

Chair Yoga

美人瑜珈II

人坐坐族 瑜伽

只要数分钟，坐着动一动，
塑身美颜消疼痛！

邱素贞瑜伽天地总经理 陈玉芬◎ 著

台大医院家医科 林青毅◎ 隆重推荐

本书适用：

学生族、K书族、考生族、上班族、开会族、
开车族、SOHO族、上网族、电视族



知識出版社

总编辑：徐惟诚 社 长：田胜立

图书在版编目(CIP)数据

坐坐族瑜伽 / 陈玉芬著. —北京：知识出版社，2005.5
(美人瑜伽：2)
ISBN 7-5015-4348-8

I. 坐... II. 陈... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 044698 号

中文简体字版由台视文化事业股份有限公司授权出版
北京市版权局著作权登记号 图字：01-2005-1564

策划人：张 勇
责任编辑：严 峻
特约编辑：陆 瑜
责任印制：王丽荣

知识出版社出版发行
(北京阜成门北大街 17 号 邮编：100037 电话：010-68330192)

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷：北京地大彩印厂

开本：787 × 1092 毫米 1/20 印张：6 字数：90 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 7 月第 2 次印刷

印数：20001 — 30000 册

ISBN 7-5015-4348-8/G · 2304

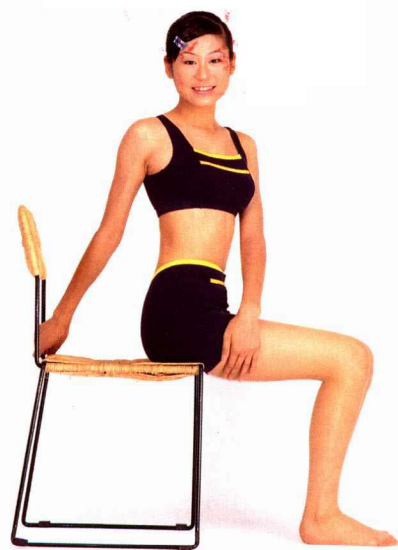
定价：25.00 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。

美人瑜伽Ⅱ

坐坐族 瑜伽

陈玉芬◎著



知識出版社

推荐序

有梦最美，希望相随； 勤练瑜伽，健康相陪！

在完成台大医科总医师工作后，我选在大安路市民大道交会口建立全台湾首家纯家庭医师专科诊所。13年来，在大约50万人次求诊的病患中，腰酸、背痛、头痛、脖子酸痛、肌肉疲劳酸痛、四肢酸痛、神经痛等占了很大的比例。除了用药解除病患苦痛外，诊所的医护人员也会为病患介绍在家适度舒展筋骨、强健肌肉关节的上班族简易运动，而我们认为简易瑜伽是一种很好的选择。

瑜伽老师陈玉芬的《坐坐族瑜伽》，内有图文精彩、面面俱到的24个提案，涵盖了绝大多数上班族、家庭主妇，以及所有人皆可能遇到的问题，可说几乎男女老幼皆适用，强调穿着舒适的衣着，配合简单的坐椅，随时随地都可以转转头、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，解除压力，增添生活力量，增强竞争力，并留住成功的优势。

1998年的曼谷亚运会及2000年的悉尼奥运会，本人都参与了中国台北地区队医的工作，眼见到不少顶尖的世界级运动员除了苦练以外，还要有过人的智慧、坚强的求胜信念，并面对身心的熬练，不停地在世界各地东征西战，才能成就非凡的运动生命，在体坛发光发亮，其中有不少选手就是以瑜伽、打坐、练气等来调整体能，并保持最佳状态。

近年来，全民减肥运动风起云涌，鸡尾酒减重计划更是广为医疗院所跟进，我开诊所多年来，也以复方阶段减重门诊为上千病患服务，通常都必须控制饮食与配合运动同时并进。如果患者为上班族，一定要求他们在办公室抽空运动，在家骑脚踏车等，目的即在增强其心肺功能，强健肌力，以维持充沛的体力。阅读这本简明易学的《坐坐族瑜伽》，深感也适合忙碌的减肥族参考。希望大家都能由此书轻松学瑜伽，让健康与你紧紧相随！

