



居家篇
居家瑜伽让你的
家庭生活充满乐趣!

办公篇
办公瑜伽将我的
魅力宣言进行到底!

户外瑜伽
户外瑜伽把生命融入
阳光、空气和自然!

Shouce
Xinjianshen
手册B

居家
办公
户外
瑜伽

瑜伽

自学天书

吴萨娜 乌日娜 合著



个人养生动作 双人互助动作
情侣和谐动作 亲子情感动作
居家瑜伽让你的家庭生活充满乐趣

消除疲劳 缓解压力 消除视觉疲劳 纠正不良体态
缓解肩颈酸痛 消除腰背酸痛
收紧腰腹 活动手部 预防肌腱炎 缓解头痛
紧实臀部 消除腿胀
办公瑜伽将我的魅力宣言进行到底

站式体位 卧式体位 坐式体位
户外瑜伽把生命融入阳光空气和自然

南海出版公司

新健身手册 B

居家 · 办公 · 户外瑜伽

Household, Office and Outdoor Yoga

吴萨娜 乌日娜 / 著



南海出版公司

前言

Preface

一场“非典”过后，人们对健康的认识又达到一个新的层面。许多人突然间发觉没有什么比身体的健康更加重要了。中国申奥的成功，又使全国各地掀起了一波又一波的健身热潮，各种运动方式层出不穷，花样多得令你眼花缭乱，不知该如何选择。很多人开始把瑜伽作为锻炼身体的最佳选择。它的魅力也逐渐显露出来，被大众所了解和推崇。

瑜伽强调全身心的调节，注重心理和生理上的全面修炼，在一些呼吸与伸展的过程中消除人们的焦躁和烦杂情绪，使人保持一种舒畅宁静的状态。瑜伽老师认为，人体很多关节和内脏的疾病都是由姿势失调造成的。练习瑜伽，能够使每一根细小的关节、脊椎、肌肉、韧带和血管处于平衡的状态。其结果就是让你体态优雅，看上去很有气质。

经常练习瑜伽可以调节身心，改善亚健康状态，刺激内分泌系统，维持内分泌平衡。瑜伽的优势在于它既有整套功法的练习，也有单个功法的练习，练习所需要的时间少，而见效快。比如说便秘，只要坚持每天利用5分钟的时间练习猫伸展式，就能根除便秘顽疾。

瑜伽是一种生活哲学，除了呼吸和姿势之外，也很重视饮食，素食和大量的水是瑜伽大力提倡的饮食。练习瑜伽可以调节肠胃、改善饮食习惯。只要每天坚持30分钟的瑜伽练习，你就能告别多食和肥胖，还会像充了电一样有活力。在东南亚，练习瑜伽几乎就是减肥的代名词。

最新的研究显示，练习6个月的瑜伽就能够强化副交感神经的活动，使练习者能够在压抑状态下自动平衡心态，加快体内新陈代谢，改善温度调节功能，改善身体的适应能力和高度紧张时的体能承受力，改善压力环境下的适应能力和大脑功能，例如专注力、记忆力、学习能力、警惕性等。

瑜伽的益处不言而喻，但是它不能只做短期性的锻炼，而需要你长期而有耐心地去练习，需要你以平和而宁静的心态去对待工作和生活。瑜伽姐妹在本书中继续为您介绍一些经典有效的瑜伽姿势，你会发现随时随地瑜伽都可以成为你生活的一部分。你可以自己练习，也可以约上家人或朋友一起体会瑜伽带给你的神奇改变……

瑜伽教练简介

About the Drillmaster



吴萨娜、乌日娜姐妹，生于美丽的蒙古大草原上的一个知识分子家庭——母亲从事民族舞蹈表演教学工作30多年，是全国舞蹈家协会会员。父亲早年毕业于中央戏剧学院，长期从事文化行政工作。

1994年年底，两姐妹从大草原来到充满活力和挑战的深圳发展。一个偶然的机会，她们结识了一位资深的瑜伽教练，产生了对神秘而充满魅力的瑜伽殿堂的无限向往。通过不懈的努力，她们先后以优异的成绩顺利获得了国际认可的教练资格证书，妹妹乌日娜还在全国首届瑜伽比赛中荣获“十佳瑜伽导师奖”。

