

JingLi Decompression Yoga

景丽瑜伽
JingLi YOGA



减压瑜伽

景丽 编著



现代人的最佳减压方式，办公室e族健康提案

呼吸 冥想 大休息术 体位法……

告别压力 打倒疲劳 改变虚弱体质 远离病痛 更具健康活力

针对人群：亚健康人群、工作生活压力巨大人群、神经衰弱及失眠患者、慢性疲劳的早衰者

成都时代出版社

(JingLi Decompression Yoga)

景丽瑜伽
Jingli YOGA



减压瑜伽

景丽 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

减压瑜伽 / 景丽编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.12

ISBN 978-7-80705-902-8

I. 减… II. 景… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193162 号

减压瑜伽

JIANYA YUJIA

景丽 编著

出品人	秦明
责任编辑	李亚林
责任校对	张旭
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	3
字 数	80千
版 次	2008年12月第1版
印 次	2008年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-902-8
定 价	22.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

PROLOGUE 序 景丽寄语

轻轻松松 赶走压力

现代社会带给人们的除了繁荣、富足和大量的替代人类劳作的科技产物之外，就是生活的重负、工作的压力以及沉重的心理负担。虽说适度的压力是一种“生活的调节剂”，但过度的压力则会引起身体的不适。

当遭遇压力而无法缓解时，人们可能会出现心跳加速、呼吸困难以及胸部疼痛等现象。新的研究证明，心理压力可使人血压升高，压迫心脏的冠状动脉，使之产生痉挛，增加血中不良物质含量，造成血凝块。日积月累，会导致冠状动脉硬化与心肌衰弱。而对那些动脉中本来已有堵塞或曾有过心脏病的人，心理压力所导致的后果便是其发病率比其他人高出2~3倍。

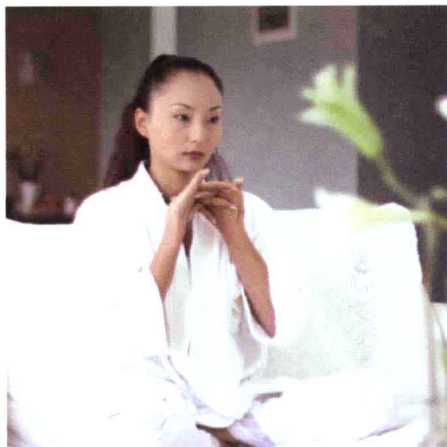
聪明人懂得如何消除压力，习练瑜伽是减压的最好方法。

这套景丽减压瑜伽通过各种舒缓、温和的姿势把您的心理、身体和呼吸结合在一起，使身体变得稳定、放松，同时排除一切杂念，放松大脑，释放压力和紧张情绪，使身心合一，产生平衡和安宁，使心灵更易产生反思、直觉、灵感和创造意识。

所以，聪明的白领们，不要在现代化快节奏的漩涡里苦苦挣扎了，把您每天长吁短叹的时间拿来练习瑜伽吧，您马上就会生机勃勃、精神焕发了！

不过要记得，练习瑜伽要有恒心，必须坚持下去哦！





PART 1 轻轻松松 赶走压力 1

1. 什么是压力?
2. 受压后的情绪信号
3. 受压后的行为变化
4. 瑜伽是一套抗拒压力的程序

PART 2 放松您的身体 5

1. 放松技巧
2. 身体放松
3. 心理放松

PART 3 减压瑜伽36式，还您健康 11

1. 拜日式连续动作 12
2. 瑜伽放松 14
3. 轻松减压 16
4. 赶走疲劳 20
5. 远离头痛 27
6. 失眠不再有 30
7. 视力困扰不再有 33
8. 改善体质虚弱 41
9. 告别肌肤干涩 44
10. 消除肩僵颈痛 50
11. 消除腰酸背痛 55
12. 预防甲状腺亢进 60

PART 4 景丽信箱 65 练习瑜伽心得 67



赶轻
走轻
压松
力松

DECOMPRESS
EASILY

1 什么是压力？

What is stress?

英语单词『STRESS』的意思是压力，它是『过度负担』的同义词，是感觉到处于压力下的意思。

这种解释不完全正确，因为紧张感受分为有积极作用于生命所需的紧张即和谐的紧张，和起消极作用的紧张即不和谐的紧张。我们大家都知道这两种形式的紧张。

和谐的紧张是在虽然很费劲，却相当舒畅的情况下产生的，它能激发我们摆脱正在走的老路，能够创造性地、明智地且富有幻想地处理事物。

不和谐的紧张正好相反，它在艰难的情况下产生。这种紧张会给人体增加负担，阻碍人的思考，压抑人的情绪。频繁地承受不和谐的紧张，会引发疾病。

2 受压后的情绪信号

Emotion expression under stress

受压后的情绪变化包括：易怒、焦虑、抑郁、性欲下降、丧失幽默感、无法集中精力完成日常工作。了解这些异常的情绪反应和相应的行为变化，对于认识您自己和他人的压力情况都是至关重要的。受压最常见反应包括：

