



汉竹
●
白金女人系列

一日瑜伽方案 打造健康生活

主编：郑先红

北京大学健康管理课题组组长
清华大学高管培训特聘瑜伽师
北京体育大学原瑜伽培训部首席导师
东方瑜伽实用体系创始人

随时随地

瑜伽



附赠 DVD
郑先红老师亲身示范

 中国轻工业出版社

汉竹·白金女人系列



随时随地 瑜伽

郑先红 / 主编 汉竹 / 编著



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

随时随地瑜伽 / 郑先红主编; 武淑香副主编; 汉竹编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2009.7

(汉竹·白金女人系列)

ISBN 978-7-5019-6987-6

I. 随… II. ①郑…②武…③汉… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 082146 号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 龙志丹 张 弘

责任终审: 劳国强

责任监印: 胡 兵

封面设计: 辛 琳

版式设计: 胡永强 顾 燕

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年7月第1版 第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 5

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6987-6 定价: 29.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81179S7X101ZBW

序



让瑜伽成为生活的一部分

人生不如意事十之八九，在人的成长过程中总是伴随着各种各样的烦恼：年少时，要面对青春的浮躁和学业的压力；成人后，要为生活和家庭的琐事而烦恼……烦恼就像挥之不去的影子，无时无刻不在我们身边。偶尔你会发现，当下的生活并不是希望中的样子……

该怎么办呢？如何面对这充满竞争、压力、浮躁、虚荣的世界呢？有什么能帮助我们享受到生活的真谛——幸福与快乐呢？

不知从什么时候起，你开始喜欢一个人独处，你发现独处是一种享受，可以帮你暂时远离现实的喧嚣。你留恋那份宁静和安然，这是一种说不上来的感觉，让你暗自欢喜。其实，这时你的身体和心灵已经是在“瑜伽”了。

当我遇到烦恼的时候，当我独自安抚受伤的心灵的时候，当我不知所措的时候，当我想要放弃的时候，当我感到孤独的时候……陪伴我，帮助我，使我安然面对现实的，就是瑜伽。

行走在学校整洁的林荫路上，我会悄悄地挺拔舒展。深吸气，仿佛要吸进全部的宇宙精华；深呼气，仿佛要吐出我全部的烦闷。

疲惫了，放下手头的活，站起来舒缓脖颈，舒展一下倦怠的身体。

雨后的傍晚，围着小区的绿化带走一走，和着脚步的节奏深呼吸。

……

无论何时，无论何地，只要有需要，瑜伽就会在我身边，它令我专注，任由心绪在身心间游走。慢慢地，我的心情平静了，豁然开朗的感觉不期而至，脸上露出会心的微笑——生活还是那样魅力无穷，我依然是幸福的。

现在，我将这些愉悦的经验诉诸笔端，与你一起分享，期望通过瑜伽——传承了印度千年的古老灵修术，在每日的晨昏之际，在日常的举手投足之间，帮你悟到生活的真谛。

郑先红 Smily



Eastyoga
东方瑜伽

图解随时随地瑜伽



被窝太舒服了！不想起床了，怎么办？“yoga，请赐予我力量吧！”从尽情的伸懒腰开始。

起床了，推开窗户，内心在呼喊“我要深呼吸”，打开胸腔，享受深长的呼吸吧，吸进天地间的日月精华。



边煮着稀饭，一边不忘配合深长的呼吸伸展扭转几下。



车怎么还不来？没事，不着急，让我悄悄地yoga一下再说。





坐 在椅子上，扭转颈
项、转动肩臂、活
动手腕、伸伸背，哈哈，
谁也没有我享受！



累 啊！拉上同事，一起来
舒展一下，疲劳、困意
全都扫光光了。



坐 在车上，感觉刚才
好像打过仗一样，
闭上眼睛养养神吧。

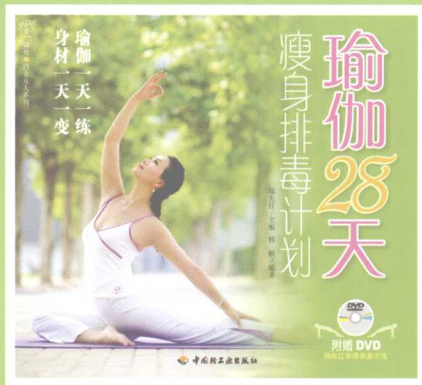


扔 开抱抱熊，不要每晚
“数山羊”，让瑜伽带
我进入香甜的梦境。





瑜伽28天瘦身排毒计划



北京大学健康管理课题组组长
清华大学高管培训特聘瑜伽师
北京体育大学原瑜伽培训部
首席导师
东方瑜伽实用体系创始人

郑先红

历时三年倾情奉献
超值附赠 DVD 或精美挂图

定价

36.00元

本书作者精心汇总了习练中的经验，制定了最科学、有效的身心排毒计划。第1周，从饮食开始，慢慢改变生活方式；第2周，清除内毒；第3周，开始甩肉；第4周，雕刻完美细节。窈窕的身材、红润的气色、迷人的曲线、健康的心灵……28天之后，你能将它们全部据为己有！

