

Office Yoga

从 头 到 脚 的 减 压 健 身 术

[美] 达瑞恩·齐尔 (Darrin Zeer) 著 干咏昕 译 蝉舟瑜伽馆 演示

太忙人 瑜伽

高等教育出版社

无论是在办公室、在开会，还是在打电话，甚至躺在床上，你都可以做这些练习，

它们适合于任何时间、任何地点。

脖子发硬？肩膀发僵？腰背疼痛？头痛眼乏？……

瑜伽可以帮助你缓解肌肉疲劳，减轻精神压力。

如果你是一位爱美的女士，这些瑜伽动作还可以帮你

美臀、瘦腿、细腰、美胸，

让你拥有更加苗条的身材！



太忙人 瑜伽

Office Yoga

从 头 到 脚 的 减 压 健 身 术

[美] 达瑞恩·齐尔 (Darrin Zeer) 著 于咏昕 译 蝉舟瑜伽馆 演示

本书版权登记号:图字: 01-2004-4581

Office Yoga: Simple Stretches for Busy People by Darrin Zeer

ISBN 0-8118-2685-6

Text copyright © 2000 by Darrin Zeer.

Illustrations copyright © 2000 by Michael Klein.

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California. All rights reserved.

Simplified Chinese translation edition jointly published by Chronicle Books LLC and HEP Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

大忙人瑜伽 / (美) 齐尔 (Zeer, D.) 著; 干咏昕译.

北京: 高等教育出版社, 2005.4

书名原文: Office Yoga

ISBN 7-04-017315-8

I. 大... II. ①齐... ②干... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028842 号

策划编辑: 马百岗 责任编辑: 绝莉炜 责任印制: 朱学忠

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landrace.com
			http://www.landrace.com.cn

经 销 北京蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京佳信达艺术印刷有限公司

开 本	880 × 1230 1/24	版 次	2005 年 6 月第 1 版
印 张	4.5	印 次	2005 年 6 月第 1 次印刷
字 数	100 000	定 价	25.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号: 17315-00

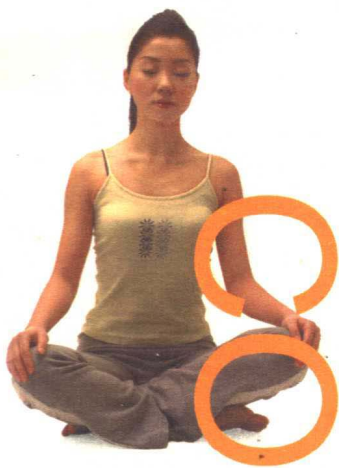
源自5 000年前古印度的瑜伽，自从被众多好莱坞的大牌影视明星当做健身法宝后，便迅速地在世界范围内风靡起来。近几年，国内如雨后春笋般涌现出了众多的瑜伽班、书店畅销书的货架上，各种五花八门的瑜伽书籍更是让人眼花缭乱，无从下手。

作为从事瑜伽教学推广研发的专业机构，我们深深地感受到瑜伽爱好者们在挑选瑜伽书籍时的诸多困惑，对Office里的大忙人们而言，到底哪一本书最适合自己的呢？

这是一本针对Office人群而特别编排的瑜伽日常练习书籍，无论是对那些已经参加了各种瑜伽培训班的练习者，还是从未进行过任何瑜伽练习的初学者而言，都是一本简单易学、实用有效的瑜伽练习手册。从清晨醒来的热身，到办公桌旁的放松练习，下午时精力的补充，直至临睡前的平衡恢复……这一整天的实用瑜伽体位指导，能够帮助你快速地掌握一套融入生活的瑜伽锻炼法，这恰恰会让你明白“瑜伽是一种生活方式”的哲理。

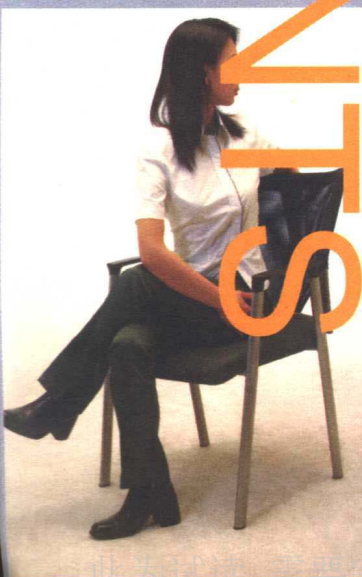
很高兴为众多的瑜伽爱好者和还在对瑜伽持观望态度的人们推荐这样一本简单易学、贴近生活且十分好看的瑜伽手册。希望拥有本书的读者能和我们的学员一样，通过瑜伽练习将自己塑造成Office里健康快乐、清新愉悦的时尚人！