- ◆在矛盾的情况下，情绪变得异常激动或是具有攻击性。
- ◆对个人仪表、其他人及社会事件或从前感兴趣的活动都丧失兴趣。
- ◆注意力不集中，记忆力下降，无法作出决断。
- ◆悲哀、内疚、疲乏、冷漠、强烈的不快感和失落感。
- ◆对自己丧失信心，通常伴随缺乏自我认同。

要记住：

- ◆亲属、朋友或同事通常会先于受压者本人察觉到你异常变化。
- ◆良好的兴趣爱好有助于保持健康的情绪状态；丧失这些兴趣爱好，尤其是突然丧失，可能会增加压力。
- ◆几乎每个人在受到压力后都会重现他以前的某些弱点，如许多戒了烟的人在受压后都会重新开始吸烟。

为了暂时减轻压力，许多人会沉迷于暴饮暴食、抽烟、酗酒或过度消费。压力能使一个只是偶尔吸烟的人变成烟鬼，使不常喝酒的人变成酒徒。这些人可能意识不到自己这种过于沉湎的行为；而那些意识到的人会在某种程度上控制自己的过度行为，使之不至于影响到朋友、亲属和同事。

滥用刺激性的食物：

糖、酒精、尼古丁和咖啡均有助于快速克服疲劳、焦虑和紧张，但这只是暂时的。一旦摄取过量，反而会加重压力引起的症状。

- ◆巧克力能引起短时期的血糖升高。
- ◆咖啡的饮用量迅速上升。
- ◆饮酒量在不知不觉中不断上升。
- ◆随压力的增加，吸烟量明显上升。



4

我们中的许多人还不能很清楚地了解消极的紧张可能对我们带来的后果。譬如，某人会突然晕厥；有时候，一个人会以腹泻的形式，对紧张作出反应。许多种疾病都可能由于紧张而引发。

因为每一组动作都是通过运动、呼吸和意念三者的共同作用，影响人的身体、精神和才智，因此，练习瑜伽是战胜紧张、赶走压力的理想方法。

运动和呼吸使人体更加健壮，而意念的集中能影响人的精神和才智。

修练瑜伽之秘诀：

- ◆集中心思、集中精神：意识集中于特定点。
- ◆协调身体、调整姿势：全身重心力量在丹田。
- ◆调和气息、调和呼吸：呼吸以腹式呼吸，自然深而长。

瑜伽能使人整体得到稳定，它能够轻易地控制由紧张引起的情绪，减轻或消除紧张所造成的后果。经过长时间而且符合规则的瑜伽练习和调整，您将赢得积极的、轻快、开朗和满意的感受。



PART 2

的放
身松
体您

RELAX
YOUR BODY



放松看起来好像只是身体放松，但其实它的效果可以延伸到星芒体，甚至深入因果体，这也是为什么光靠酒精药物无法让心灵放松的原因。唯有身、心、灵同时放松，才能达到真正的放松。

◎休息式

体位法需要身心互相配合，它运用专注力让肌肉重新学会放松。有些休息式是在体位法练习前、中、后都要做的，确保体内生命能量可以顺利地流通。

◎婴孩式

跪坐在并拢的脚跟上，额头着地，手掌掌心朝上，置于脚旁。用鼻子缓缓呼吸，身体尽量下沉。

◎调息法

将瑜伽呼吸视为一种辅助工具，用来加强心对身体的控制能力。每天不妨花几次时间注意自己的身体，如果感觉某一部位特别紧张，试着利用自我暗示法令它放松。举例来说，每次吸气时，想象自己在将生命能量吸进来，并深入各个身体部位；吐气时，想象体内的紧张感都被排出。如果呼吸不够深，脑部将是第一个受害者，而且很容易紧张。不要忘记，当您面对压力时要尽量深呼吸。



◎俯卧式

趴下，两手相叠垫在脸颊下方，头转向一边。眼睛闭起来并深呼吸，腹部会因呼吸而有规律地触碰到地面。

◎完全休息式

平躺，两脚至少相距50cm。两臂分放两侧，与身体呈45度角。这个姿势无须用到任何力量，只要把注意力集中在呼吸上，并感觉横膈膜的升降。

◎瑜伽完全呼吸法

此法需要用到肺所有容量，吸进充足的空气，以供身体所需；所有的细胞、组织器官都能获得氧气而保持最佳状态，避免耗损及紧张。这种完全呼吸法也能将体内废气尽可能地排出。

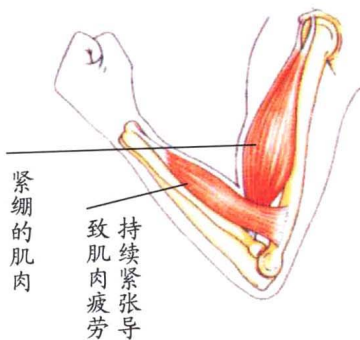
真正的放松是指身心几乎没有消耗任何能量的状态，这是一种自然充电过程。人的一举一动，不管是有意识或无意识的，都会耗费能量；为了保持身心平衡与健康，放松绝对需要的，否则会过度劳累。



