

懒人瑜伽计划

刘冬梅 编著



心的分时段设计

简单易学的手绘卡通图示

你一定学得会的轻松瑜伽120式

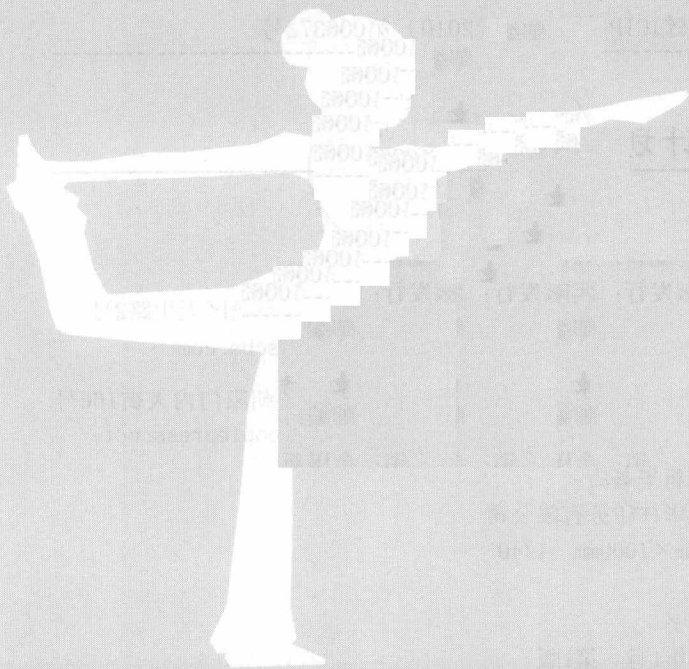


西南师范大学出版社
SOUTHWEST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

东方出版社

懒人瑜伽计划

刘冬梅 编著



西南师范大学出版社
SOUTHWEST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

懒人瑜伽计划/刘冬梅编著. —重庆: 西南师范大学出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5621-4841-8

I. 懒… II. 刘… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第006372号

懒人瑜伽计划

刘冬梅 编著

责任编辑: 韩悦

出版发行: 西南师范大学出版社

邮编: 400715

地址: 重庆市北碚区天生路2号

<http://www.xscbs.com>

东 方 出 版 社

邮编: 100706

地址: 北京市朝阳区门内大街166号

<http://www.peoplepress.net>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 香河华林印务有限公司

开 本: 700mm×1000mm 1/40

印 张: 4

字 数: 98千字

版 次: 2010年1月 第1版

印 次: 2010年1月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-4841-8

定 价: 19.80元

序



欢迎大家来到懒人瑜伽课堂



大家一想到瑜伽就是那些夸张的高难度的身体的扭转和抻拉，于是就会感叹普通人根本就望尘莫及嘛。听得多了这样的质疑，我也开始仔细思索，瑜伽本质的目的是为了练习者达到身体的健康和心灵的宁静，能不能在我修习的瑜伽中挑选一些适合普通人的瑜伽动作，让他们每天可以轻轻松松地用几分钟或者十几分钟时间就能达到健康的目标呢？

只要每天抽几分钟，随便翻到你想做的那一页，随时随地就可以改变一下自己的身体状况，这样的瑜伽，你难道不想尝试吗？

不过呢，你要是说我连五分钟都抽不出来，那我只能叹息地说，你是世上最超级的大忙人大懒人，无药可救了。呵呵，不过，我可不相信这世上会有连五分钟、十分钟都抽不出来的人，为了你的健康人生和幸福的未来，你一定要给自己抽出这些时间来，因为，健康是幸福的资本，再美丽、再有钱、再能干、再前程似锦的人，没有健康那

就一切免谈。

所以，请大忙人、大懒人、小忙人、小懒人们，一定要腾出几分钟时间，跟着我一起练最简单的瑜伽。在练的时候，你可能会吃惊地发现，原来这也是瑜伽的动作呀，有什么难的。是的，不用惊讶，瑜伽本来就是取材于我们的日常生活，不是天上掉下来的。