前台大医院家医科总医师：

林青毅

目录 | CONTENTS

推荐序

有梦最美，希望相随；勤练瑜伽，
健康相陪！——林青毅…… 003

开始之前

“坐坐族瑜伽”预备起！…… 008

提案 01

减肥坐坐族…… 012

012 · 椅上单脚 V 字式

013 · 椅上半月式

014 · 椅后膝旋转式

015 · 椅前下蹲式

提案 02

手臂粗坐坐族…… 016

016 · 椅上意识式

017 · 椅后扩胸半蹲式

018 · 椅上手臂回旋式

提案 03

凸小腹坐坐族…… 019

019 · 椅前仰卧起坐式

020 · 椅上 V 字式①

022 · 椅上 V 字式②

提案 04

驼背坐坐族…… 024

024 · 椅上骆驼式

025 · 椅上后视式

026 · 椅前挺身式

提案 05

细腰坐坐族…… 027

027 · 椅上抱头侧弯式

028 · 椅后站立半月式

029 · 椅后肘碰膝式



提案
06

大臀部坐坐族·····030

- 030 · 椅后后仰缩臀提肛式
- 031 · 椅后下腰式
- 032 · 椅前侧身鸽子式
- 033 · 椅后小鸟式
- 034 · 椅上劈腿式
- 035 · 椅前跷式
- 036 · 椅后屈膝上提式
- 038 · 椅后摆腿式

提案
07

粗大腿及萝卜腿坐坐族···040

- 040 · 椅上踩车式
- 042 · 椅上打水式
- 043 · 椅后均腿式①
- 044 · 椅后均腿式②
- 045 · 椅上美化小腿式
- 046 · 椅上足尖式
- 047 · 椅上单脚伸直式
- 048 · 椅上松踝式
- 049 · 椅后虚坐式
- 050 · 椅后弓步式
- 051 · 椅后金鸡独立式

提案
08

皮肤干涩坐坐族·····052

- 052 · 椅前光泽式
- 053 · 椅后猫式
- 054 · 椅前犁锄式①
- 055 · 椅前犁锄式②
- 056 · 椅前犁锄式③

提案
09

头痛坐坐族·····057

- 057 · 椅上敲头式
- 058 · 椅上舒压式
- 059 · 椅上身印式①
- 060 · 椅上身印式②

提案
10

压力坐坐族·····061

- 061 · 椅上丹田呼吸式
- 062 · 椅上合掌式
- 063 · 椅上莲静坐式

提案 11 视力困扰坐坐族.....064

- 064 · 椅上敷眼式
- 065 · 椅上眼部按压松眼式
- 066 · 椅上动眼式
- 067 · 椅上拉耳式
- 068 · 头顶椅座式

提案 12 疲劳坐坐族.....069

- 069 · 椅上摊尸式①
- 070 · 椅上摊尸式②
- 071 · 椅上扩胸式
- 072 · 椅背三角式
- 073 · 椅上吉祥式

提案 13 失眠坐坐族.....074

- 074 · 椅上前弯式
- 075 · 椅后舞蹈式
- 076 · 椅上灌顶式

提案 14 体质虚弱坐坐族.....077

- 077 · 椅上金刚坐式
- 078 · 椅上莲花坐式

提案 15 感冒坐坐族.....079

- 079 · 椅上天线式
- 080 · 椅上松颈式
- 081 · 椅上鹞变化式

提案 16 甲状腺亢进坐坐族.....082

- 082 · 椅上飞翔式
- 083 · 椅上压头式
- 084 · 椅上美臂式

提案 17 肌腱炎坐坐族.....085 (Key Board 手)

- 085 · 椅上抖手式
- 086 · 椅上拉手指式
- 087 · 椅上松腕式
- 088 · 椅上拉肘式
- 089 · 椅上举重式①
- 090 · 椅上举重式②

提案
18

肩颈僵痛坐坐族.....091

- 091 · 椅上松肩式
- 092 · 椅上肩臂式
- 093 · 椅上拉臂式
- 094 · 椅上细臂变化式

提案
19

腰酸背痛坐坐族.....095

- 095 · 椅后鞠躬式
- 097 · 椅上背后合掌式
- 098 · 椅上骑马式
- 099 · 椅后拱背式

提案
20

肠胃病坐坐族.....100

- 100 · 椅上拔瓦斯式
- 101 · 椅上正坐侧弯式
- 102 · 椅上站立后视式

提案
21

便秘坐坐族.....103

- 103 · 椅上射手式
- 104 · 椅上压腹式
- 105 · 椅上转身式

提案
22

拉肚子坐坐族.....106

- 106 · 椅上兔式
- 107 · 椅后站立转身式
- 108 · 椅后站立后仰式
- 109 · 椅后单脚站立后仰式

提案
23

腿胀麻坐坐族.....110

- 110 · 椅上压膝式
- 111 · 椅上压股式
- 112 · 椅后拉腿筋式
- 113 · 椅前拉腿筋式
- 115 · 椅上击打式
- 116 · 椅前单脚肩立式