2 身体放松

一般来说，经常活动的人有着良好体能，但如果让肌肉活动过量或过久，反会造成体力上的浪费。有些人由于白天不停地使用肌肉，以致夜晚难以放松，形成持续性的能量耗损。

瑜伽体位法是让肌肉学会放松的一种技法，如果您经常练习体位法，会发觉您不再需要长时间睡眠，而且身体比以前放松。那是因为瑜伽可改善睡眠品质，让您从浅层睡眠进入深层睡眠，避免因浅层睡眠的梦境而耗费精力。



紧张

为了应付日常生活，我们经常给予肌肉过多能量；不但使肌肉因过度紧张产生疼痛，也让它忘记如何放松。



放松

若能在工作空当放松一下肌肉，它会运作得更有效。

当心理不断被外界事物刺激时，会出现负荷过重以及疲劳的现象。即使不自觉地担心或是思考一件事情，都会耗去许多能量，甚至当人忧虑时，所用能量比身体活动时还多。所以，如果持续忧虑，能量就会不断消耗，连续耗损身体体能。建议您每天花一点时间放松自己的头脑，让它暂时休息以储备生命能量。

当您处于紧张状态时，试着花几分钟放慢呼吸并调整呼吸节奏，把注意力集中在呼吸上。借助瑜伽呼吸练习，您可以透过意念让心平静下来，甚至进入身心完全放松的宁静境界。

跟上步调

在快步调、复杂的现代生活里，我们常不自觉地消耗过量的体力，以致身心难以放松。

让放松成为习惯

人唯有在放松的状态，才能有效率地工作。刚开始练习放松时也许要自我提醒，但过不久就会变成一种习惯。体位法、调息法及静坐都是帮助身心放松、提升专注力的方法。

心灵放松

若要身心完全放松，必须将内在提升到更高的境界。既然我们视身心为一体，就应知道生活中永远会有紧张及忧虑，唯有借助自我灵性的提升才能真正地快乐。瑜伽能帮助人提升内在力量，并去除人我之间的一切障碍。





TIPS 另类减压法

锻炼是有效果将压力化解：这个方法不仅可以刺激脑垂体，让您处于更好的自然状态，还可以让您筋疲力尽，不管您的脑子还在怎么较劲，您都能睡得更好。

太极拳以『运动中的沉思』出名：专心致志地进行缓慢、流动的运动，减缓压力，增强体质。

学会积极思考：这样您能向往一种更幸福的生活。

避免尼古丁，减少咖啡因：因为这些东西会让您的身体对有压力的环境格外敏感。结果是双倍的压力苦水您也得喝下。

漂浮能让您享受最彻底的休息：据说漂浮一个小时可以获得睡眠四个小时的恢复效果。

减压的另外一种疗法是浸泡、涂抹或者仅仅闻一下具有放松作用的香油精。闻闻某种香油精，必然会增加吸进量，这样会放慢您的呼吸，您马上感到压力减少了。深呼吸一口气也可以让您放松，因为它让您的肌肉得到均匀运动。

在床上招待自己一天（别有什么负罪感）：读读书报，在电话里与朋友聊聊天，看看电视，听听音乐，品尝一下您情有独钟的食物。或者索性躺在那里放松。

观看鱼儿在鱼缸时游动：据说能让心态彻底放松。

把种种焦虑写下来：让烦躁的心态平复，这会帮助您释放消极的情绪。从错误中接受教训，然后朝前走去。

医学专家说，持有精神信仰，有助于加强您的自我康复能力。

学会说不。当您能够说『不』时，只管说好了，不要管那千百个理由，也不要负负罪感。您所拒绝的是那种要求，而不是那个人。

记住，压力在您的控制之中。在多数压力环境背后隐藏着担心（您会出丑或者没人与您说话），直面这种担心好了，您会从压力下解脱出来的。

记住，生活是10%发生在您面前，90%看您如何应付。何去何从全在您自己。有时，事情不像它们貌似的那么麻烦。





36 FORMS OF DECOMPRESSION
YOGA TO MAKE YOU HEALTHY

减压瑜伽36式， 还您健康



拜日式连续动作

SURYA NAMASKAR

严格说来，拜日式并不算一种体位法，而是一连串配合呼吸进行的缓和动作。因此在练习这些姿势时，也要注意呼吸的节奏。最好每天能重复做6~12次。

1 站立，一边吐气一边把双手放到胸前合掌。



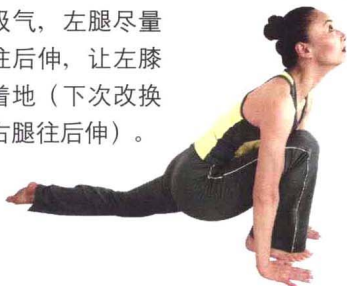
2 吸气，手臂往后伸直，放在耳朵两侧，上半身向后仰，臀部往前推。



3 吐气，双手抱住小腿处。头尽量贴近膝盖。



4 吸气，左腿尽量往后伸，让左膝着地（下次改换右腿往后伸）。



5 憋气，把双腿往后伸直，成俯卧掌姿势。



6 吐气，膝盖弯曲，膝盖、胸、额头着地。

