

一分半 懒人瑜伽

不要DVD!
不要瑜伽垫!

(日) 铃木真由美

王楠



午饭前

不想上班时

深夜醒来时

入睡时

等电车和公共汽车时

入浴时

想控制过量食用甜品时

79个甄选的瑜伽动作,
帮你轻松应对不适症状和沉重压力!

YOGA

在公司办公桌前

闲暇的午后

想控制冲动购物时

紧张的会议前

想给别人留下美好的第一印象时



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE: [どこでも1分半ヨガ]

BY: [鈴木 まゆみ]

ヨガ指導: 「鈴木 まゆみ」

Copyright © Shufunotomo Co., Ltd. 2007

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through The Appleseed Agency Ltd. and Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由株式会社主婦の友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第185号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

一分半懒人瑜伽 / (日) 铃木真由美著; 王楠译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5381-6279-0

I. ①—… II. ①铃…②王… III. ①瑜伽术—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第015267号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李杨

设计制作: 郭宁

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 182mm × 210mm

印张: 4.5

字数: 23千字

出版时间: 2010年3月第1版

印刷时间: 2010年3月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6279-0

定价: 25.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6279

一分半 懒人瑜伽

(日) 铃木真由美



王楠



YOGA

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

目录

Contents

关于一分半钟瑜伽·····	4
掌握三种基本姿势·····	6
呼吸法·····	10
手型基本样式·····	11



清晨篇

●起床困难的早晨·····	16
●在洗脸池前消除浮肿·····	18
●早餐前唤醒你的胃·····	20
●早晨不想去上班时·····	21
●调整排泄规律·····	23
●宿醉的时候·····	25



通勤篇

●等候公交车时1·····	28
●等候公交车时2·····	29
●在公交车里·····	30
●到达公司后·····	31
●在飞机或车厢内·····	33



工作篇

●在办公桌前1·····	36
●在办公桌前2·····	38
●在办公桌前3·····	41
●在办公桌前4·····	42
●想要提起干劲的时候·····	44
●被上司批评后·····	45
●在重要的会议前·····	46
●午饭前·····	48
瑜伽日记1  瑜伽与茶不可思议的关系·····	49



休闲时间篇

●想要给别人留下美好的第一印象时·····	52
●约见重要客人之前·····	54
●唱卡拉OK之前·····	55
●遇到情绪低落的朋友时·····	57
●在联谊会上·····	59

YOGA



傍晚篇

- 在起居室1 62
- 在起居室2 63
- 入浴时1 64
- 入浴时2 65
- 入睡前 67
- 深夜醒来 69



调整身体状况篇

- 苦于痛经时 84
- 头痛时 87
- 脚部浮肿时 90
- 肩部酸痛时 93
- 腰部酸痛时 95
- 寒症的对策 97
- 瑜伽日记2  茶与心灵的对话 99



恋爱、假日及其他篇

- 告白前 72
- 被拒绝的时候 74
- 和男朋友吵架时 75
- 想要与对方和好的时候 76
- 闲暇的午后 78
- 想控制过量食用甜品时* 80
- 想控制冲动的购买欲望时 82

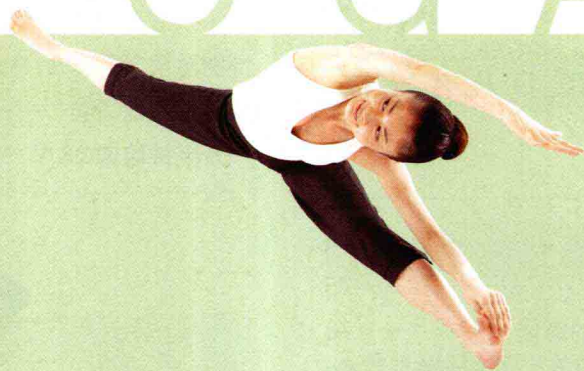
- 特别附录 YOGA in Pocket 101
- 瑜伽专用语词典 105
- 一分半钟瑜伽Q&A 106



One and a half minutes YOGA?

