

早晚3分钟 瑜伽课

[日] 深堀真由美 编著
SHIDA ERI 插图



中信出版社 · CHINACITICPRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

早晚 3 分钟瑜伽课 / (日) 深堀真由美编著; 刘绍晨译—北京: 中信出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-5086-2889-9

I. 早… II. ①深… ②刘… III. 瑜伽—通俗读物 IV. R214.49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 129789 号

ASA NO SUKKIRI 1-PUN YOGA & YORU NO YURUYURU 3-PUN YOGA

Supervised by Mayumi FUKABORI and illustration by Eri SHIDA

Copyright © 2009 by OMEGASHA Co., Ltd.

First published in 2009 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon Chinese Media Agency

本书仅限于中国大陆地区发行销售

早晚 3 分钟瑜伽课

ZAOWAN 3 FENZHONG YUJIAKE

编 著: [日] 深堀真由美

插 图: SHIDA ERI

译 者: 刘绍晨

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 4

字 数: 112 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-8216

书 号: ISBN 978-7-5086-2889-9/G · 711

定 价: 25.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000

早晚3分钟瑜伽课



[日]深堀真由美 编著
SHIDA ERI 插图
刘绍晨 译

中信出版社
北京

迎接你的总是怎样的清晨？

是舒适畅快，还是阴沉郁闷？是轻松惬意，还是手忙脚乱？

清晨是排泄、净化的时间。

这是一个难得的好时机，所以只要好好配合身体的节奏，就能让自己神清气爽，一整天的生活节奏都能得到很好的调节。

利用清早的些许时间，好好地给你的身体解解压吧。

或者是早上刚起床，或者是上完洗手间，或者只是在出门前的1分钟里……只要在可以舒展开身体的地方摆摆姿势就OK了。身体一旦变得舒适畅快，你的活动能力也将得到很大提高，注意力也会变得更加集中。同时，你的头脑会更加清醒，判断力也会随之不断增强。你的脚步会变

得轻快无比，这一天都能过得很轻松、很愉快！良好的身体变化能带给你更多的快乐和幸福。

到了晚上，你肯定想好好地解解一天的疲乏。

夜晚是细胞得到修复、恢复活力的时间，也是骨骼生长和制造血液的时间。

我们每天都应该好好对待自己辛苦了一天的身体。

花上3分钟时间，温柔地凝视TA。

为了在次日的清晨，见到更出色的自己……

请试着在日常生活中，用一颗平常心与瑜伽并肩战斗。

衷心祝愿：大家都能交上好运，遇到许多快乐美好的事情……

深堀真由美

写在前面..... 2

序章 瑜伽帮你静心养身

一箭三雕的瑜伽功 什么是瑜伽? 10

练瑜伽的心态 ① 快乐瑜伽, 量力而行 12

练瑜伽的心态 ② 瑜伽必备小知识 14

你现在的身体状况如何? 身心状况的自我检查 16

小专栏 练习瑜伽, 获得“真正的美丽” 18

第1章 首先要练好瑜伽的基本功

牢记坐姿! 6种基本坐姿..... 20

呼吸的力量竟能如此神奇! 用呼吸法调节身心 24

稳扎稳打热身操 练习之前先放松身体 28



体式练习之后的身体护理 做些放松的体式轻松一下 32

小专栏 偶尔也让大脑空白一下，什么都不要想 34

第2章 早上练瑜伽：美体塑形，清爽畅快！

大清早，练瑜伽，好处多多！ 清晨瑜伽课——一天都有好心情 36

清爽
美人

消除面部浮肿 三角伸展式 38

消除脸颊浮肿 风吹芒草式 40

清除皮肤色斑 飞鸟收翼式 42

紧致上臂肌肉 飞鸟振翅式 44

消除脊背、肩部、手臂浮肿 猫伸展式 46

消除足部浮肿 量角器式 48



身体活
力十足

治疗便秘 犬式变体.....	50
消除肩部酸痛 扩胸式	52
治疗畏寒症 合跖起身式	54
治疗肠胃不适 伸展式变体	6
消除疲劳、宿醉 弓步扭脊式	58
治疗低血压 前屈伸展式变体	60