如今，在瑜伽成为一项健身强体的热门运动，受到越来越多的人的喜爱和参与的情况下，她们希望通过共同的努力，能使更多的人享受到瑜伽给身体和精神所带来的平和与安宁，使古老的瑜伽文化焕发青春的活力！



目录



居家篇

一、个人养生动作

- 1.桥式 8
- 2.韦史努式 10
- 3.树式 11
- 4.脊柱扭转式 12
- 5.犁式 14
- 6.上轮式 15
- 7.顶峰式 16
- 8.鸵鸟式 18
- 9.坐角式 19
- 10.高跟鞋式 20
- 11.束角式 21
- 12.船式 22
- 13.全身放松 23

二、双人互动动作

- 1.双人舞式 24
- 2.上狗下狗式 26
- 3.双人V式 27
- 4.后仰式 28
- 5.压肩式 30
- 6.后仰倒立式 32

三、情侣和谐动作

- 1.摇篮式 34
- 2.情人树式 35
- 3.骆驼式 36
- 4.扭腰转动式 38
- 5.肩倒立式 40

- 6.拱桥式 42
- 7.双人鱼式 44
- 8.双人战士式 46

四、亲子情感动作

- 1.猫伸展式 48
- 2.拉手伸展式 49
- 3.弓式 50
- 4.亲情轮式 51
- 5.蛇式 52
- 6.骆驼式 54
- 7.飞翔式 56
- 8.分腿伸展式 58
- 9.打坐放松 59