关于一分半钟瑜伽

Y O G A



瑜伽是一种可以通过深呼吸和缓慢的动作
给身心带来健康和美丽的运动。

虽然有很多人总是说“想要尝试一下瑜伽”，
但往往会因为没时间，或是觉得自己身体
太僵硬、没有信心等理由而无法真正开始练习。

不过，瑜伽本来也不是勉强自己非要“努力完成”的运动。

有一种瑜伽只需要一分半钟，也就是泡一杯茶的时间。
在这短短的时间内，配合着瑜伽动作，可以倾听自己身体与心灵的声音，
这样的运动，你觉得怎么样？

另外，在任何时间，如刚刚睡醒的早晨、
上班路上、忙碌的工作中，或是完成了一整天的工作后，
你想调整心情或感到压力时，就让身体动起来，
尝试各种瑜伽姿势，不需要任何专业的服装和瑜伽垫，
在不知不觉中，心情会自然地发生变化。
真正地将瑜伽融入到生活中，你将获得一个由内而外散发魅力的自己。
这样全新的自己，你是否期待？

掌握三种基本姿势

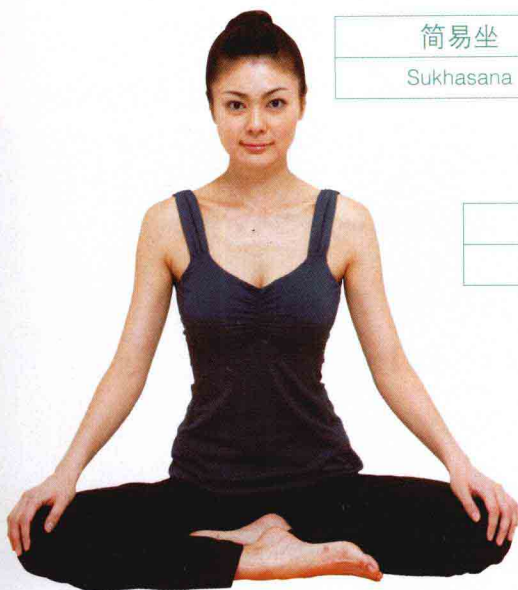
通过基本姿势让心情与身体轻松起来

在日常生活中，有很多不正确的站姿和坐姿，比如八字脚、驼背等等。掌握瑜伽的基本姿势可以调整肌肉平衡，让身体轻松，呼吸顺畅，身心都会精力充沛。为了防止受伤，首先要注意掌握瑜伽基本姿势的要领。

坐姿

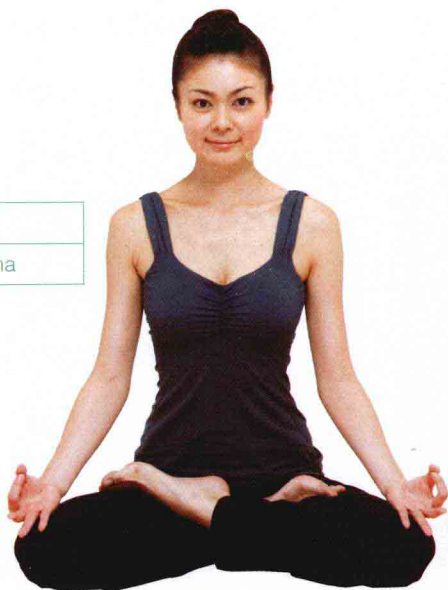
简易坐 · 莲花坐 · 金刚坐

瑜伽有三种基本坐姿。两脚分开坐下时，莲花坐是最稳的坐姿。如果膝盖和脚踝感觉疼痛，可以改为较轻松的坐法，或者在臀部垫上一块瑜伽砖或毛毯来保持身体的平衡。如果能保持正确坐姿，可以有意识地经常拉伸一下背肌和下颌。



简易坐

Sukhasana



莲花坐

Padmasana

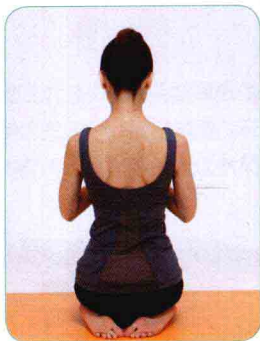
骨盆上抬保持坐姿，两脚跟不要重叠，垂直放于身体前方。脚跟可以交换位置。膝盖容易抬起的人可以使用瑜伽砖辅助。建议股关节伸展不开或端坐时脚踝容易产生疼痛感的人多尝试这个动作。