爽心
静气

让你神清气爽 大回旋式	62
提高专注力 风吹树式	64
干劲十足 动力式变体	66
小专栏 休息日的早晨尽情享受“好心情”	68

第3章 晚上练瑜伽：减压解乏，轻松舒畅！

明天身心更美丽！晚上练瑜伽，消除疲乏，尽享睡眠	70
-------------------------------	----



清爽
美人

丰胸美体 鸽式.....	72
丰胸美体 丰胸式变体.....	74
纤细腰身 船式.....	76
纤细腰身 扭脊式.....	78
提臀塑形 蝗虫式.....	80
提臀塑形 蹲式.....	82
紧致上臂肌肉 尺蠖式.....	84
紧致上臂肌肉 牛面式.....	86
紧致背部肌肉 弓式.....	88
紧致背部肌肉 骆驼式.....	90
美腿纤足 大船式.....	92
美腿纤足 鹭鸶式.....	94
塑造脸部优美线条 肩倒立式变体.....	96
塑形美体 拱桥式.....	98



身体活
力十足

- 治疗畏寒症 云雀式.....100
- 治疗便秘 桥式.....102
- 消除肩部酸痛 调气式.....104
- 消除腰部疼痛 鳄鱼式.....106
- 治疗痛经、月经不调 稻穗式108
- 治疗失眠 简易鱼式.....110
- 治疗花粉症、鼻炎、哮喘 高跟鞋式112
- 提高免疫力 猴王式变体114

爽心
静气

- 舒缓急躁情绪 天线式.....116
- 消除压力 金字塔式变体118
- 增强毅力、持久力 眼镜蛇式变体120
- 使你精力集中，不为外物所动 英雄式122
- 让你心情放松，不再闷闷不乐 犁式124
- 舒缓身心紧张，放飞你的心情 圆木式126