办公篇

一、消除疲劳、缓解压力

- 1.减压呼吸法 62
- 2.椅上平和坐姿 63
- 3.飞翔式 64

二、消除视觉疲劳

- 1.敷眼式 66
- 2.明目式 67
- 3.头顶椅式 68

三、纠正不良体态

- 1.站立后仰式 70
- 2.站立下腰式 72
- 3.弓式 73
- 4.美臀式 74

Contents

5. 踮立式 75

四、缓解肩颈酸痛

1. 肩臂式 76
2. 细臂式 78
3. 舒肩式 79
4. 转肩式 80
5. 坐风吹树式 82
6. 颈部扭转式 84
7. 脊柱扭转式 85

五、消除腰背酸痛，收紧腰腹

1. 束角式 86
2. 背后合掌式 88
3. 侧弯式 89
4. 椅上V字式 90
5. 摇篮式 92
6. 双抬腿式 93

六、活动手部，预防肌腱炎

1. 拉手指式 94
2. 手腕式 95

七、缓解头痛

1. 醒脑式 96
2. 纾压式 97
3. 椅上身印式 98

八、紧实臀部，消除腿胀

1. 站立虎式 100
2. 蝗虫变化式 101
3. 椅上分腿式 102

4. 腿部伸展式 104

5. 双腿背部伸展式 106

6. 树式 107

7. 压腿式 108

8. 均腿式一 109

9. 均腿式二 110

10. 均腿式三 111



户外篇

一、站式体位

1. 三角式 114
2. 加强侧伸展式 116
3. 直角式 118
4. 摩天式 120
5. 金字塔式 122
6. 腰躯转动式 124

二、卧式体位

1. 肩立式 126
2. 眼镜蛇式 128

三、坐式体位

1. 前伸展式 130
2. 叩首式 132
3. 新月式 134
4. 花环式 135

四、仰卧放松

学员日记
后记

Chapter 1

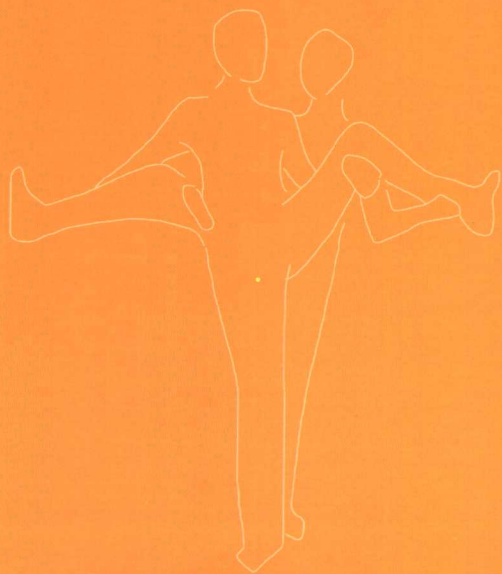
Household

居

家

篇

近年来，瑜伽运动在国内大范围地兴起，练习瑜伽的人越来越多。它不仅仅是一套流行的健身运动，还是一种能量和精神的修炼方法，它集哲学、艺术、科学、医学于一体。瑜伽不仅注重外在体形的雕塑，更注重心理和生理方面的保养与调理。经过这些调理，可以使人们保持健康的身体，拥有平静、祥和的心态，使他们无论是在学习、工作还是生活中，都会感觉轻松、愉悦。



Chapter 1 Household



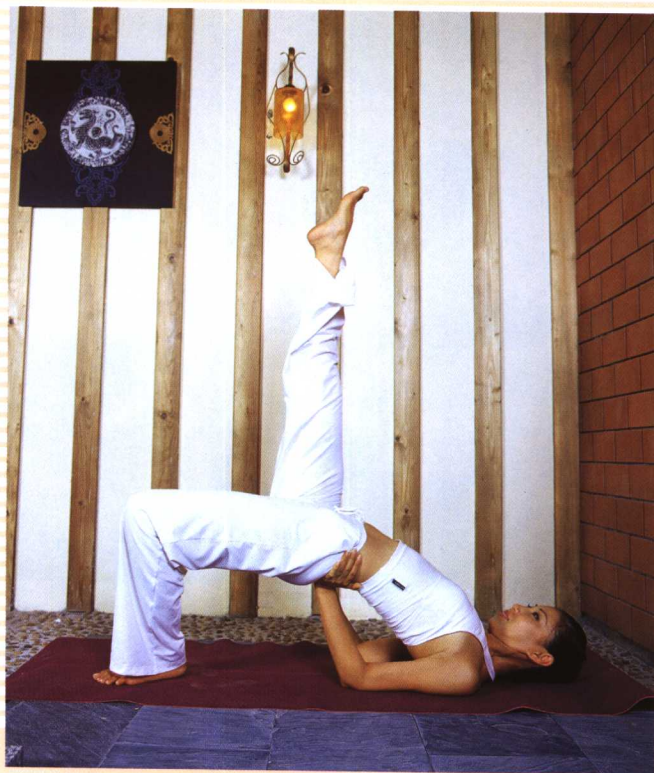
一、个人养生动作

长期练习瑜伽姿势可以增强身体免疫能力，还可预防疾病、平和心绪。有研究显示，长期练习瑜伽的人比普通人更懂得控制自身的体温、心跳和血压水平。你可以在家中配合舒缓的瑜伽音乐，以一种平和的心态伸展四肢，它将能帮你有效地修养身心。

1. 桥式 Bridge Pose

[功效]

