

随时随地

宅人的懒瑜伽



● 你知道吗？

经常宅在家里，汗臭、油腻腻的头发、
水肿暗黄的脸、
眼角的小细纹都出卖了你的年龄！

● 如果你的爱好就是睡懒觉、
上网、看电影、吃零食……
一辈子也别想穿上迷你裙和铅笔裤！

● 专为宅女、懒人量身定做
犯懒的你一定会爱上这个瑜伽体式！

● 随时都是瑜伽Time！
● 厨房·书房·客厅·卧室……
随处都是你的私人健身房！

DVD

随书附赠高清视频
宅女瑜伽套路
一招一式跟我学

陈莉容 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

·国家新闻出版总署认定养生保健类出版资质·



入睡前

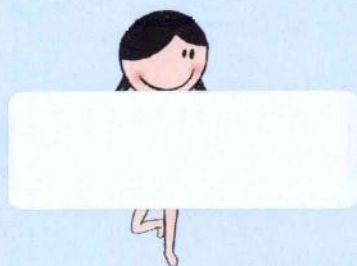


下网后



赖床中

随时随地 宅人的懒瑜伽



陈莉容 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

随时随地:宅人的懒瑜伽/陈莉容编著.--成都:
四川科学技术出版社,2013.9

ISBN 978-7-5364-7685-1

I. ①随… II. ①陈… III. ①瑜伽—基本知识 IV.

①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第142677号

随时随地:宅人的懒瑜伽

出 品 人 钱丹凝

编 著 者 陈莉容

责任编辑 王 勤

封面设计  中映良品 (0755) 26740502

责任出版 周红君

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址:四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码:610031
网址:www.sckjs.com 传真:028-87734039

成品尺寸 230mm×170mm

印 张 8

字 数 145千字

印 刷 深圳市华信图文印务有限公司

版次/印次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

定 价 29.80元

ISBN 978-7-5364-7685-1

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址:四川省成都市三洞桥路12号
电话:028-87734035 邮政编码:610031



且把沉重放下

宅人，好静，常呆在家中，最亲密的好友是网络和电脑。夜猫子，吃货，热爱简单的事物。他们不凑热闹、不扎堆，在喧嚣的世界中坚持纯粹和本真。做为一个宅人，最大的噩梦就是突然要出门见人！头发毛躁，脸色憔悴，更糟糕的是发现柜子里的衣服全都小了一圈……

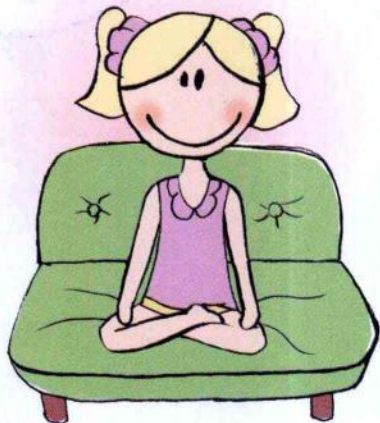
《随时随地：宅人的懒瑜伽》是专为宅人、懒人、“沙发土豆”们设计的瑜伽书，针对宅人普遍困扰的小病痛、多发疾病和保养问题，结合宅人一族的兴趣爱好、生活习惯、体质特征，精选最适合宅人练习的70个瑜伽体式。

《宅人瑜伽》摒弃了常规的瑜伽教学法，以Q萌生动的手绘插画将生涩复杂的瑜伽科学阐述得风趣幽默；体式教程则以高清实拍图分布展示，直观、简明、一目了然；每个瑜伽体式动作都补充了实用小贴士，练习难点精心点拨，就算完全没有瑜伽基础、缺乏运动细胞的“御宅族”也能轻松学会。

全书分为“功能篇”、“时光篇”和“空间篇”。“功能篇”整合了宅人男女最需要的4种功能：美容、纾压、活络和减肥，让你轻松选择最需要的体式，养出好皮肤、好气色、好气质、好体质。在“时光篇”中，本书根据早、中、晚时间段内身体状况、人体需求不同，将瑜伽体式整合成套路方便练习。“空间篇”则全面复原了宅人的一天，卧室赖床、家务活中、读书看报时都能练习，另搭配好吃又健康的瑜伽美食，让你宅得健康、宅得丰富。

你可以躺在沙发上休闲翻阅、只图轻松愉快，也可以认真研读、步步跟学，还可以跟着DVD反复练习。无论是哪种，当宅人邂逅瑜伽，“宅时光”不再百无聊赖，而瑜伽也因你而轻松、随意了许多。

瑜伽是一种生活方式，只要瑜伽与你的生活真正融合在一起，不需要超高难度的瑜伽体式，也可以成为一名真正的瑜伽修行者。把沉重放下，生而为宅人，那就以宅人的方式练习属于自己的瑜伽。



目录CONTENTS

PART 01

瑜伽, ready go!

