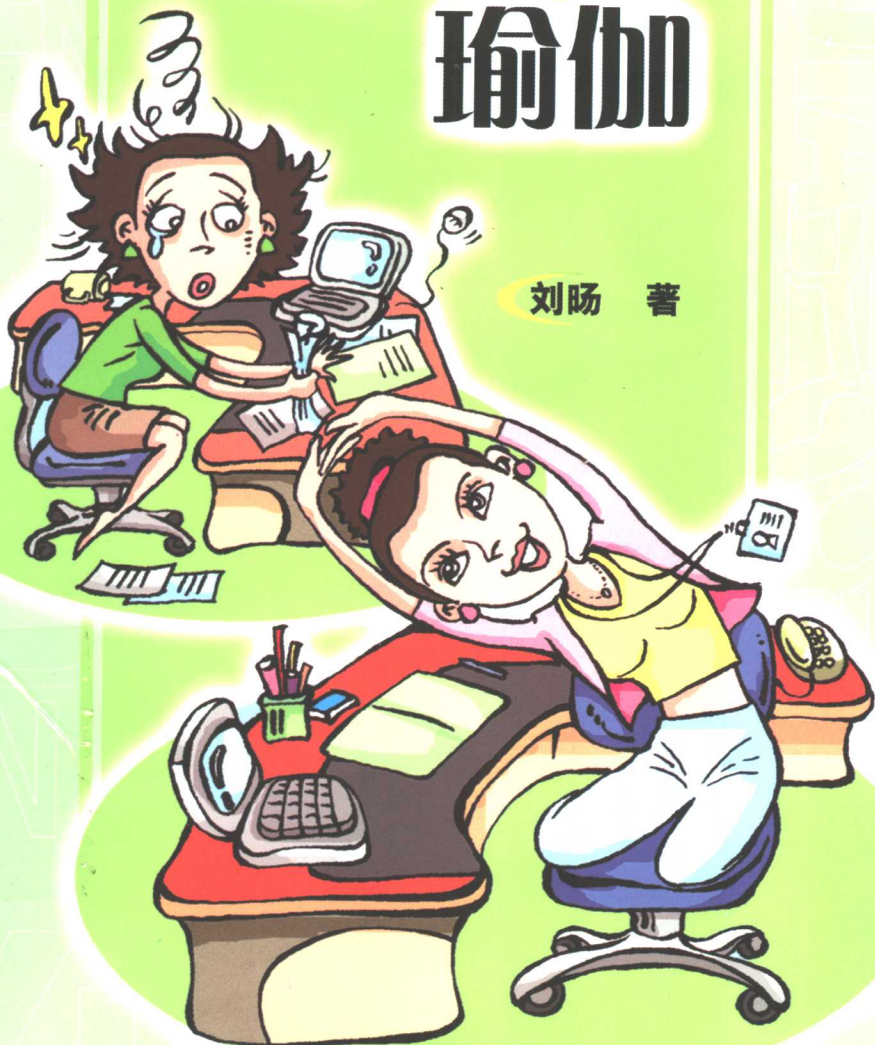


LANRENZUYUJIA

化繁为简，一学就会，坚持不懈，时尚健美

“懒人族” 瑜伽

刘阳 著



人民体育出版社

LANRENZUYUJIA

“懒人族”



瑜伽

刘旸 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“懒人族”瑜伽 / 刘旸著. —北京: 人民体育出版社,
2003

ISBN 7-5009-2473-9

I .懒… II .刘… III .瑜伽 IV .R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 053434 号

动作示范: 刘娜 王利

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开 5.75 印张 50 千字
2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1-5,100 册

*

ISBN 7-5009-2473-9/G·2372
定价: 22.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序

健康长寿，是人类的共同愿望。为达此目的，千百年来，人们创建了各种各样的修炼理论和方法。如导引、按跷、服食丹药、辟谷食气；又如道家的致虚极、守静笃，佛家的禅定，儒家的坐忘等等。而具有浓厚哲学色彩的古老而神奇的身心修炼功法瑜伽，几千年来虽常胜不衰，在中国却未能蔚成风气。随着中外文化交流向纵深发展，这一绚丽奇葩终于冲出神秘园、香飘中华。刘旸女士可谓辛勤传花人。她颇具远见卓识，在京城创办了第一家专业瑜伽馆。经过苦心经营，在北京已“吹皱一池春水”。预计一经连锁加盟，有望波澜壮阔开展普及。更令人欣喜的是，刘旸根据自己在国外的学习心得与教学经验，以图文并茂的形式将瑜伽功法深入浅出笔之于书，为渴望健康长寿的人精心调制了一盘回味无穷的佳肴，它的健康价值将使人受益终生。