序

章

瑜伽帮你静心养身



什么是瑜伽？

在梵语中，瑜伽的意思是“联结马与马车”。
我们的“身心”本为一体。
瑜伽能调和、净化因压力而变得凌乱不堪的身心。

瑜伽与一般的运动的不同之处就在这里！

一般的运动仅仅会对身体产生影响。

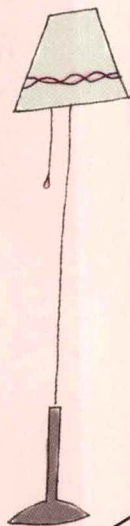
但瑜伽则会对“心灵、身体和神经”都产生积极作用！

练习瑜伽之后，你将会拥有非常温和、灵活的心态，遇到任何事情，都会抱有乐观的想法，以积极向上的态度去应对。

瑜伽的功效

心灵

生活方式变得更加简单、纯粹
用正向的见解和观念面对事物，让
你的心灵变得坚强无比，不屈服于任何压力！



瑜伽能有效治疗月经不调等妇科疾病。

在瑜伽体式一张一弛的作用下，你的血液循环会变得更加顺畅！

瑜伽对畏寒症、肩部酸痛、头脑热、腰部疼痛、视力下降的预防与治疗效果明显。

身体

排毒健身疗法

练习瑜伽之后，你体内淋巴液的循环也会像血液循环一样，变得顺畅健康，体内的代谢废物与毒素也会顺畅排出！

通过练习瑜伽，你的身体会变得紧实，肌肤会变得紧致有弹性，因而浮肿也会消失。

提高身体的基本代谢功能

瑜伽能激活人体内所有细胞，不断地消耗你身体里的热量，让你的身材变得更加苗条动人！

瑜伽练习还能使你的身体内部得到放松，从而让体内脂肪不断燃烧。



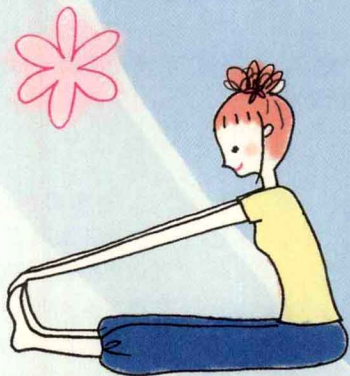
神经

调节自律神经

用瑜伽呼吸法有意识地呼气 and 吸气，能调节你的自律神经！

瑜伽还能够调节你内脏的健康状况，对消除便秘、预防感冒也十分有效。

快乐瑜伽，量力而行



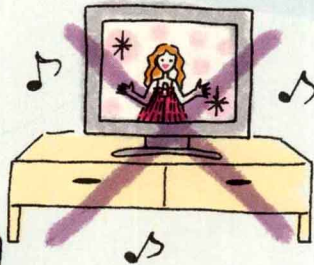
●玩味痛并快乐着的感觉
瑜伽中既有前屈，又有侧转等动作，可以充分舒展你的身体，一旦有了很舒服的痛感，就应该立即打住，以免伤到筋骨。

重要的不是按部就班地把整套动作完成，而是要量力而行，点到为止。

不受任何人干扰，完全按照自己的节奏进行练习，这就是瑜伽。

只要你觉得想做瑜伽了，就可以马上开始。

忘记所有的工作，将个人的烦恼抛诸脑后，甚至超越时间和空间的限制，尽情地与自己面对面吧。



●释放自我

释放自我，全神贯注，才能更充分地发挥瑜伽体式的功效。

与其一边看着电视一边做瑜伽，不如排除所有外界信息的干扰，集中注意力进行练习。

哪怕注意力仅仅集中1分钟，也比磨磨蹭蹭三心二意要强上许多倍，而且还能收获意想不到的效果。

●有意识地感受“呼吸”

将精力集中于平常不曾留意的“呼”和“吸”之中，认知无意识的呼吸活动，用以调控你的深度心理。

同时还可以调节自律神经的机能。



●不慌不忙 不紧不慢

瑜伽动作的基本要求是“不紧不慢”。

动作早一拍，或者用力过猛，都是会影响效果的。

有意识地感受自己身体动作的变化，不受时间的控制，方能找回自我的生活节奏。

在经期和妊娠期练习瑜伽

如果身体状况良好，可以在合理的范围内练习瑜伽，这是没有问题的。

但是，毕竟这时的身体情况与平常不同，所以孕妇和病人以及处在经期的女性在练习瑜伽之前，最好先向大夫咨询。



瑜伽必备小知识

练习瑜伽时的着装？

只要不是束身的衣服，什么样的着装都OK。

腕表、文胸、束腰通通不能穿戴，最好是赤足上阵。

为了提升练习时的情绪，不妨备上一套时髦漂亮的瑜伽服。



练习瑜伽的时间？

本来只要想到了“练会儿瑜伽吧？”，就应该马上开始练习。

但是，饭后练习瑜伽的话，因为胃里都是食物，反而会增加内脏的负担。

因此，最好选择在晨起之时或者就寝之前练习。

最好不要在沐浴后立刻练瑜伽。



练习瑜伽的场所？

只要是安静且能让人平心静气的地方都OK。

练习瑜伽时一定不能开空调，同时在自己喜欢的地方铺上毛巾和坐垫。

练习瑜伽前先打开房间的窗户，通通风，换入新鲜空气。

练习多久才有效果呢？

只要坚持每天早晚各练3~5分钟，就能够真实地感受到练习瑜伽的功效。

即使1天只练习1套体式也能达到非常好的效果。

1日1式
也OK！



身体僵硬？

练瑜伽跟你的体力、身体的柔软性都没有关系。

身体再僵硬的人也能练瑜伽！

用你真诚的心聆听身体的话语，一边与自己对话，一边练习瑜伽，由此也能了解自己的身体极限所在。

同时，通过练习瑜伽，一点点地提升、拓展自己的极限。



坚持练习的窍门

保持轻松的心情，绝不能急于求成。将一招一式渐渐化为自己的东西才是最根本的。练习瑜伽时，抱有这种柔性、灵活的心态十分重要。因为做任何事情都没有捷径可走。

“今天什么都不想做了。”每当你这么想的时候，就到了练习瑜伽、消除疲劳的最好时机！一个人之所以会感到疲惫不堪，是因为身心零乱，得不到统一。练习瑜伽能够调和身心，使之成为“一体”，疲劳也会因此转瞬即逝。