收紧臀部肌肉，
美化臀部曲线，刺激
甲状腺，柔软脊椎，
松弛因背部受压而引
起的肌肉紧张。

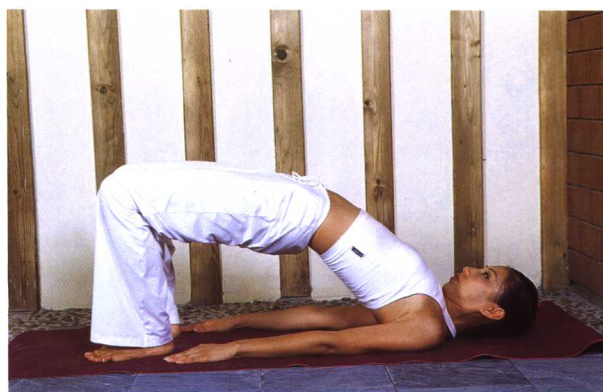


Section 1 Individual Action



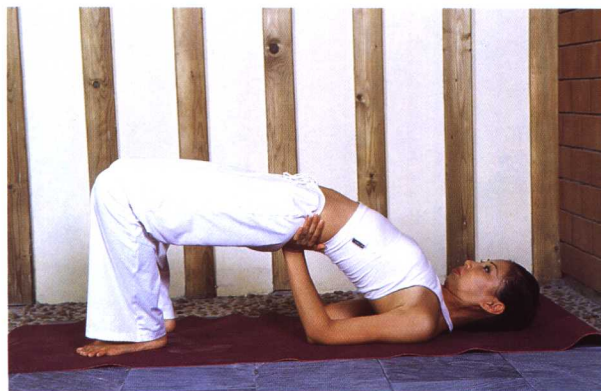
01

仰卧，双臂置于体侧，调整呼吸。屈双膝，脚跟尽量靠近臀部下方，双膝距离与肩同宽。



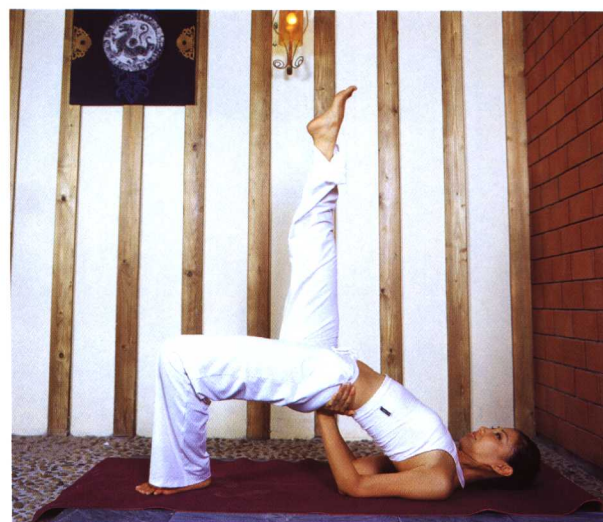
02

吸气，将腰部、臀部慢慢离开地面并向上拱起，双臂贴地。



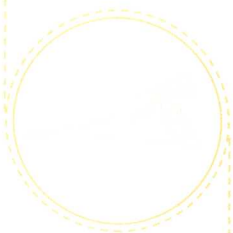
03

双手扶在腰后，帮助身体继续上提，肩膀着地，收紧下颈，收紧臀肌，保持30秒。



04

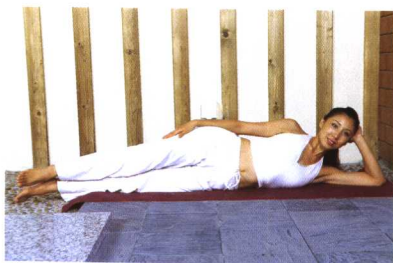
a. 保持身体的平衡，抬起右腿，与地面成90度角，脚尖向上，调整呼吸。
b. 慢慢呼气，身体落回地面，成仰卧姿势，调整呼吸，重复练习3次。



2. 韦史努式 Anantasana

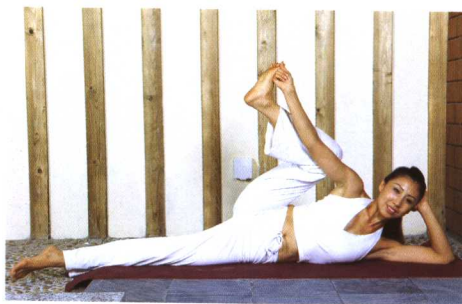
[功效]

