这样，我们就能逐渐恢复到自然的呼吸，充分的呼吸。由此，用这种正确的呼吸法取代现有的错误呼吸法。





Simple
yoga



4

简易瑜伽操



Simple yoga ©