两手抬起。右脚尖和脚踝，放在左大腿根部。左脚也同样放于右腿腿根位置。臀部与两膝贴紧地板坐稳。双脚的上下位置可以交换。难以双盘腿的人，可以选择单盘姿势，再通过练习完成较难的动作。

金刚坐

Vajrasana

双腿大腿伸直，呈跪姿，臀部坐在两脚跟之间，两脚拇指相接，注意脚趾不要重叠。这种姿势即使是骨关节僵硬的人也可以轻松做到，而且坐姿稳当。这是日本人最熟悉的一种姿势。



背面

站姿

山式站立

打开双脚与腰同宽，脚的食指与脚跟呈水平直线，脚掌的四点均匀受力站直。脚趾尽量分开，向内侧拉伸小腿肌肉，向上提升肚脐，下垂肩胛骨。头顶最高点就像有绳子向上拉的感觉，挺直脊柱目视前方。

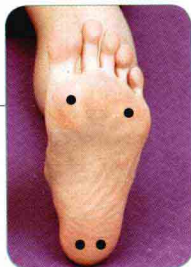


山式站立

Tadasana

在瑜伽中，山式站立乍一看好像是很普通的站立姿势。如此追求细节可能会让人觉得这个动作很无趣，但是如果根基不稳，很可能因为要站直而上半身用力，导致全身酸痛。站立时从正侧方看上去，脚跟、膝盖中心、腰部中心、肩部、耳朵应该在一条直线上。

支撑身体的
分布点



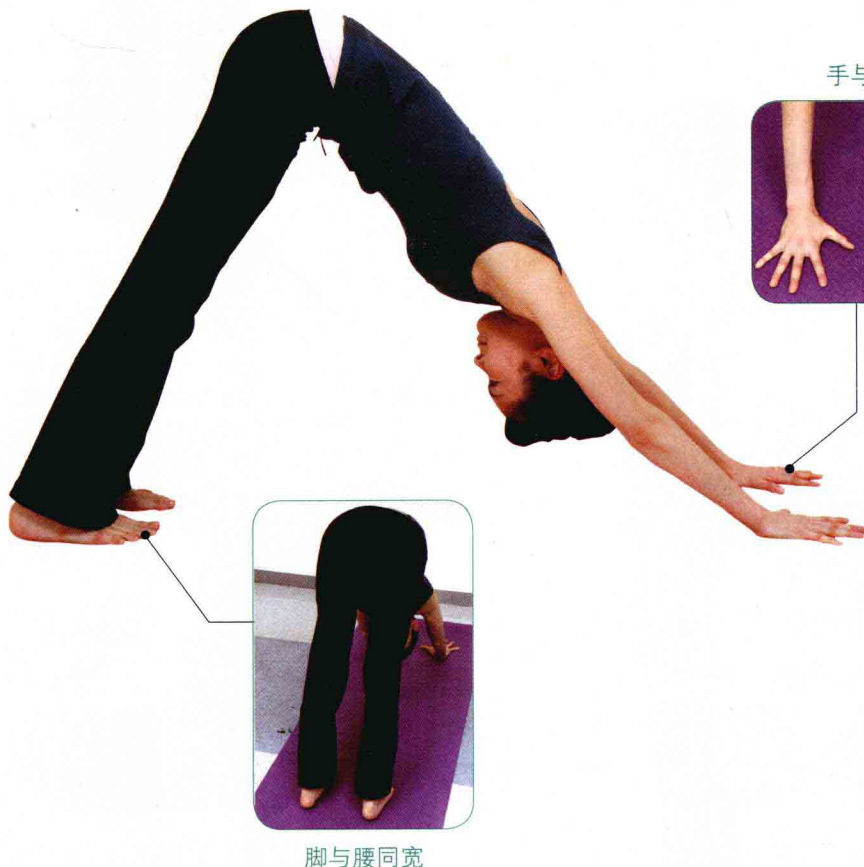
下犬式

下犬式

这种姿势是通过头部向下低过心脏，来消除浮肿和肩部酸痛，加快新陈代谢，促进脑部血液循环。手掌的四点均匀受力支撑身体，身体就像两张扑克牌相互支撑一般，上下半身尽量保持力量均衡。难以做到的人可以弯曲膝盖。两臂拉直，颈、头部放松，背部保持笔直。