现在就开始练习吧。真心希望我能在大家的健康之路上有所帮助。

刘冬梅

2009年10月

目 录



序 1



懒人瑜伽适合人群 1



懒人先得知道的瑜伽常识 2



7:00 AM 快让身体醒过来——给懒虫们的清醒瑜伽 7

· 躺着动一动，赶走身体里的懒惰虫 8

· 肠子动起来，便秘不见了 10

· 眼睛有点肿 13

· 寒冷的早晨身体一定暖烘烘 14

· 一日之计在于晨 16

· 公交车上面做早操 22



10:00 AM 酸酸痛痛请勿打扰

——坐着就能练的放松瑜伽 23

- 紧张的情绪快走开 24
- 把眼睛从电脑上移开吧 25
- 随时随地的颈部练习 28
- 放下你的鼠标 30
- 忙里偷闲瘦瘦蝴蝶臂 32
- 腰酸背痛停下来 34
- 闭上眼睛加加油 35



14:00 PM 打开我们疲惫的身体

——补充能量的伸展瑜伽 37

- 午后醒醒脑 38
- 绷紧的身体请放松 39
- 站起身来摆摆腰 42
- 换个角度看风景 43
- 没血色变红扑扑 45
- 下肢也要动起来 47



21:00 PM 睡前好时光——边看电视边做的安睡瑜伽

51

- 准备工作 52
- 每天坐太久 54
- 今天压力有些大 64
- 有点难度的消除疲劳功 69
- 腰酸背痛一定要练 76
- 轻松入睡不是梦 85



为女孩子准备的美丽瑜伽 91

- 生理期、轻轻痛 92
- 自信穿上露背装 96
- 你也能穿细肩带背心 101
- 告别游泳圈的腰部瑜伽 104
- 穿热裤不怕不怕啦 110
- 肉饼脸必做的小脸操 113
- 提升胸部的美丽操 114
- 排毒练习、每天都可以做的简单瑜伽 116



季节瑜伽 117

- 夏天清凉法，给容易感到疲惫的身体 118

· 冬日暖暖功——增强抵抗力的温暖瑜伽 120



给特殊人群的瑜伽计划 127

- 用脑过多 128
- 长时间站立 128
- 用眼过多 129
- 重体力劳动 129
- 最轻柔瑜伽——给腰背病患、心脏病人的瑜伽 130



只要坐着就可以——懒人喜欢的瑜伽冥想 135



瑜伽饮食计划 139

- 瑜伽饮食原则 140
- 食物的三性六味 141
- 瑜伽与减肥 143
- 瑜伽与胃口 144
- 瑜伽食谱 145



非上班族的朋友也来练的懒人瑜伽 147

懒人瑜伽适合人群

- ☆ 想健康又不想做剧烈运动的懒人
- ☆ 想去健身房又抽不出时间的忙人
- ☆ 想美丽又不想太费力的爱美族
- ☆ 想缓解腰酸背痛的人
- ☆ 想改善压力大的人

小贴士

1. 在本书中所安排的练习瑜伽的时间是通过分析多数人的时间得来的，大家可以根据自己的时间和习惯来安排自己的练习时间，不必拘泥于是7点还是10点，是14点还是15点；

2. 大家一定要注意，所有的动作都要量力而行，能做到什么程度就做到什么程度，不要勉强自己。任何动作都不要超过你的忍受极限，只要伸展到让自己感觉舒适的位置就可以，这，就是你最正确的姿势了。

懒人先得知道的瑜伽常识

★ 瑜伽身心梳理功用

在练习瑜伽的过程中，我深刻体会到它对我整个身心的梳理，人生于我变得自然和谐起来，一切事物由相生相克转而变得相辅相成。不仅身体变得更具魅力，治好了我多年的颈椎病，而且精神上也更加平和，更懂得忍耐与宽容，懂得要善待自己、善待他人、健康生活、笑对人生、珍惜生命。

★ 获得健康

瑜伽动作是步骤很分明地缓慢进行的，练习者在做每个动作时都是放松而又清醒的，你可以通过瑜伽获得身体的健康和韧性。

瑜伽对身体的帮助：

- 轻柔地按摩内脏器官和伸展身体；
- 正面作用于经络系统；
- 帮助治疗颈椎病、腰椎病、坐骨神经痛等疾病；
- 保持或恢复健康的神经系统功能；
- 调整腺体活动，防止内分泌系统失常。

