

YOGA

身心放松瑜伽

矫林江 编著

本书附赠光盘1张
(内容是书中看不到的哦!)

 中国纺织出版社

身心放松瑜伽

矫林江 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

生命的意义不在于紧张忙碌，张弛有度更能事半功倍。不管有多忙，你必须学会适度放松，否则，疲劳、颈椎病、骨刺、心血管疾患、忧郁症等问题，便会找上门来。而瑜伽是公认的活化全身组织的良好方式，它有助于排解压力、调节精神状态，让你在工作和生活之间游刃有余。

本书介绍的瑜伽体位法简单易学、适用面广、对场地要求不高，方便读者利用零散时间随时随地练习。身心放松的秘诀，本书为你倾囊相授！

图书在版编目(CIP)数据

身心放松瑜伽/矫林江编著. —北京：中国纺织出版社，
2008.4

ISBN 978-7-5064-4883-3

I. 身… II. 矫… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第026420号

策划编辑：胡成洁 责任编辑：向 隼

责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年4月第1版第1次印刷

开本：889×1194 1/24 印张：4.5

字数：69千字 定价：25.00元（附光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换



瑜伽——让我们身心健康的运动方式	5
编写说明	5
瑜伽把健康带进日常生活	5
瑜伽练习注意事项	6

第一章 促进身心健康的正确体态

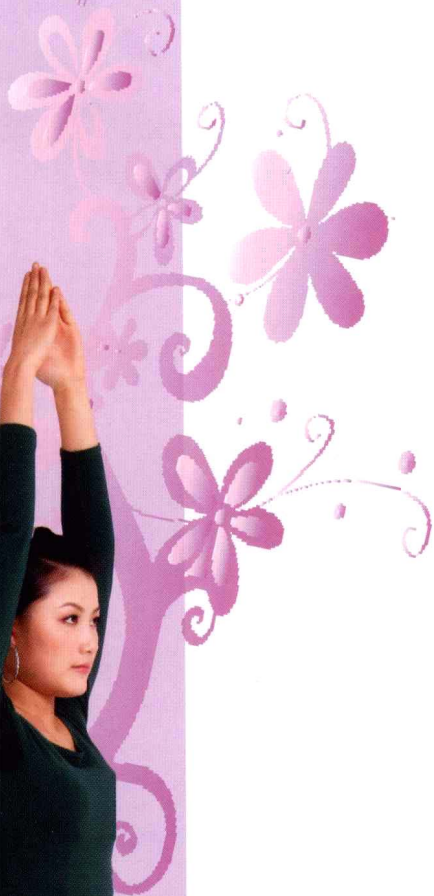
一、正确的坐姿	7
二、正确的站姿	8

第二章 健康瑜伽的呼吸法练习

一、胸式呼吸	9
二、腹式呼吸	9
三、完全式呼吸	9

第三章 日常修习计划

一、修习安排	10
1. 头部修习	10
① 头部按摩 缓解压力, 消除困倦	10
② 眼部运动 消除眼部疲劳及眼睛干涩现象	12
③ 颈部运动 缓解颈部僵硬, 预防及治疗颈椎病	13
2. 躯干修习	10
④ 肩背部运动 消除肩背酸疼, 预防肩周炎, 纠正驼背	14
⑤ 腰部运动 缓解腰酸背疼, 补养双肾	16
⑥ 臀部运动 提升臀部, 美化臀形	17
3. 四肢修习	18
⑦ 手臂运动 使手肘及手腕更灵活, 消除网球肘	18
⑧ 腿部运动 消除腿部肿胀, 修长腿部线条	20
二、身心健康体位练习	22
1. 预备姿势	10
① 拜日式	22
2. 强化呼吸系统的练习	29
① 莲花式	29
② 狮子式	30
③ 金刚坐	31
④ 至善坐	32
⑤ 吉祥坐	33
3. 强化循环系统的练习	34
① 鸵鸟式	34
② 叩首式	36
③ 顶礼式	38
④ 轮式	40
⑤ 直挂云帆式	42
⑥ 兔式	44
4. 强化消化系统的练习	46



① 磨豆功	46
② 乾坤扭转式	48
③ 抱膝压腹式	50
④ 仰卧扭脊式	52
⑤ 半蝗虫式	53
5. 调节内分泌的练习	54
① 鱼式	54
② 眼镜蛇式	56
③ 弓式	58
6. 强化生殖系统的练习	60
① 向阳式	60
② 英雄式	62
③ 蝗虫式	64
④ 猫式加强式	66
⑤ 蝴蝶功	68