下犬式

Adho muka svanasana



手与肩同宽

支撑身体的
分布点

脚与腰同宽

向前俯身，双臂展开与肩同宽，并尽量向前伸展。中指向前方伸直，五指尽量张开撑地。脚尖着地，两膝分开与肩同宽，深呼吸的同时向斜后方慢慢拉伸臀部。

借助瑜伽砖来完成动作！

瑜伽练习中，使身体稳定、呼吸舒畅比漂亮的姿势更加重要。当身体前屈，手碰不到地板；双臂伸直，却摸不到脚踝时，可以利用瑜伽砖辅助练习。没有瑜伽砖的时候，可以用电话本、字典等代替。试着根据身体状况调整适合的高度。

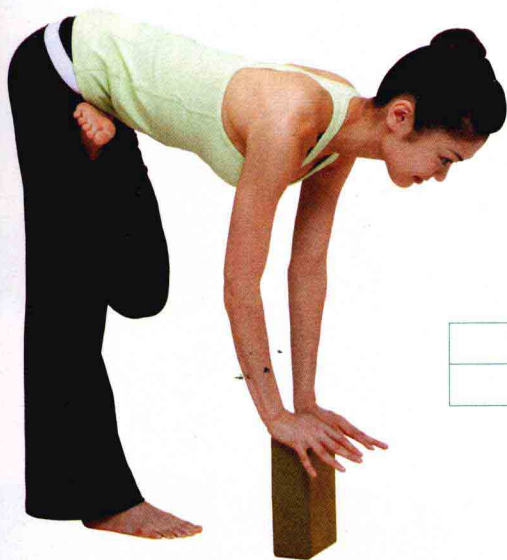
三角伸展式

Utthita Trikonasa



前屈伸展式

Uttanasana



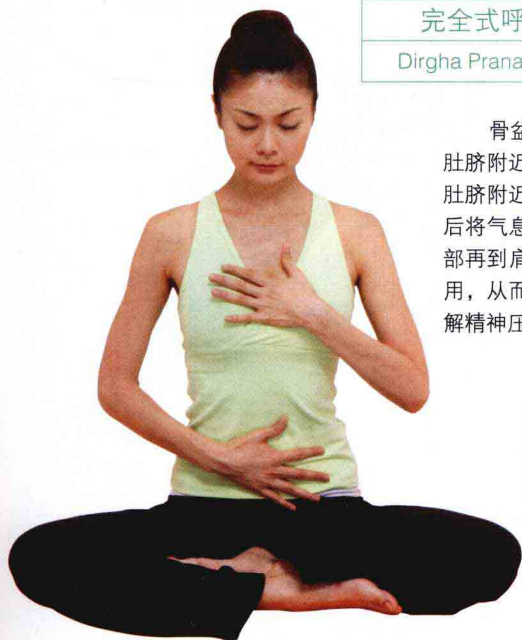
呼吸法

营造更加健康的心态

在进行瑜伽练习时，呼吸法非常重要。腹式呼吸可以刺激内脏，促进人体各个器官组织的健康。保持姿势的同时反复深呼吸，还有助于拉伸肌肉。另外，深呼吸能使副交感神经处于优越的地位充分发挥其作用，解除疲劳，还练习者一颗平常心。在各种呼吸法中，大家要先记住两种具有代表性的呼吸法。

完全式呼吸

Dirgha Pranayama



骨盆上抬坐稳，后背挺直，左手放于胸部，右手放于肚脐附近。用鼻子吸气，感觉腹部饱满时，也就是当放在肚脐附近的右手有鼓起的感觉时，接着吸气充满胸部，然后将气息提升到肩部。最后将吸入的气息按照由腹部到胸部再到肩部的顺序从口中呼出，使肺部得到最大限度的利用，从而高效地摄取氧气。这一动作有恢复身体活力，缓解精神压力的功效。

胜利式呼吸法（喉呼吸法）

Ujjayi Pranayama

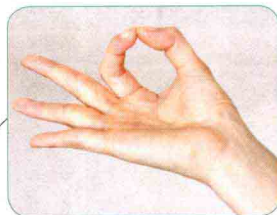


两手放于胸部两侧，轻微控制喉咙后面的区域。呼吸时发出“嘶……嘶……”的摩擦声，同时反复进行长短相同的吸气和呼气，尽量采用深呼吸。在呼吸过程中感觉像是在用喉咙呼吸，温暖的空气传递到身体的每一个角落。呼吸时会刺激到胸部的肌肉，所以感觉很舒服，身心精力充沛。另外，可以在倾听呼吸声的同时平静心情，集中注意力。