全书按天分节，一天一节，一周七节，循序渐进，将七种功法顺序排之：周一：减肥瘦身；周二：美体塑腿；周三：排



酸解痛；周四：解压舒心；周五：明目美臀；周六：运动热身；
周日：美肤养颜。每种功法分10~12式。式式有图，图图有
解，清晰醒目，随处可练。其功法虽然与五禽戏、八段锦等传
统功法姿势动作有所不同，但其内养修为则颇多共同处，皆遵
人体气血之循行规律，体现形神依存须臾不离的和谐统一，因
为练形与养神同样重要，外功与内力皆不可偏废。只有法于阴
阳，和于术数，才能使“形与神俱而尽终其天年”。瑜伽既来
自佛国，自然有佛法存焉。克己向善是其精髓，禅定守一是其
关键。呼吸精气独立守神以练其内，熊经鸟伸婉转肢体以练其
外。如此坚持不懈，则浩然正气得养，形骸与体魄俱健。近可
提高生存质量，远可达到益寿延年。完美如斯，何乐不为。愿
广大读者与我共尝健身美味。

中国中医研究院教授、博士生导师陶广正谨识

2003年4月

目录

序

前言

要领

星期一 减肥瘦身瑜伽

动作一：椅上半月式	/ 4
动作二：椅上单脚V字式	/ 6
动作三：椅前伸展式	/ 8
动作四：椅前下蹲式	/ 10
动作五：椅前眼镜蛇式	/ 12
动作六：椅旁踢腿式	/ 14
动作七：椅旁战士第一式	/ 16
动作八：椅旁战士第二式(第三式)	/ 18
动作九：椅上分腿式	/ 20
动作十：椅后肘触膝式	/ 22

星期二 美体塑腿瑜伽

动作一：坐位提踵式	/ 26
动作二：椅后弓步式	/ 28
动作三：椅上打水式	/ 30
动作四：椅后分腿下蹲式	/ 32
动作五：椅后金鸡独立式	/ 34
动作六：椅后正压腿式	/ 36
动作七：椅上踝绕环式	/ 38

动作八：椅上蹬车式		/ 40
动作九：椅上抱膝式		/ 42
动作十：椅后小鸟式		/ 44

星期三 排酸解痛瑜伽

动作一：椅上骑马式		/ 48
动作二：椅上肩运动		/ 50
动作三：椅上肩臂式		/ 52
动作四：椅上背后合掌式		/ 54
动作五：椅上半莲花体前屈式		/ 56
动作六：椅上转体式		/ 58
动作七：椅后站立后仰式		/ 60
动作八：椅前屈膝前俯式		/ 62
动作九：椅后弓背式		/ 64
动作十：椅旁侧伸展式		/ 66

星期四 解压舒心瑜伽

动作一：椅上丹田呼吸式		/ 70
动作二：椅上后仰式		/ 72
动作三：椅上体前屈式		/ 74
动作四：椅上莲花坐式		/ 76
动作五：椅上平躺式		/ 78
动作六：椅旁三角转动式		/ 80
动作七：椅旁上轮式		/ 82

目录

动作八：椅上伸腿式	/ 84
动作九：椅上婴儿式	/ 86
动作十：颈部放松式	/ 88
动作十一：腰背放松式	/ 90

星期五 明目美臂瑜伽

动作一：头顶座椅式	/ 94
动作二：椅上拉肘式	/ 96
动作三：椅上旋臂松腕式	/ 98
动作四：指掌练习式	/ 100
动作五：双手敷眼式	/ 102
动作六：动眼睛式	/ 104
动作七：椅上屈腕式	/ 106
动作八：椅上双臂上举式	/ 108
动作九：椅上单臂上举式	/ 110
动作十：椅上举重式	/ 112
动作十一：椅边交换双角式	/ 114
动作十二：椅上前伸展式	/ 116

星期六 运动热身瑜伽

动作一：双角式	/ 120
动作二：俯脸狗式	/ 122
动作三：单腿屈伸展式	/ 124
动作四：仰卧位腿伸展式	/ 126

动作五：下半身摇动式	/ 128
动作六：脊柱扭动式	/ 130
动作七：骆驼式	/ 132
动作八：三角伸展式	/ 134
动作九：鸟王式	/ 136
动作十：腕、踝放松式	/ 138
动作十一：牛面式	/ 140
动作十二：简易鱼式	/ 142