7. 锻炼运动系统的练习	69
① 扭脊式	69
② 鸟王式	71
③ 鸽子式	73
8. 强化神经系统的练习	74
① 三角式	74
② 犁式	76
③ 身腿结合式	78
④ 肩肘倒立式	79
⑤ 三角转动式	80

三、放松身心的练习 82

① 练习方法（引导词）	82
② 瑜伽休息术引导词	83

四、因地制宜的瑜伽练习 84

1. 户外活动时的瑜伽练习	84
① 树式	84
② 舞者式	86
③ 直角式	88
④ 铲斗式	89
⑤ 战士一式	91
⑥ 战士二式	93
⑦ 战士三式	94
⑧ 风吹树式	95
⑨ 美人吹箫式	98
⑩ 幻椅式	99
2. 出差或旅游时的瑜伽练习	101
3. 在家休息时的瑜伽练习	101
① 精油沐浴休息术	102
② 安然入睡休息术	102

第四章 有益身心健康的瑜伽日常饮食 103

一、瑜伽的饮食时间	104
二、瑜伽的一周配餐	104





瑜伽——让我们身心健康的运动方式

瑜伽起源于古代印度，距今有8000多年的悠久历史，被称为东方最古老的强身术之一。它的独特魅力使它拥有旺盛的生命力，全世界每年都有数以百万的人新加入瑜伽行列中，并且终身都从瑜伽中获益。

练习瑜伽不受专业、环境、事物的限制，你可以自由地享有它，而且现在已经慢慢被现代人所接受并成为享受生活的一种健康运动方式。

生命的意义不在于紧张忙碌，而应适当地放松缓解。有了放松的身心，才能生活得更有意义，更加美好。在百忙中的你，一定不要忘了忙里偷闲，给自己的身心偶尔放个假，让它充分享受运动放松带来的愉悦。如果只是为活下去而拼命工作，那生活还有什么乐趣可言？无论工作有多紧张，有多累，都留给自己一点时间，保持身心的健康才是最关键的。



编写说明

这是一套专门为现代人编排的能促进身心健康的瑜伽。这套练习动作简单易学，并结合了现代人工作与环境的特点，可以灵活地利用空闲时间随时随地进行练习。

身心放松瑜伽的练习者不受年龄、性别、身体条件的限制，只要你想身体健康，你就可以来参加。如果长期坚持下去可以帮助预防及治疗普遍的职业病，缓解工作的紧张与压力，增强记忆力和意识的集中能力，能更加准确地去思考问题，提高工作效率，乐观积极地应对生活及工作中的各种问题，让你的身心达到自然健康的最佳状态。



瑜伽把健康带进日常生活

很多女性大部分时间都是坐在办公室，长时间伏案工作。就如同在键盘上打字，手指始终重复一个单调的动作，时间长了会出现很多不适的现象，身体的其他部位也一样。如果不注意锻炼和放松，你的身体就可能受到损伤，例如通常会出现的身体状况：颈部疼痛(颈椎病)，肩膀及腰部酸疼(肩周炎，腰椎疾病)，坐骨神经疼痛及关节炎等。另外，快节奏的生活与工作会给身体造成很大的压力，使大脑神经



长期处在充血的状态，使各种心脑血管疾病和重复性过劳损伤越来越多地影响我们的身体健康。这些症状是可以预防的，但疾病形成后，想治愈就难了。健康瑜伽的练习可让你学会如何照料自己的身体，预防及改善身体的一切不良状况。那你还等什么，就从现在开始，学会爱惜自己的身体，要精力充沛地迎接每一天的挑战，健康地去工作，快乐地去享受生活！