手型基本样式

冥想时的三种手型

瑜伽的手型称为手印，是婆罗门教与佛教参拜时的手势，现在被应用到瑜伽运动中。手印有各种不同的象征意义，每次冥想练习时使用，对于集中精神有很好的效果。它可以通过促进手指所对应的内脏和脑细胞的运动，激活身体的各个部位。



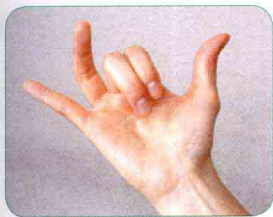
秦手印

Chin Mudra

又称智慧手印。食指和大拇指扣住呈圆形，其中食指代表自己，拇指代表宇宙。此手印代表把自身能量和宇宙的能量融合在一起。秦手印是表现瑜伽基本思想的重要手型。

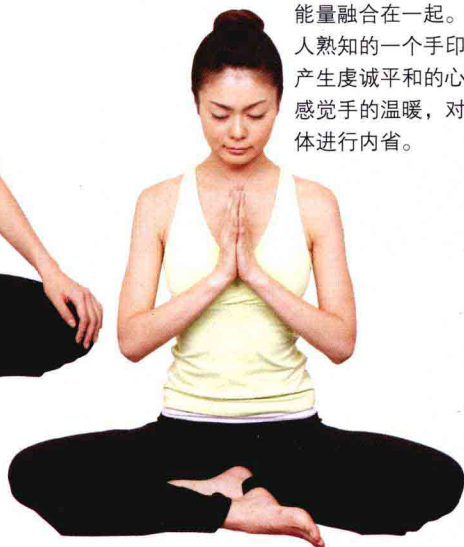
毗湿奴手印

Vishnu Mudra



阴阳平衡手印（扣手印）

Anjali Mudra



即合掌手印。左手代表自己，右手代表宇宙，合掌代表把自身能量和宇宙的能量融合在一起。它是日本人熟知的一个手印，会让人产生虔诚平和的心境。通过感觉手的温暖，对自己的身体进行内省。