星期日 美肤养颜瑜伽

动作一：椅上犁式	/ 146
动作二：椅后猫式	/ 148
动作三：椅上束角式	/ 150
动作四：犁式	/ 152
动作五：轮式	/ 154
动作六：叩首式	/ 156
动作七：倒箭式	/ 158
动作八：半头倒立式	/ 160
动作九：叭喇狗式	/ 162
动作十：倒举腿式	/ 164
动作十一：弓式	/ 166
动作十二：蛇击式	/ 168

后记	/ 170
----	-------

要领

- ∴ 1. 动作缓慢柔软、步骤分明。禁止他人生拉硬拽、随意加快动作，做到心随身动。
- ∴ 2. 动作频率和呼吸节奏协调一致，形成整体运动。
- ∴ 3. 紧张、放松交替进行。集中精神、配合呼吸。
- ∴ 4. 达到每种姿势后，保持一段时间。
- ∴ 5. 空腹状态练习，练习前后1小时勿沐浴。
- ∴ 6. 除非特别说明，应用鼻而非嘴呼吸。
- ∴ 7. 身体发生强烈震颤、或感到痛苦，则应放松休息或按摩。
- ∴ 8. 正确的练习动作以达到限度或舒适为度，不必强求。
- ∴ 9. 认真体会每个姿势对自己身体的刺激及体内产生的感觉。
- ∴ 10. 身体有严重损伤或年龄较大的人或患有某些疾病的人(如高血压)应先征询医生意见，再决定是否做这些动作。
- ∴ 11. 练习时如发生关节等部位的响声，说明身体正变得灵活松动。不必担心。
- ∴ 12. 动作练习选择应保持前后、左右对称，防止疲劳、受伤。

星期一

减肥瘦身瑜伽

:: 休息了一个周末,第一天上班,忽然间发现自己的体重又上升了。这可不是一件好事,怎么办呢?别急,快来练一练上班族减肥瘦身瑜伽吧!

:: 减肥瘦身瑜伽可不是让你节食哟,而是在合理饮食的同时通过适当的瑜伽练习来燃烧掉体内过多的脂肪。

:: 准备好一把椅子,花5~10分钟,练一练下面的动作,持之以恒,不仅可使身材变苗条,还能改善体质呢!

动作一：椅上半月式



图 1-1



图 1-2

1. 双腿并拢，坐于椅前 1/2 处，双手自然下垂，挺直上体，深呼吸。(图 1-1)
2. 吸气，五指并拢，双手合掌于头上，伸直两臂。(图 1-2)
3. 慢慢呼气，上体右侧弯，但不可前倾或后仰，到达最大限度时停留，做深呼吸。(图 1-3)
4. 回到 2.，重复做另一侧。(图 1-4)



图 1-3



图 1-4

功效：充分伸展双臂以及身体两侧的肌肉、筋骨，可以有效地燃烧双臂、腰侧的脂肪，使身体曲线优美，特别是美化手臂线条，使腰部更加纤细。

提示：每次两侧各做2~3次，每天做3~5次。

动作二：椅上单脚V字式



图 1-5



图 1-6

1. 双腿并拢，坐于椅前1/3处，双手自然下垂，挺直腰背，深呼吸。(图1-5)
2. 双手向后抓住椅子以稳固身体重心。(图1-6)
3. 吸气，腰背保持挺直，右腿伸直向上抬高，绷脚尖，慢慢呼气，双手放松，腰、腹、腿肌力使劲，停留数秒，深呼吸。(图1-7)
4. 回到2.，重复做另一侧。(图1-8)



图 1-7



图 1-8

功效: 针对下肢练习, 可以消除大腿多余的脂肪与赘肉, 及有效消除下腹部的脂肪。

提示: 每条腿各做 3~5 次, 每天做 3~5 次。

动作三：椅前伸展式



图 1-9



图 1-10

1. 双腿并拢，端坐于椅前 1/3 处，深呼吸。(图 1-9)
2. 上体后倾，双手撑椅面，十指向前，呼气，收紧腹部，右腿向前平移。(图 1-10)
3. 两脚前移，直至两腿伸直，双臂撑直于椅面，两臂及双脚支撑体重。(图 1-11)
4. 仰头，挺胸，向上送腰，正常呼吸。保持 15~30 秒，呼气，回到 1。(图 1-12)