瑜伽帮你瘦

排毒养颜瑜伽



定价
36.00元

定价
29.80元

与其他瘦身方案不同的是，本书提出了“运动+心理调节+营养”的科学方法，读者在塑造完美形体的同时，更能感受身心蜕变的愉悦。书中不但有作者的亲身经历，更有多位学员的经验分享，语言细腻亲切，娓娓道来，引人入胜。

当你还在为“面子问题”愁眉不展时，不妨看看这本书。它会告诉你，即使看似简单的呼吸，也能排出体内的诸多毒素，让女人由内而外、从心到身真正美起来。

目录



生活无处不瑜伽 / 1

2 / 随时yoga, 不要借口“没时间”

4 / 随地yoga, 让身心更自由

6 / 随时随地yoga, 也要有章可循

8 / 设计属于你的一日瑜伽方案



清晨

瑜伽给你一天好开始 / 11

13 / 深呼吸：唤醒沉睡的身心

14 / 蜜蜂式呼吸法——每天清晨好心情

15 / 胸式呼吸——开阔心胸和思维

17 / 提神醒脑，4招就灵

18 / 仰卧屈腿转体式——让起床变得更容易

19 / 眼镜蛇攻击式——柔韧身体，清利头脑

20 / 身躯转动一式——释放身心能量

21 / 肩桥式——给身心充电

23 / 饭前半小时，优美一整天

24 / 三角伸展转体式——早餐好胃口

25 / 战士第二式——美背美臂

26 / 风吹树干式——调节全身平衡

27 / 转腰式——扔掉“游泳圈”

白天

零碎时间更健身 / 29

31 / 走路也瑜伽

- 32 / 山式——保持形体优美
- 33 / 脸颊操——紧致脸颊
- 34 / 展臂式——矫正身姿，舒展身心
- 35 / 擎天式——使身形保持修长

37 / 座椅瑜伽：小空间，大健康

- 38 / 简易脊柱扭动式——消除疲惫感
- 39 / 坐姿上体前屈式——缓解脑部疲劳
- 40 / 背后祈祷式——放松肩膀，开阔胸襟
- 41 / 牛面式——消除背痛，纤细手臂

43 / 赶走“键盘手”的瑜伽4式

- 44 / 屈腕——灵活手腕
- 45 / 旋腕——改善指尖冰冷
- 46 / 屈肘旋肩——舒展双肩
- 47 / 颈部运动——放松颈部

49 / 1分钟，瞌睡虫不见了

- 50 / 眼球操——缓解眼睛干涩
- 51 / 鸵鸟式——神清气爽好精神
- 52 / 祈祷二式——提升注意力
- 53 / 膝部运动——保护关节和韧带

55 / 瑜伽“工间操”，亚健康症状一扫光

- 56 / 金鸡独立式——身心坚毅、体态优美
- 57 / 站立后弯式——扫除坏心情
- 58 / 三角侧伸展式——平衡身心
- 59 / 铲斗式——赶走疲劳，提高免疫力