适用于清理经络调息法。弯曲食指和中指，在呼吸时用大拇指按右鼻翼，用无名指按左鼻翼。在呼吸的同时，通过传递手指的感觉来刺激大脑。

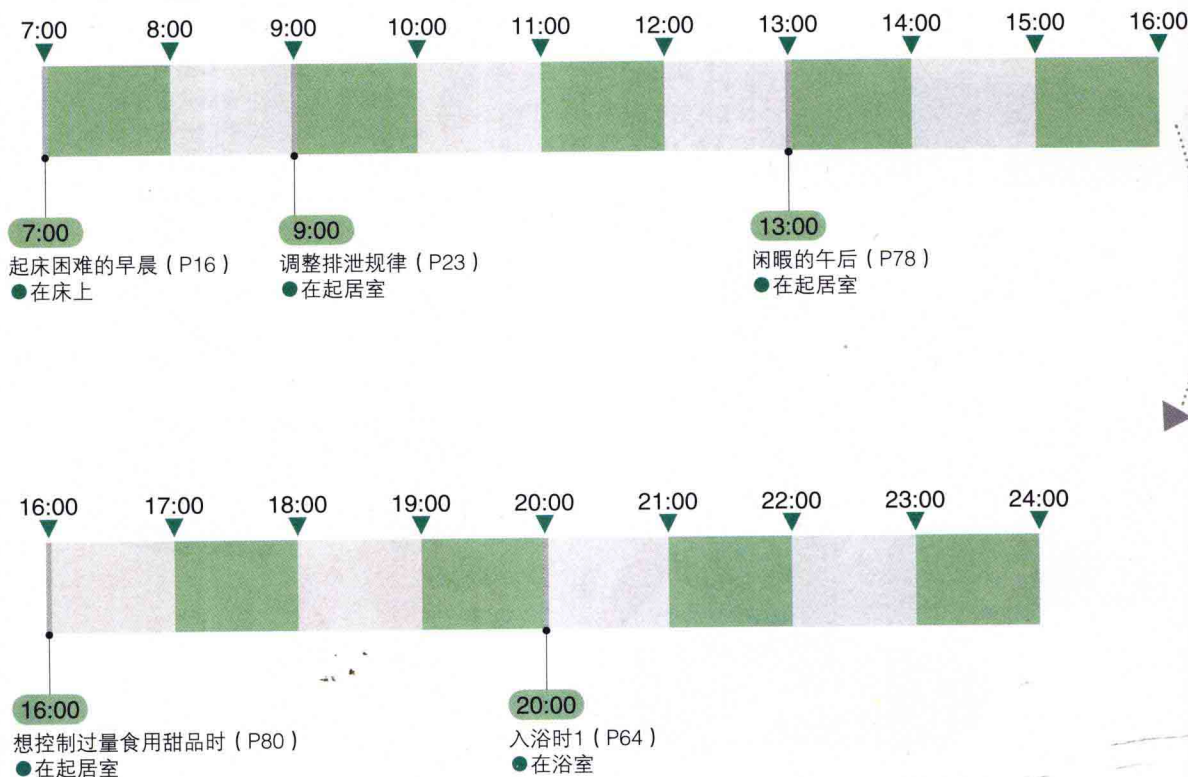
一分半钟瑜伽的日程表

不必刻意抽出时间，一分半钟瑜伽就能轻松融入您的日常生活。每天早晨和上下班时间重复同一动作，或者根据每天的心情和身体状况练习各种不同的动作，都是很有效果的。各种不同的动作组合，每天只做一次也可以。另外，参考下面的日程表来练习也很不错啊。

40

岁的家庭主妇

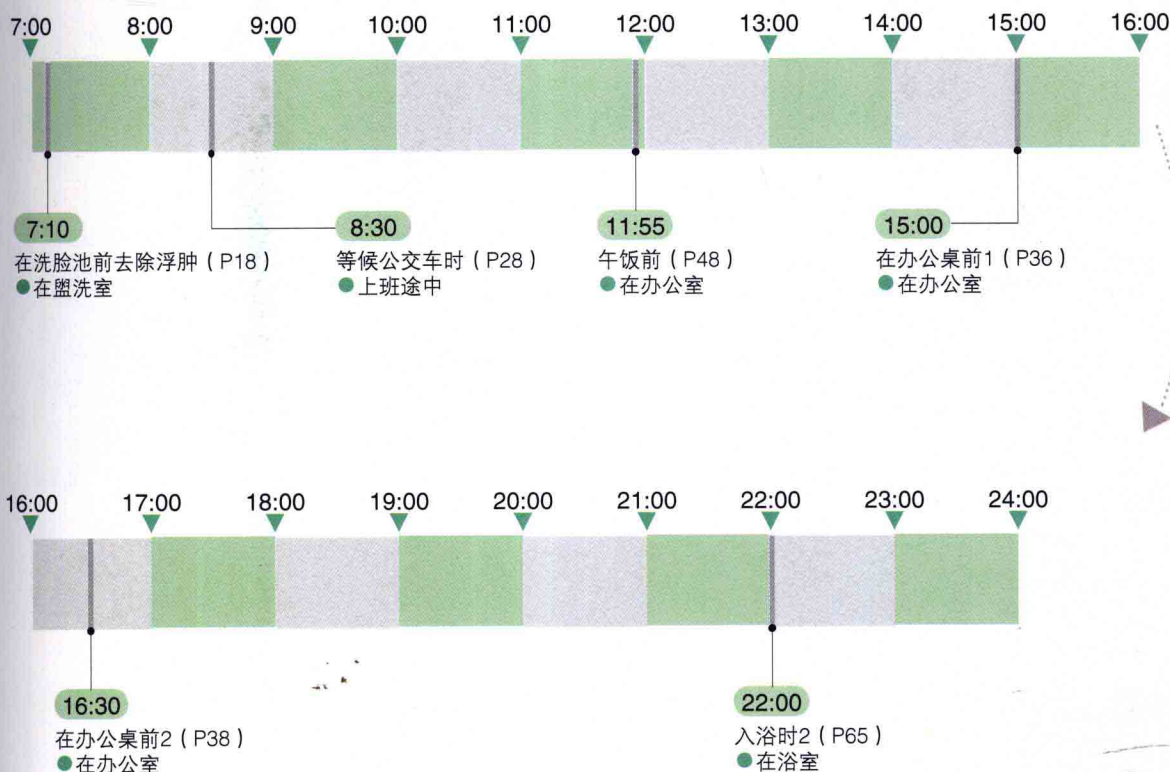
有缓解便秘作用的一分半钟瑜伽，推荐您作为日常习惯来练习。当早晨的家务告一段落时，可以通过太阳礼拜式放松心情。入浴时的一分半钟瑜伽会让您第二天早晨心情舒畅。