这个姿势可以放松髋部肌肉和加强膝部力量，减少腰部脂肪，对骨盆区域有益，还有助于消除背痛和防止疝气。



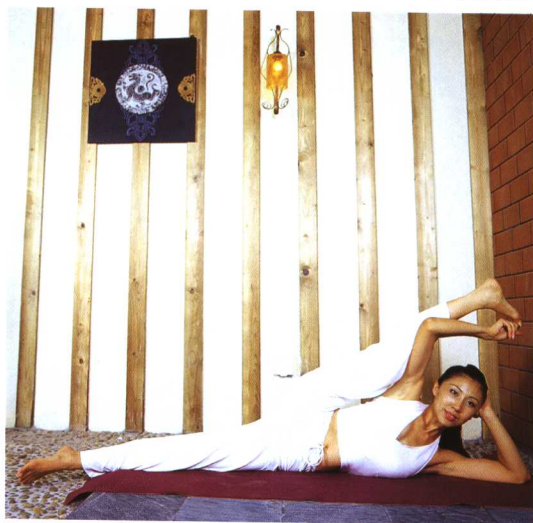
01

做侧卧姿势，抬起头，弯曲左肘，将头枕在掌上。



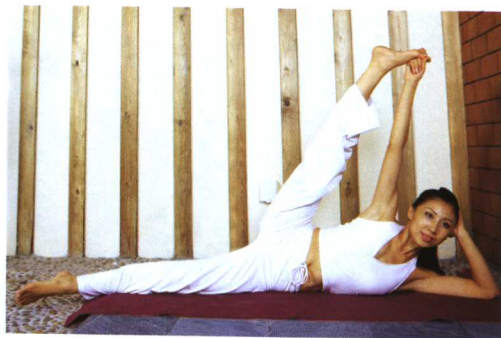
02

做几次深呼吸，然后举起右腿，用右手大拇指和食指抓住右脚大脚趾。



04

- 深呼吸，将右腿向头部继续拉近，正常呼吸，保持这个姿势10~30秒。
- 慢慢把右腿和右臂放回到躺下的姿势，反方向重复练习这个姿势。



03

呼气，将手臂和腿部向斜上方伸展，腿部和手臂伸直。

Section 1 Individual Action

3. 树式 Vrksasana

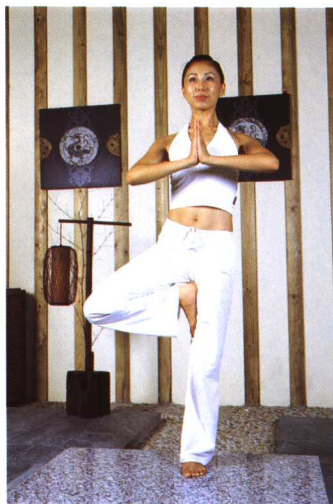
[功效]

美化胸部、臀部，
强化腰部、腹部力量，
消除腹部、背部赘肉，
调整胃肠功能，改善
便秘症状。



01

站立准备，调整呼吸。屈右腿，
右手拉住右脚脚踝，使右脚贴
近大腿内侧。



02

双手于胸前合十，保持身体稳定。



03

- a. 站稳后，双手合十，手臂向头顶上方伸展，保持
30~60秒。
b. 双手降至胸前，右腿放松，还原。换腿练习。

4. 脊柱扭转式 Matsyendrasana

[功效]