Yoga Ready Go!

一、今天你瑜伽了吗?	1
Have You Practiced Yoga Today?	
二、瑜伽的衣着	7
What should I Wear?	
三、瑜伽的地点	9
Where should I Choose?	
四、瑜伽的时间	11
When should I Choose?	

PART 02

一点点时间, 体会瑜伽的魅力

Take Some Time to Feel the Charm of Yoga



一、一分钟美容瑜伽	14
One-Minute Yoga for Facial	
◆滑稽脸瑜伽 ◆太阳穴提升法 ◆拿破仑鱼之脸	
二、三分钟纾压瑜伽	19
Three-Minute Yoga for Stress Releasing	
◆纾压宁神组合 ◆燕式轻盈组合 ◆能量活力组合	
三、五分钟活络瑜伽	26
Five-Minute Yoga for Blood Activating	
◆元气暖身组合 ◆活血滋养组合 ◆光泽水润组合	
四、十分钟减肥瑜伽	36
Ten-Minute Yoga for Body-Building	
◆前屈美背塑肩式 ◆丰胸7式 ◆美臀收腹2式 ◆塑腰瘦腿组合	

PART

03

早安·午安·晚安，时光瑜伽

Good Morning! Good Afternoon! Good Evening!



一、赖床进行时.....50

Yoga for the Sleepyheads

◆ 滚动式 ◆ 扭转莲花脊柱式 ◆ 犁式&变化式 ◆ 猫式

二、早“练”有益身心.....58

Morning Practice for Your Heart and Soul

◆ 狮子式 ◆ 拜日式 ◆ 翻转三角式 ◆ 牛面式 ◆ 蝗虫式

三、午间，吃饱喝足的幸福.....68

Yoga at Noon

◆ 磨豆功 ◆ 摩擦腹壁式

四、放松，午休时间.....72

Take a Rest in the Noon Break!

◆ 舌头放松法 ◆ 椅上莲静坐式 ◆ 手心贴合式呼吸 ◆ 轮盘式

五、晚安，瑜伽！.....78

Good Night, Yoga!

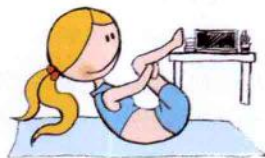
◆ 拜月式 ◆ 新月式 ◆ 桥式 ◆ 蝴蝶式 ◆ 延伸婴儿式

PART

04

那些年，那个角落，我们在练瑜伽

Here and There, Let's Do Yoga!