30

岁左右的 白领

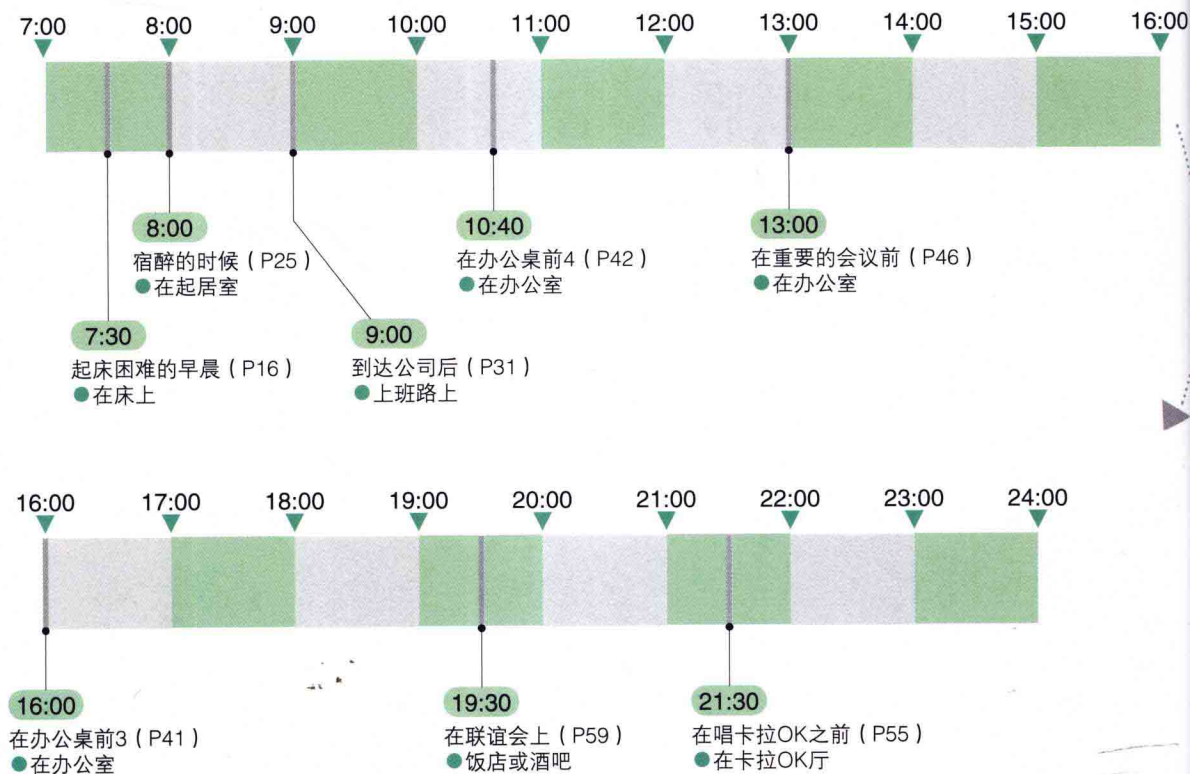
脸部浮肿要在早晨第一时间消除。因工作使眼睛和肩部的疲劳不能坐视不理，将一分半钟瑜伽融入工作和入浴的时间，可以缓解疲劳。



30

岁的商务人员

宿醉的时候，在上班前和工作中，通过几个动作的反复练习使身体情况有所好转。紧张的会议前或联谊会前，通过一分半钟瑜伽将自己调整到最佳状态。





清晨篇



不必刻意早起，只要抽出烤面包、泡茶过程中的一分半钟练习一下瑜伽即可。简单的动作让心灵与身体轻松地醒来，心情舒畅地开始一天的生活。