这个姿势对脊神经和整个神经系统都有极好的作用，它能使脊柱周围的肌肉全部受到挤压，兴奋全身的神经；使背部肌群更富有弹性，预防腰背疼痛和风湿病的发生。

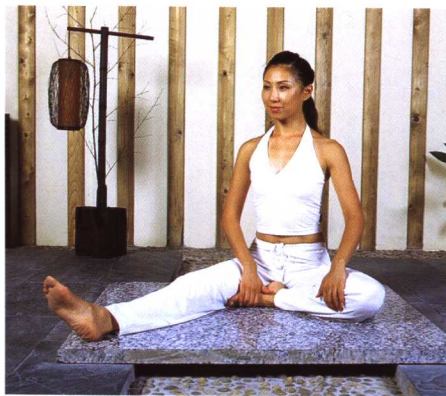


Section 1 Individual Action



01

挺直身子坐着，两腿前伸，双手平放在膝盖处。



02

将左小腿向内收，让左脚脚底挨近右大腿的内侧。



04

- a. 伸直左臂，抓着右脚或右脚踝。右手背在腰后，头部转向右方。
- b. 做深长而舒适的呼吸。保持这个姿势一会，然后换方向重复此动作。



03

将右膝收回，保持右脚平放在地面上。将右臂放在右膝的外侧。

5. 犁式 Halasana



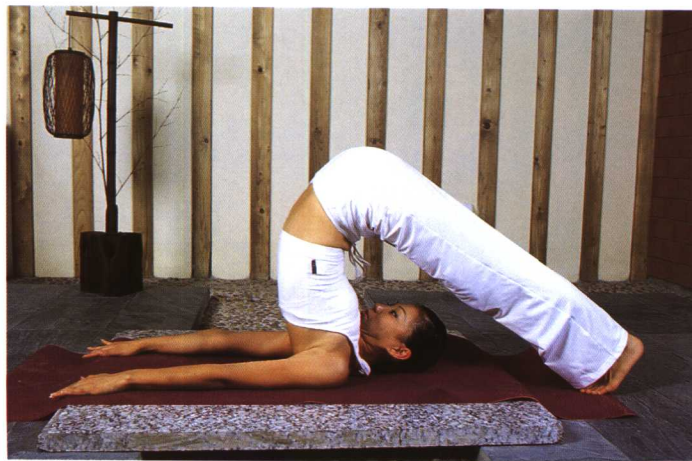
01

仰卧，双腿并拢，手臂置于体侧。



02

吸气，收紧腹部，抬高双腿至垂直于地面。进一步向前后伸展，使腿部与地面平行。



03

a. 呼气，臀部、腰背离开地面，双腿尽量向头的上方伸展，脚趾触地，保持8~10秒的深呼吸。
b. 呼气，缓慢还原，调整呼吸，反复练习2次。

[功效]

促进头部血液循环，按摩腹部内脏器官，放松紧张的腰背；缓解背痛、腰部风湿痛和关节痛；消除腰腹部的脂肪。

Section 1 Individual Action

6. 上轮式 Urdhva Chakrasana

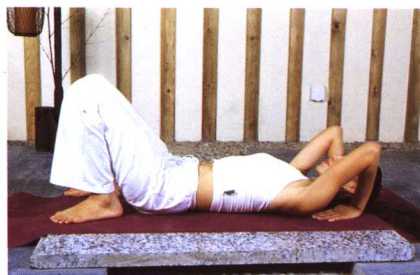
[功效]

美化胸部、臀部，
强化腰部、腹部的力
量，消除腹部、背部
的赘肉，调整胃肠功
能，改善便秘症状。



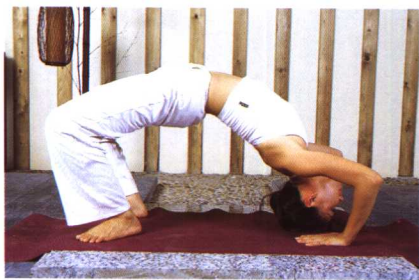
01

仰卧，手臂置于体侧，屈双膝，脚跟尽量接近臀部。



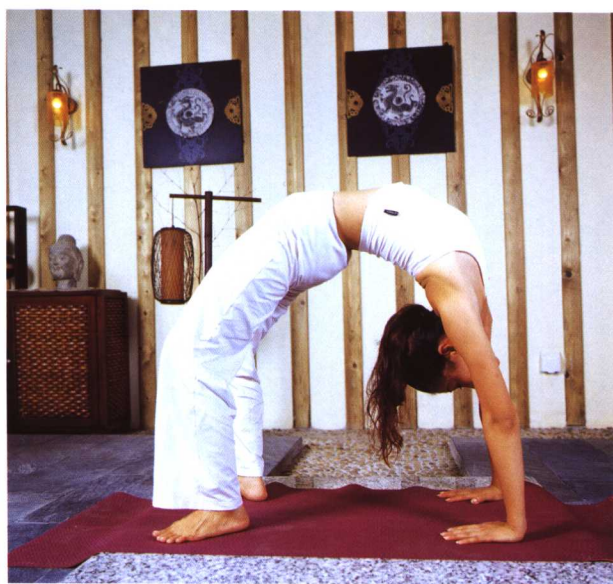
02

屈手肘，双手反掌，指尖接近肩部。



03

吸气后呼气，双手、双腿、头顶支撑地面，自然呼吸。



04

a. 呼气，双臂用力撑起身体，感受身体前侧的伸展。调整呼吸，停留20秒。
b. 屈肘，头顶触地还原放松。重复练习1次。

7. 顶峰式 Sumeruasana

[功效]

促进全身血液循环，使肌肤富有弹性；消除腰、背痛，预防内脏下垂，刺激甲状腺。