瑜伽练习注意事项

对于初学瑜伽的朋友，我们先来了解一下练习开始瑜伽之前的准备工作与注意事项：

请在空腹的状态下进行瑜伽练习，练习前后2小时内不要进食，1小时内不要饮水。如不注意会容易导致胃痉挛。

穿着适宜伸展的衣服，同时赤脚练习也是非常重要的，既可防止脚底的打滑，又能促进足底的血液循环。

练习前准备好瑜伽垫或毛毯，不要在太硬的地板上练习，以防受伤。

女性经期内也是可以进行瑜伽练习的，但要避免所有臀部朝上、头部朝下(会使盆骨充血)的动作即可。

练习时根据个人的情况选择适合自己的姿势，在身体极限范围内缓慢完成，千万不要着急，也不要与人攀比动作幅度，每个动作尽量配合呼吸去感受身体的变化。

持之以恒是很重要的，建议一周最少练习2次，把握好每一次练习，不要为自己找任何理由当偷懒的借口，因为真正能掌握健康的是自己。



第一章

促进身心健康的正确体态

很多女性因为工作缘故，长时间都会停留在同一个姿势上，由于缺乏对正确姿势的了解和坚持的意识，导致身体骨骼的变形，如驼背、端肩、脊柱弯曲等，造成身体的负担，直接影响我们身体健康，同时也损害了个人的气质与形象。在练习瑜伽前我们需要先学习正确而健康的姿势，并且在日常生活中注意坚持。

一、正确的坐姿

坐在椅子上，双脚平放在地板，手臂放在大腿的上方，将腰腹部收紧，保持背部的挺直，身体的重心均匀分布在我们的坐骨上。此时上半身的重量完全放在椅子上，骨盆处于椅子正中的位置，呈直立状。吸气时，双肩及胸腔向后打开，随呼气下沉双肩，下巴略微收缩，眼睛平视正前方，顺畅地呼吸，同时想象我们的身体由尾椎开始沿着整个脊柱直到头顶有根绳子在向上无限地牵引。



二、正确的站姿

直立，双手自然垂放在身体两侧，双脚并拢，让两脚承担同等的重量。呼吸时感觉一条与地面垂直的线从头顶向下穿过身体，双肩下沉，微向后打开，头部不要前倾或后仰，目视正前方，后背立直不要塌腰，尾椎始终保持与地面垂直，感觉全身的肌肉向上提，让身体看起来是挺拔而修长的。



第二章

健康瑜伽的呼吸法练习

生命的根本源于呼吸，深长的呼吸是人身身心健康的基础与表现，随着现代人生活压力与精神紧张程度的增加，加上城市较严重的空气污染，各种各样的疾病也随之而来，从而危害到了我们的身体健康。

瑜伽与其他的健身方法不同，它非常注重心灵的修炼，其最精髓的呼吸法调养几乎是在静态中完成，能很好地缓解身心的压力与精神的紧张，充分锻炼我们的肺活量，同时帮助排除体内多余的废气、浊气及毒素，提高免疫力，有效预防及治疗各种呼吸道疾病(支气管炎、哮喘、咽炎等)，使我们的身心达到一个健康的状态。

练习时可选择坐姿或站姿(以自己舒适为主)，在呼吸法练习之前先进行几次正常的呼吸，呼吸时注意关闭我们的嘴唇，尽量用鼻子来呼吸(鼻腔中的鼻毛能有效过滤空气中的有害物质)，呼吸法练习过程中不要憋气，将所有的意识集中在呼吸之上，如此循环的练习。

如果感到身体不适，请还原为自然顺畅的呼吸，保持坐姿时如感到背部及下腹部不舒服，可在臀部后方垫一条毯子。

一、胸式呼吸

将双手掌心放在我们的上腹部位置，指尖相对，吸气时通过掌心感受到肋骨向外向两侧扩张，呼气时向内收缩。每次呼吸时肋骨都会随着运动，同时双手也会随之起伏。

二、腹式呼吸

将左手或右手搭放在小腹上肚脐的下方，丹田的位置，深深地吸气时能感觉到腹部向外隆起，手也会随之被抬起，呼气时腹部向内收缩贴向脊柱的方向，同时手也随着下沉。

三、完全式呼吸

将左手放于上腹部左侧，右手放于小腹处，吸气时让空气充满你的腹部、肺部直到锁骨，呼气的同时气体由上而下缓慢地呼出，依次放松肺部、腹部。

紧张的身心状态不是外界加在我们身上的，而是自己给自己造成的。一旦你开始练习瑜伽，你的身体就会迫不及待地要释放长期以来所积累的压力。以前你总是忙完一项工作又接着忙另一项，现在你需要改变这个习惯，在工作中，在上下班时，或是出差途中，选择一些伸展的瑜伽动作就能够使你放松下来，运动的次数越多，对身体越有帮助。