提案
24

腿抽筋坐坐族.....117

- 117 · 椅上鸟跃式
- 119 · 椅上树干式
- 120 · 椅上虚坐式

开始之前

“坐坐族瑜伽”预备起！

如果你平常是久坐不动之人，那么你已经身列坐坐族行列了。

当你终于下定决心告别坐坐族的各种腰酸背痛、气虚体弱，打算开始进入瑜伽的健身练习时切记不可躁进，一定要注意做暖身运动，先将长期久坐不动、如同处在睡眠状态中的身体唤醒，才能开始做各项瑜伽动作。

至于暖身要怎么个暖法呢？很简单，只要转转头，甩甩手，站立、坐下，如此来回数次，你就可以准备进入瑜伽的天地了。

心理建设很基本！

瑜伽是非常柔和缓慢的运动，一点都不剧烈，因此男女老少都可尝试练习，惟一要做好的心理建设只有下列“四不”：

建设一 不勉强。

做任何动作都要量力而为，顺其自然。

建设二 不灰心。

动作不标准，正是初学者或平常缺乏运动的你该有的正常状态，所以别轻言放弃。

建设三 不偷懒。

坐坐族的通病就是常会工作到忘了将身体动一动，当身体有不适的信号出现时，你就该停下工作，动一动身体，千万不可偷懒随它去。

建设四 不间断。

如果你秉持“三天打鱼、两天晒网”的原则练瑜伽，那么，我保证你将永远感受不到它的惊人效果。

嗨！就是稳坐泰山的你，该挪动臀部运动了！



准备工作很简单!

适合坐坐族练习瑜伽的时间:

任何时刻。

适合坐坐族练习瑜伽的地点:

容得下一张椅子与你的空间。

坐坐族练习瑜伽该有的情绪:

保持愉快, 呼吸顺畅。



坐坐族练习瑜伽该准备的道具:

一张有靠背、不会滑动的椅子。



适合坐坐族练习瑜伽的服装:

不拘, 只要能让你的手脚活动自如, 你可以这样穿、那样穿, 怎样穿都行, 即使是西装笔挺也可以活动喔!



or



or



or



怎么呼吸很重要！

我们平常的呼吸都很短浅，做瑜伽时则强调呼吸要深且长，如此才能藉由呼吸的配合将体内废气彻底带出体外。所以，即使只是简易的坐坐族瑜伽术，懂得怎么呼吸还是很重要的，如果太放任自己自由呼吸，一不小心岔了气，可就不太好玩了。下面是坐坐族瑜伽基本的呼吸法：

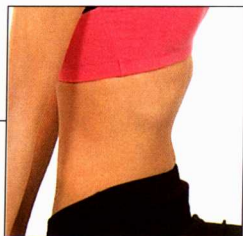
1. 吸气

深深吸一口气，让肚子鼓出，也就是将气大量吸进，丹田凸出（丹田位于肚脐下约3公分处）。



2. 止息

即是暂时闭住气。



3. 吐气

让吸足的气或暂时闭住的气缓缓吐出，直至肚子内缩，胸腔内空气完全吐尽，丹田凹入。

4. 调息

指缓慢的一吸一吐循环状态。

握拳击法有两种!

手握拳,以较重的力道槌击身体的某个部位,使击打的力量可以作用到肌肉与骨骼等深部组织,就叫做握拳击法。

握实拳击法

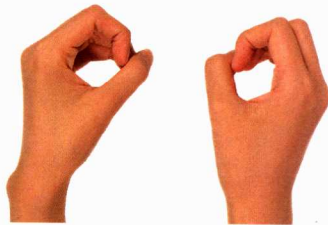
两手握实拳(图①),腕关节放松,以肘部发力,将两拳交替槌击体表的某一部位。由于手掌握实拳时有如棍棒般,击打时既实且重,所以适合用来槌击身体较厚实的部位,如背部、肩部、大腿与臀部。



(图①)