——北京蝉舟瑜伽馆馆长刘旻



大 忙 人 瑜 伽

目 录



- 003 快速帮助指南
- 004 引言
- 005 关于呼吸和伸展的五个关键提示

PART 1

- 007 晨醒活动

MORNING EYE OPENERS

PART 2

- 019 办公桌旁的放松练习

AT-THE-DESK RELAXATION

PART 3

- 055 午间偷闲

LUNCHTIME ESCAPES

PART 4

- 069 下午的精力补充

AFTERNOON INVIGORATION

PART 5

- 095 晚间的平衡恢复

EVENING BALANCERS

- 101 致谢

Quick Help 快速帮助指南 Guide

page

脖子发硬?	
肩膀发僵?	24-27
腰背疼痛?	58-67,88,91
头痛眼乏?	38-41
手腕无力?	22-23,30-32,53
浑身酸痛?	14-15,48,100
完全压垮?	78,96
需要平静?	33,76-77,93
体力不支?	16,57,89
需要小憩?	51,75,87
寻找灵感?	8,17

OFFICE YOGA

OFFICE YOGA ● ● ● 瑜 伽

引言

你又被围困在一个马拉松式的会议中。后背和脖子又酸又痛，思维飞到了九霄云外。你带着巨大的压力回到家，疲惫不堪，只想吃一个比萨饼，看一部录像片，然后就上床睡觉。而第二天，这一切又将重演。

你如何才能得到解脱？

让我们面对这样一个现实：如果一项练习不是简单易学，那么我们大部分人就不会去做。如果不能轻松地使一项练习成为日常生活的一部分，我们就无法持之以恒。

试着做几个本书中所介绍的瑜伽伸展练习吧。无论是在办公室、在开会，还是在打电话，甚至躺在床上，你都可以做这些练习，它们适合于任何时间、任何地点。这些伸展练习能够柔和地帮你放松。无论你是有20分钟的午餐时间或是只有2分钟的电话间隙，它们都可以帮你缓解肌肉疲劳，减轻精神压力。

瑜伽的哲理和功法源自印度。“瑜伽”一词的基本涵义是统一，即把一个人的身体、情感与精神统一起来。瑜伽不仅能使人们拥有良好的身体状况，它更是通向生活深层意义的一条通道。

在古老的梵语中，瑜伽伸展或瑜伽姿势被称为 Asanas（体位法），意为以某一特定姿态稳坐或静止。据说 Asanas 可以给人带来稳定、平静、轻松和愉快。

瑜伽体位法可以在很多层面上带来帮助，有许多功效：可以强身健体，帮助消化，提高免疫力和其他身体机能；可增强心智，使心情平静，警觉提高和精神集中。一旦你开始在每天的不同时刻放松地进行这些练习，你就会惊奇地发现这些简单的动作是多么有效。

本书将瑜伽这种古老智慧融入现代办公室里。瑜伽适用于任何一间办公室，将成为你忙碌生活中的一片宁静绿洲，使你保持身体健康，恢复勃勃生机。

请给瑜伽一个为你服务的机会。翻开这本书，模仿图中姿势，在伸展运动中放松身心，阅读具有启发性的导语，来享受这种美好的感觉吧。如果你有一些烦心的问题，请查阅第3页的快速帮助指南。

谢谢尝试。

关于呼吸和伸展 的五个关键提示

1. 最重要的是，做伸展练习的时候，**不要屏住呼吸**。要随着动作的节奏，慢慢地深呼吸。
2. 做伸展练习的时候，要注意全身心放松，尤其注意放松持续紧张的部位。
3. 如果你希望加大伸展力度，调整呼吸后放松地去做，**不要强迫自己**。
4. 如果你做某个伸展动作时感觉疼痛，那就不要去做。换句话说：“**如有疼痛，则无收获**。”
5. 时间很紧吗？那就完整地做一两个练习，这比草草地做完许多练习更有效。