夜晚

瑜伽相伴好睡眠 / 61

63 / 打坐10分钟，沉淀一日的浮躁

64 / 至善坐——倾听内心的声音

65 / 霹雳坐——安心宁神，远离喧嚣

67 / 健体排毒双管齐下，重塑美丽与健康

68 / 蝗虫式——完美腰背曲线

69 / 船式——肠道排毒好帮手

70 / 舞王式——排毒养颜两不误

71 / 蝴蝶式——给你好气色

72 / 战士三式——全面强身练习

73 / 动式扭脊——给内脏做按摩

75 / 助眠瑜伽

76 / 战士一式——改善失眠症状

77 / 猫弓背式——睡前身体大扫除

78 / 安神式——身心安宁，帮助入眠

79 / 蛙式——安抚身体和大脑

81 / 床上放松术：最彻底的休息

82 / 仰卧放松——惬意的身心休息术

83 / 侧卧鱼式——缓解全身疲劳



周末

享受瑜伽慢生活 / 85

86 / 周末瑜伽方案

88 / 经典热身运动——拜日式

90 / 又是冥想好时候

94 / 沐浴：泡出优雅好心情

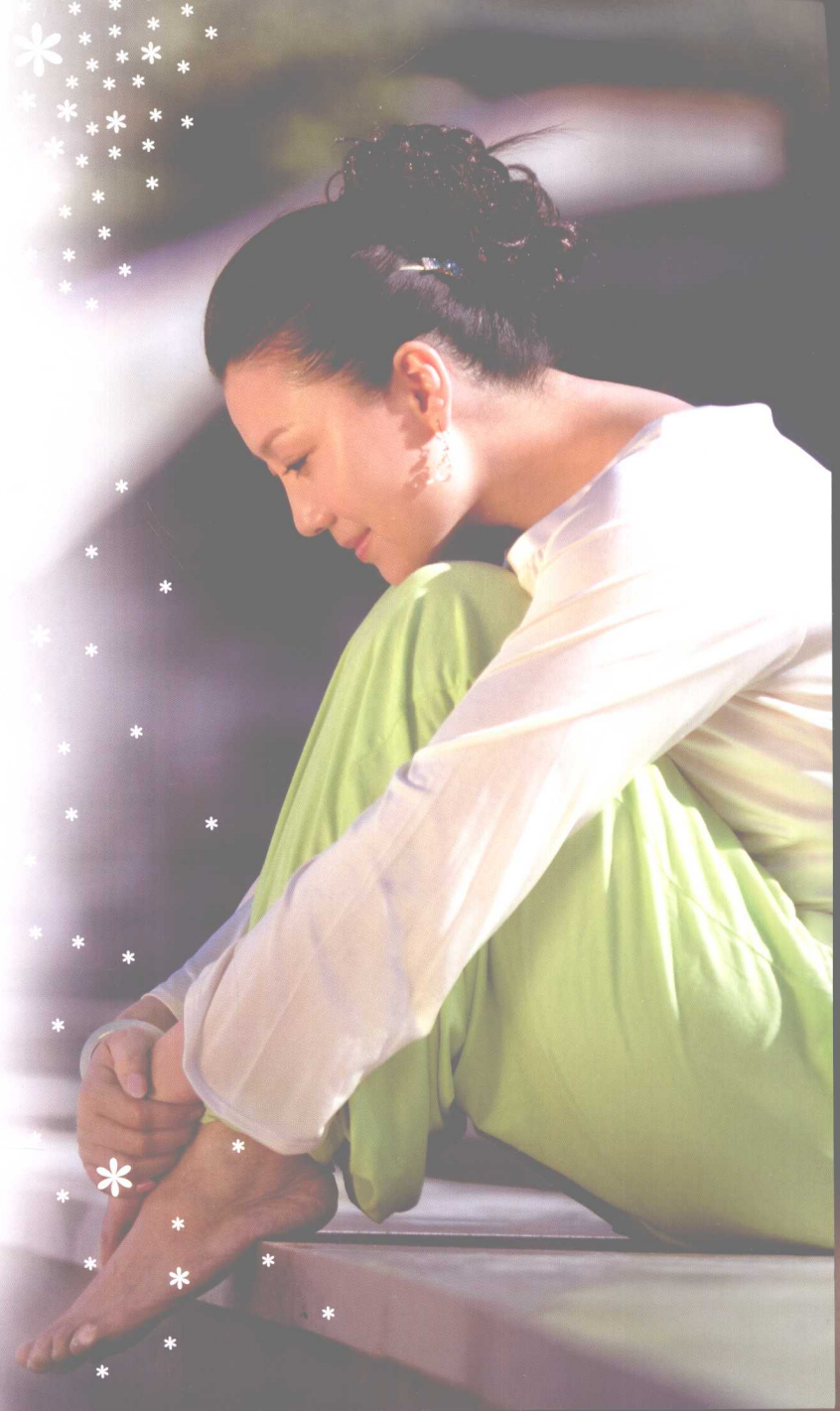
96 / 饮食：享受瑜伽的味道

附录

瑜伽健康食谱 / 100

后记 / 102

注：本书介绍的瑜伽动作纯做参考及资料用途，因个人体质差异，读者自行练习前宜请教医生或专业瑜伽教练。





生活 无处不瑜伽

也许，你随处可见阳光、蓝天、白云、绿树，但是你却还没有瞧见瑜伽。瑜伽并不是只能在海边、瑜伽馆或家里进行的练习，它存在于任何你想要的地方。

也许，你能选择与情人浪漫相伴的时间，却不知道何时能与瑜伽相伴。瑜伽并不是只在晚上或清晨才能练习的，只要你喜欢，随时都可以。

爱上瑜伽，让瑜伽融入你的生活，你就能感受到瑜伽对你的回馈。一段奇妙的身心旅程，你会享受到另一种安详满足的宁静生活。



随时yoga, 不要借口“没时间”



常常听学员向我抱怨：“我很想练瑜伽，可就是没有那么多时间，怎么办呢？”而有趣的是，我通过深入了解，发现他们并非真的忙得不可开交。当你将瑜伽看得如喝水、吃饭、呼吸一般平常和必要时，“没时间”自然就不会成为难题了。

另一个需要澄清的事实是，瑜伽并非要局限在清晨或傍晚等某个特定的时间来习练，只要有空闲，可以在任何时间练习。

也许忙碌的你无法集中一两个小时连续的练习时间，但是，如果把在不知不觉中浪费的时间充分利用起来，一天中也相当于做了一两个小时的瑜伽，而且不会影响其他时间的支配和使用。

当然，如果你是刚刚接触瑜伽的初学者，以下的分类和习练建议会比较实用。

当你利用好生活中一点一滴的时间，让瑜伽自然而然地成为生活的一部分，你便可以随时享受瑜伽带来的美好。