一、家务活时见缝插针的练习.....88

Practice Yoga in the Intervals of Housework

◆ 蛙式 ◆ 壁式按压 ◆ 吉祥式 ◆ 站姿侧弯式 ◆ 摩天式

二、家务活之后的放松.....94

Have a Rest after Housework

- ◆ 花朵式
- ◆ 站立后弯式
- ◆ 大循环式
- ◆ 前后拳击跳跃式
- ◆ 十字交叉跳跃
- ◆ 手臂交替回旋式

三、读书、看电视时也可以做的瑜伽101

The Yoga that You can Do when Reading and Watching TV

- ◆ 起重机式
- ◆ 双手敷眼式
- ◆ 耳朵按摩式
- ◆ 莲花离地式
- ◆ 反手莲花式
- ◆ 海狗式

四、个人美体养生时108

The Yoga for Your Leisure Time

- ◆ 雷电坐鱼式
- ◆ 莲花坐鱼式
- ◆ 蝴蝶之茧
- ◆ 曲线扭转式
- ◆ 美腿式
- ◆ 蜜蜂式
- ◆ 扇子式

五、情侣瑜伽116

Couple Yoga

- ◆ 双人犬式
- ◆ 双人压肩式
- ◆ 许愿树式
- ◆ 双人战士式
- ◆ 乌鸦式蹲姿

不能不知的瑜伽科学

瑜伽的呼吸之道	22	健康美甲小秘诀	95
看不见的能量 (Chakra) 与三脉七轮	24	保护耳朵, 远离耳疾	104
瑜伽练习, 切勿攀比	31	甩掉腰部赘肉的小秘诀	112
练习犁式一定要注意!	56	最健康的作息时间表	117
拜日式的练习需知	64	月亮中心: 一定性福的小秘诀	119
神奇的瑜伽手印	74	芳香精油瑜伽也可以如此浪漫	121
瑜伽唱诵	76	瑜伽美食	
关于瑜伽饮食, 医师怎么说?	93	健康的下午茶时光	71
如何避免习练瑜伽过程中出现头晕现象	96	大姨妈的好“闺蜜”纾缓热姜茶	85
健康美丽小秘诀		净化体质, 体香怡人	89
耳后淋巴系统的自我小检查	17	乳房保健离不开的天然美食	90
四种天然护肤品, 打造水当当的好肤质	18	日式栗子饭	99
让大腿赘肉更快消失的小秘诀	47	红豆牛奶炖蛋	102
腹部按摩改善便秘	52	活力茄子咖喱	105
让肠胃更强壮的小秘诀	73	橙皮龙眼苹果茶养颜温胃消积食	111

今天你瑜伽了吗？

Have You Practiced Yoga Today?



提到瑜伽，
人们往往
想到的是
这样的——

而如果练
瑜伽，一
定是这样
的——





晨练



午练

你也许认为练瑜伽必须是一个漫长而艰辛的过程。

没有时间做别的事。



黄昏练

工作那么累，
谁还有精力
把身体
扭来扭去？
或者是……你根
本没那个时间！



但其实……做瑜伽，你可以的！

它可以是
一个呼吸。



也许只是你忙里
偷闲的一个小动
作。
也许只需要你见
缝插针的一瞬间。

瑜伽
无时不在，
瑜伽
处处都有。



☆ Yoga belongs to everyone.



练习前你应该知道的那些事

Q: 瑜伽有年龄限制吗?

A: 想要快乐的生活、平和的心态、健康的身体，光靠烧香拜佛可没用。任何时候，只要你想，都是开始练习瑜伽的好时机。瑜伽不分年龄、性别、种族，不分任何身体状况，都可以练习。哪怕是躺在病床上活动不了的人，依然可以做瑜伽呼吸练习。由于瑜伽的练习内容非常宽泛，针对身体不同的部位设定不同难度的体式，不同身体状况的人都能找到适合的练习方式。另外，瑜伽体式没有绝对的标准，而是根据每个人身体的能力和现状进行练习，所以任何人都适合做瑜伽。

Q: 只有柔韧性很好的人才能练习瑜伽吗?

A: 错！初次接触瑜伽的人往往会被一些高难度的瑜伽动作所吸引，但同时也被它吓到，觉得瑜伽一定是身体非常柔韧和灵活的人才能做。但是这种观念是非常错误的。瑜伽不是“竞技”运动，更不是高难度杂耍。“享受快乐、尽力而为”是最好的状态。刻意追求完美反而无法真正体验到精神上的快乐。瑜伽的美感是通过长时间的修炼慢慢达到的，是一种由内到外的美丽，只要你在协调、舒服的状态下完成了体式，就和规范的动作一样达到了效果。

Q: 只有柔韧性很好的人才能练习瑜伽吗?

A: 瑜伽虽然与坐禅、冥想关系非常紧密，但是它并不是一种宗教，不强求练习者吃素。瑜伽倡导的是一种自然、健康的生活方式，随着练习加深，你会慢慢发现身心都在向着好的方向发展，喜欢更清淡、健康的饮食方式。

练习瑜伽之前最好空腹，但是如果感觉很饿，可以适当吃一点水果，或者喝一杯牛奶。对于血糖偏低的练习者来说，练习前补充一点糖分是必不可少的。

Q: 疼痛是练习瑜伽的必然反应吗?

A: 在初接触瑜伽时,不少练习者生怕动作不到位影响运动效果,所以在身体条件不具备的情况,强迫自己做暂时达不到的动作,结果弄得自己腰酸背痛,甚至不幸摔伤、扭伤。练习瑜伽最重要的是学会自我尊重。当感觉不舒服的时候,最好马上停下来调整。还可以多借助辅助工具帮助完成,如瑜伽带、瑜伽砖等等,多练习几次之后,你会惊喜地发现,自己不需要辅助工具也能轻而易举地完成体式了。

Q: 练习瑜伽需要特别小心的敏感人群有哪些?