OFFICE YOGA



MORNING

EYE

晨醒活动

PART 1

OPENERS

OFFICE YOGA

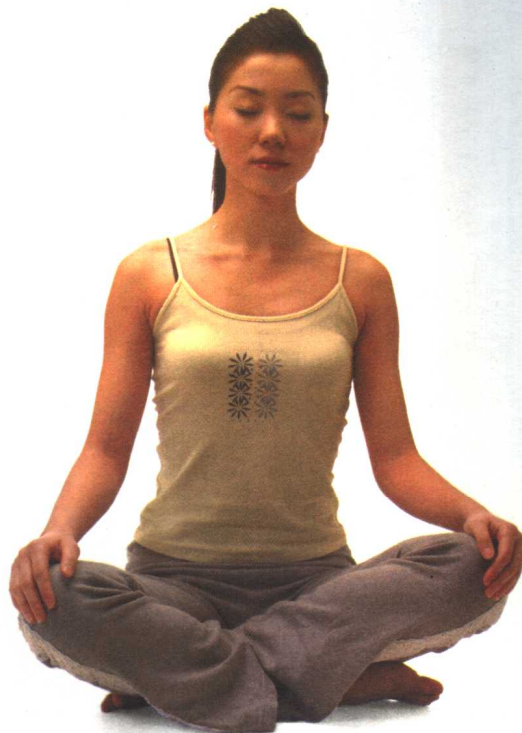
大 忙 人 瑜 伽

起床、精神焕发

Rise and Shine

起床后的第一件事，就是做两分钟的平静默想。

- 坐在床上轻柔地用腹部呼吸。
- 感觉身体柔软，心情放松。
- 集中注意力思考当天的活动安排。
- 想想你当天想完成的事和这一天可能的收获。
- 深呼吸。



“你越安静，能听到的就越多。”——巴巴·拉姆·达斯

“The quieter you become, the more you are able to hear.”-Baba Ram Dass

MORNING EYE *PART 1* 晨醒活动 OPENERS

床上瑜伽

Yoga in Bed

做些温和的伸展动作，使自己清醒。记住，动作要慢，呼吸要深，放松自己。

○ 仰面躺在床上。



OFFICE YOGA 大忙人瑜伽



○ 两腿弯曲，将膝盖靠在胸前，用手臂环抱膝盖。

○ 深呼吸，感觉到腰背部得到放松。



○ 保持膝盖弯曲，并使两膝倒向左侧，同时保持肩膀放平，在这个伸展动作中放松。

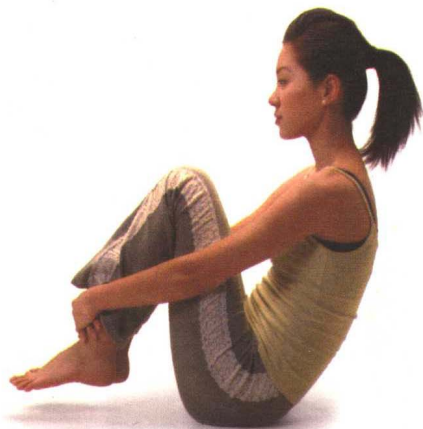
MORNING EYE *PART 1* 晨醒活动 OPENERS



○ 慢慢将两膝抬起，再倒向右侧。



○ 再将两膝抬至胸前，身体前后摆动。



OFFICE YOGA

大 忙 人 瑜 伽



○如能做到的话，双腿放平，上身坐起并前倾，挺胸，上身努力向前伸展。

用手握住小腿。

○放松肩膀并垂下头。

○做几次全身心的深呼吸，每次双手再向前伸展一些。记住，不要强求自己。

○为了更加伸展，可用一条带子或毛巾绑住双脚，双手握住带子或毛巾的两端，然后双脚努力前伸。

OFFICE YOGA

大 忙 人 瑜 伽



温和的阳光礼拜

Gentle Sun Salutations

这一系列温和的瑜伽姿势能帮你唤醒身体的每个部分。做第一回合时要缓慢而轻松。如果你觉得头晕，就躺下来休息。当你逐渐适应了这套动作后，呼吸就会像海潮一般富有节奏。

首先，站立，采用双手胸前合十的祈祷姿势，深吸一口气。向上伸展双臂，越过头顶，略向后弯。随着呼气，双臂向前划弧，并弯腰，尽可能使手掌接触地面；同时放松头部和颈部，呼吸几次。蹲下，双掌着地，左脚向后跨一大步并努力向后伸，使之与背部形成拱形。然后右脚也退后一步，双膝跪地，使背部形成平台；先将头部抬高，同时腰部下沉，然后低下头，腰部拱起。换腿重复一次，在做动作的同时