★ 幸福和平和

在练习瑜伽的过程中，我们感受到个人身体机能的完善和心思澄明的喜悦，我们感觉自己的身体内部和心灵深处充满了能量，一切都那么生机盎然，令人喜爱。真正的幸福是金钱买不到的，它来自我们的内心。

每一种运动都有一些风险性，为了避免运动伤害，我们在练习瑜伽之前，一定要认真阅读本部分内容，以保证我们可以最大限度地享受瑜伽带来的健康和快乐。

★ 常识篇

- 大家要牢记：千万不要过分用力推拉牵扯你的身体，练习瑜伽是为了宝贝我们的身体，而不是为了达到什么高难度的动作而损害我们的身体。这一点无论怎么样强调都是不过分的；

- 练习时要集中注意力，体会身体受到的拉伸和按摩；

- 颈、背、腰等处有损伤或是年纪比较大的人，应该先咨询医生的意见，才决定是否练习某些姿势；

- 孕妇，经期女性，高、低血压患者，心脏病患者等特殊人群，在练习瑜伽前需听从医生的建议；

- 一般而言，除了一些对眼睛的状态有要求的动作外，我们可以根据自己的喜爱决定是睁眼还是闭眼练习；

• 瑜伽虽然能够在一定程度上对某些疾病有治疗作用，但它最主要的还是保健措施，用中医的话讲是“治未病”，有了很严重疾病的人还是要到医院就诊。

★ 呼吸篇

• 练习时用鼻子呼吸，而不是嘴巴。用鼻呼吸可以过滤和温暖空气，以免刺激我们的呼吸系统；

• 动作尽量做得缓慢，呼吸均匀，每个动作要步骤分明地完成；

• 练习呼吸的过程中不要过于用力，要放松，不要紧张，不要急于求成，循序渐进即可；

• 练习呼吸方法，最好是在空腹状态，饱餐后不适合练习瑜伽呼吸方法。或者是在饭后3~4小时再做练习；

• 初次练习呼吸者，可能出现一些头晕等不适症状，这是由于体内在进行排毒的原因，一般是暂时性的。但如果持续出现身体不适状况，则要去咨询医生，检查是否身体有其他隐患疾病。

★ 警号篇

• 如果你感觉到哪个动作会令你肌肉抽筋，或身体的某一处感到酸痛，就要按摩那个地方，缓解不适；

• 如果练习时感到某个地方剧烈疼痛，就应该停止下来，下次

练习时要把动作做得尽量轻柔，如果还会疼痛难忍，那就暂时一段时间不要做这个动作，等到身体柔韧性慢慢加强时再来做做看：

- 练习时如出现持续的身体不适或晕眩，应慢慢停止下来，及时去医院检查是否患有自己不知道的疾病。

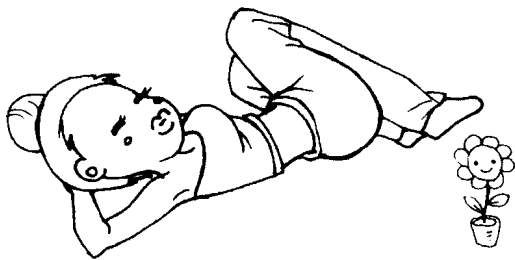
- 练瑜伽受伤的警号：

练习后，关节如骨盆、膝头、手腕等出现肿痛。

练习后，有持续性（超过一小时）的背痛或颈痛。

7:00 AM 快让身体醒过来

——给懒虫们的清醒瑜伽





躺着动一动，赶走身体里的懒惰虫



闹钟一响，真的不愿意起床啊！那么，本书瑜伽计划的第一个瑜伽动作就让懒虫们躺在床上完成吧。

★ 伸懒腰

不要小瞧伸懒腰，这个懒腰功是瑜伽中一个重要动作。“树式”的变体，请大家用这个简单的瑜伽动作开始一天的生活：

平躺，手向头上伸展，合掌，手臂尽量伸直，腿伸直，脚尖绷直，手脚同时向两侧使力。



别看这个动作简单，却能帮助懒虫们伸直睡了一晚变得硬硬的身体，而且还有减少腰部脂肪、提升胸部线条、矫正脊柱的作用。