在本书里我们设计了一套适合大多数人的练习动作。希望这些实用的指导能帮助你把瑜伽运用到自己的生活中，让健康永远相伴。

一、修习安排

如果你已经专注一项工作很长时间，那么此时你的颈部、肩部、背部等身体部位正承受着超过正常限度的压力，该放松一下了，让自己的身心享受一次“课间休息”吧！下文介绍的动作你不需要按照特定的顺序进行练习，甚至不用一次全部做完，觉得身体哪个部位有疲劳感就选择针对这个部位的动作进行锻炼。

1. 头部修习



头部按摩

缓解压力，消除困倦

1

主要步骤

第一步：手指分开成梳子状，沿额头向头部后方轻轻梳理发丝，反复多次练习（图1，图2，图3）。

第二步：将中指、食指并拢放于太阳穴处，绕圈按摩（图4，图5）。

功效

- 促进头部血液循环，帮助大脑保持清醒的状态。
- 提神醒脑，消除疲惫感。





步骤演示



1



2



3



4



5

日常修习计划





眼部运动

消除眼部疲劳及眼睛干涩现象

长时间在电脑前工作会引起眼睛疲劳，常会有干涩和刺痛感，为了保持眼睛的健康，可做以下练习。

主要步骤

第一步：将双手在胸前合十并快速搓热，待手掌心发热后轻轻覆盖于眼睛上（图1，图2）。

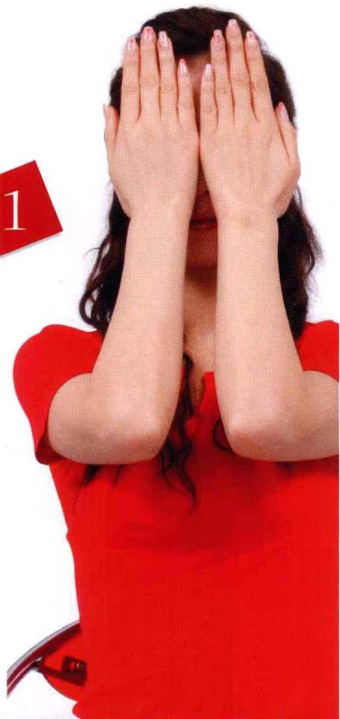
第二步：头部保持不动，让眼球在眼眶内上下左右地转动，反复练习10次；再让眼球顺、逆时针方向转动，同样反复10次练习。

功效

- ◎ 手掌心的温度充分滋养眼部周围的肌肤，减少细小皱纹，预防眼部浮肿及黑眼圈的产生。
- ◎ 缓解眼部疲劳，消除眼睛干涩。



步骤演示



3



颈部运动

缓解颈部僵硬，预防及治疗颈椎病

主
要
步
骤

保持上半身挺直，放松颈部，保持顺畅自然的呼吸，让颈部缓慢地上（图1）下（图2）左（图3）右（图4）运动，使颈部得到充分的拉伸，重复3次。头部绕圆，感觉用头顶百会穴去画最大的圈。



 步骤演示



日常修习计划

2. 躯干修习



肩背部运动

4

消除肩背酸疼，预防肩周炎，纠正驼背

主
要
步
骤

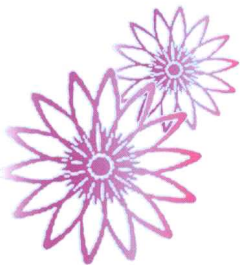
第一步：背部挺直，双肩自然放松，深吸气，双肩向上提起尽量去贴近双耳（图1），呼气，身体放松，双肩下沉（图2），连续做3~6次。

第二步：将双手搭放于双肩上（图3），吸气时双肩向后打开，同时眼睛看向天花板，去感受两肩胛骨向中间靠拢（图4），呼气时低头，同时双肘尖相触（图5），反复练习3~5次。以肩为轴心，手肘尖带动由前向后在空中画3圈，再反方向画3圈。



步
骤
演
示





日常修习计划





腰部运动

缓解腰酸背疼，补养双肾

主要步骤

第一步：将双手掌心快速地搓热后，放于我们的后腰处，轻轻画圈按摩20次（图1）。

第二步：保持背部的直立，吸气时，双手在头顶上方合十，双臂夹紧双耳，感觉手指尖向天花板方向无限延伸（图2），呼气，上半身向右侧弯曲（图3），停留10秒，吸气时身体回到直立，再反方向练习（图4）。左右1次为一组，共练习3组。



步骤演示