握空拳击法

两手握空拳(图②),腕关节放松,以肘部发力,将两拳交替,有节律地反复槌击体表的某一部位,或是边移动边槌击。由于手掌握空拳时力道较轻,因此适合用来槌击头部、四肢、颈部及关节等部位。



(图②)

握拳的槌击部位如下



提案 1 减肥坐坐族

肥胖是许多病症的根源，若与心血管疾病、糖尿病、高血压等危险因子加在一起，死亡率通常高于一般人。而肥胖究竟是怎么形成的？除遗传因素外，大体与吃得太多、动得太少有关。过去农业社会经济生活较差，人们粗食布衣、勤奋劳动，少见因肥胖而导致的各种慢性病；现代人讲究物质生活，营养过剩、劳动过少，体内积存的脂肪几可“备战”多年，想要不发胖也难！

当我们吃入过多脂肪，即在体内转换成热量或被脂肪细胞吸收，防止之道不在不吃，而在选择适当的时机时，以及做适度的运动来燃烧过多的脂肪。慢跑、游泳都是不错的减重运动，但场地与时间却常常成为现代坐坐族拒绝运动的借口，为了健康、为了拥有曼妙的身材，以下4种减肥瑜伽动作，让身为坐坐族的你，可以不用寻寻觅觅地找场地、排时间，只要一张椅子，利用5分钟、10分钟的工作空档，在家、在办公室皆可练习，持之以恒的做，不仅可使身材苗条，还能改善体质呢！

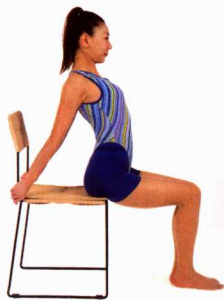
椅上单脚V字式

beauty 美人功效

可消除腹部及大腿多余的脂肪及赘肉，预防下半身肥胖，达到减肥功效；亦能增强体力。



- 1 双脚并拢坐正于椅上 1/3 处，双手自然下垂，挺直腰背做深呼吸。



- 2 双手向后抓住椅子以稳住身体重心。

- 3 吸气，腰、背保持平直，左腿伸直向上举高，脚尖下压，缓慢吐气，双手尽量放松轻抓椅子，腿、腰与腹肌则同时施力，停留做深呼吸。



- 4 还原，换腿再做一次。

focus 美人意识

1. 适合在家中练习。
2. 每天重复做 3~5 回，长期持续练习，即有减肥效果。

椅上半月式

beauty 美人功效

双手尽力伸直可伸展手臂及肋腹筋骨，使身体曲线优美，达到减肥功效；亦能纤细腰围，美化手臂线条。



1 双脚并拢坐正于椅上1/2处，双手自然下垂，挺直腰背做深呼吸。

2 吸气，双手向上伸直合掌。

3 缓慢吐气，上半身向右侧弯（不要前倾），停留做深呼吸。

4 还原，换边再做一次。

focus 美人意识

1. 适合在工作场所及家中练习。
2. 每天重复做3~5回，长期持续练习，即有减肥效果。

椅后膝旋转式

beauty 美人功效

可消除大腿内侧赘肉，促进下半身血液循环，预防肥胖及腿部胀麻，并有细腰功效。



1 双脚并拢，侧身站立于椅子后方，右手轻扶椅背，左手插腰，挺直腰背，再将左膝向后屈起成 90° ，做深呼吸。



2 吸气，左腿保持屈膝姿势向左侧上抬，脚尖下压。



3 缓慢吐气，悬空的左腿以髌骨为中心，使膝盖向内侧旋转，来回旋转5回后做深呼吸。

4 还原，换边再做一次。



focus 美人意识

1. 适合在家中练习。
2. 每天重复做3~5回，长期持续练习，即有减肥效果。

椅前下蹲式

beauty 美人功效

可强化腿力，促进全身血液循环及新陈代谢，并能柔软肩关节，达到减肥及美化身材的功效。

1 双脚并拢，面向椅背站于椅后，双手轻扶椅背以稳住重心，挺直腰背做深呼吸。

2 两腿退后一步，握住椅背的双手伸直，吸气，双腿屈膝。

3 缓慢吐气，下蹲至臀部与膝同高。

4 如此吐气下蹲，吸气上推（同步骤2姿势），重复做数回至腿酸。

5 还原，放松双腿。

focus 美人意识

1. 适合在家中练习。
2. 每天重复做3~5回，长期持续练习，即有减肥效果。