A: 瑜伽并不是地摊上包治百病的江湖神药,它也有一定的禁忌。以下便是练习瑜伽需要特别小心的敏感人群:

【禁忌一】: 有血液凝固疾病 血液凝固病者,避免练习瑜伽体式。瑜伽的体式需要摆位、肢体伸展扭转,过程中可能导致末梢血流减少,更容易导致血液凝固严重,引发心脏血管疾病。

【禁忌二】: 眼压过高、高度近视眼,不建议头下脚上的倒立体式。前弯或倒立,会增加眼压。

【禁忌三】: 癫痫、大脑皮质受损。瑜伽许多体式会牵扯伸展到颈部,而如果有癫痫或是大脑皮质受损者,前弯后仰按摩颈部的伸展,就可能诱发癫痫发作。

【禁忌四】: 骨质疏松症者,练习要小心。有些瑜伽的体式必须用手或脚等肢体支撑身体的重量,如果有骨质疏松症,很可能因为核心肌群的力量没有训练好,以致手肘支撑的时候,不小心骨折。

【禁忌五】: 怀孕妇女练习瑜伽要小心。虽然现在针对孕妇有所谓的孕妇瑜伽,但是这是指本身练习瑜伽很久的人,如果平时从来不曾练过瑜伽,则建议在怀孕18周以后,医生评估孕期状况良好才练。

【禁忌六】: 脊椎滑脱症、椎间盘突出者,要避免腰部过度弯曲。瑜伽最基本的几个体式中,“拜日式”就是其中之一,练习者必须将腰部往下弯曲,此时有脊椎滑脱症者,可能因为这样的动作而导致脊椎再度滑脱;或是有椎间盘突出者,也可能因为弯腰的动作不慎,而引发下肢神经压迫更严重。

【禁忌七】: 身体状况不佳、大病初愈、骨折初期不宜练习瑜伽体式。瑜伽需要身体状况良好的情况下,才能达到锻炼身体机能及肌群的功效,如果身体状况不好,肌肉、关节、韧带无法发挥力量,练习瑜伽体式的时候,就很容易受伤。

瑜伽的衣着

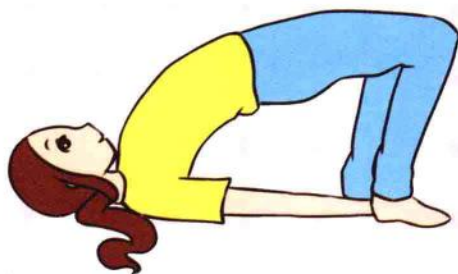
What should I Wear?



练习瑜伽，
该穿些什么？
一定要
这样穿吗？



你可以这
样穿——



这样也
行——



或是这样——



只要别这样……



瑜伽练习服的最佳选择

虽说随时随地都可以练瑜伽，服装的选择并不局限于正式的瑜伽服，但是也并非毫无限制。首先，由于瑜伽体式大多比较柔软，伸展幅度较大，身着太紧身的服装时不适宜练习瑜伽。其次，太贴身的衣物容易束缚手脚，反而不利于动作的延伸。最好能选择舒适、宽松、有良好的透气性的衣服。另外，为了你的美好形象着想，容易走光的衣服也绝对要排除在选择范围外哦！

优质的瑜伽服应该具备以下特点：

- ◎选择吸湿性好的面料，感觉不黏皮肤、清爽透气为最佳。
- ◎面料要有弹力，而且是双向弹力。因为瑜伽有大量的体式，面料的横弹、竖弹不好的话，就会感觉衣服紧绷、摩擦皮肤。
- ◎面料不容易起球。瑜伽体式经常与瑜伽垫或者瑜伽铺巾摩擦，大多面料在肘部和膝盖就容易磨出毛球。
- ◎面料要亲肤、垂顺。瑜伽体式优雅，展现的是整个形体，并对赘肉部位稍加掩饰。
- ◎瑜伽服是贴身穿着的，所以一定要环保，不能有异味。

瑜伽的地点

Where should I Choose?



练习瑜伽，
你可以选择
这里——

也可以
选择这
里——





或者是
这里——

我想，
这里还是
别挑战了！



瑜伽场地选择

◎宅人练习瑜伽，当然还是更倾向于室内咯。在室内练习瑜伽，请注意保持空气的流通，养成时常开窗透风的习惯，这对于瑜伽呼吸练习非常重要。

◎由于瑜伽动作涉及许多柔软动作，练习时难免有挤压肢体、肌肉的状况，所以应避免在坚硬的地板或太软的弹簧床上练习，否则会造成擦伤或因失去重心而受伤。

◎练习时地上需要铺上松软的毯子，柔软度控制在轻松的能保持站立，千万不能让脚下打滑；在练习关于坐式的瑜伽时可以使用蒲席，这样可以有效的防止疲劳。