

图书在版编目 (CIP) 数据

健康身体解压YOGA/坐娜著, —北京: 当代世界出版社,
2008. 10

ISBN 978-7-5090-0405-0/R. 015

I. 健... II. 坐... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第162684号

著作权合同登记号: 图字01-2008-5206号

健康身体解压YOGA 当代世界出版社 2008年12月出版

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

书名: 《健康身体解压YOGA》

出版发行: 当代世界出版社

地址: 北京市复兴路4号 (100860)

网址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908404

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408 (010) 83908409

经销: 全国新华书店

印刷: 上海锦佳装潢印刷发展公司

开本: 889毫米×1194毫米 20开

印张: 9

字数: 50千字

版次: 2008年12月第一版

印次: 2008年12月第一次

书号: ISBN 978-7-5090-0405-0/R. 015

定价: 39.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

本书限于中国大陆地区发行

不得销售至包括台湾、港澳、东南亚、美加等任何海外地区

me

安娜

健康身体解压
YOGA

安娜◎著

总长超过120分钟
超值22个招式!

DVD

随书附送

安娜亲身讲解示范每一个动作，音乐家张培圣针对四种体质的血液循环与脉轮运转，特别制作原创愈疗音乐！

在都市的钢筋水泥中，
帮助您找到心的光点！

当代世界出版社

健康瑜伽新概念：排毒，更要排压！
瑜伽女王·安娜 最新代表作冠军口碑！
每本书全亚洲销售50万本



找回“身心适应环境的能力”。
在都市森林中，享受YOGA假期，
跟随安娜，发现自己的文明体质



不 自觉压力体质、深度压力体质、躁郁型体质、忧郁型体质是现代文明人的四大类文明体质，针对四种体质，学习可以排压的四套奇妙瑜伽法！不需要折叠身体，不需要表演特技，我们要的是健康，是身心安定——简单，易学，安全，同样有效！这就是坐瑜伽所要传达的理念。

ISBN 978-7-5090-0405-0



9 787509 004050 >

ISBN 978-7-5090-0405-0/R. 015

定价：39.00元



坐 娜

健康身体解压
YOGA

坐娜◎著

上海锦绣文章出版社



目录 Contents



产品监制

◦角子工作室有限公司

造型

◦陈孙华

摄影

◦许品诗

dvd制作

◦2047小言+小莉

美术设计

◦Coliang+PSH

dvd音乐

◦张培圣

化妆

◦蔡竹、富富

发型

◦Kelvin (Kplus)、蔡竹

艺人经纪

◦角子工作室有限公司

坐瑜伽官网

◦www.tangyoga.com.tw

特别感谢

◦dvd中学瑜伽师资班学员穿着服装
由 **FILA** 提供

◦本书坐娜穿着时装照片服装
由 giordano/ladies 提供

014 前言

023 重要提醒

024 第一种 不自觉压力体质

026 站姿腹式呼吸

031 除秽式

035 站立祈祷手式

040 鹭式

045 向上伸展平衡式

050 安全下降式

054 坐姿呼吸式

060 第二种 深度压力体质

062 站姿腹式呼吸

067 孔雀式

070 绕肩式

074 海浪式

079 椅子式

083 向上伸展平衡式

087 安全下降式

091 祈祷式

100 第三种 躁郁型力体质

102 站姿腹式呼吸

107 跨并式

112 大数式

117 站立扭转三角式四十度

122 安全下降式

126 兔子式

131 祈祷式

137 坐姿呼吸式

142 第四种 忧郁型体质

144 勇士跪坐呼吸式

147 原地踏步式

152 勇士式

156 向上伸展平衡式

160 安全下降式

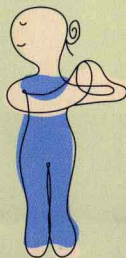
164 足弓式

168 跪姿臀背肌式

172 狮子式

176 勇士跪坐呼吸式

178 结语















PD8K

23K + 403.00
PD8K







PREFACE

前言

光点

——在文明的天际线下，足以灿亮这整座城的，不是太阳，不是霓虹，而是心的光点。

你通常会在一天的什么时候“发现”自己？

我指的是，在忙碌的一天里，你要工作、要沟通、要生气、要抱怨，当然我非常希望你也雀跃、快乐，然后进入梦乡……那你通常在什么时候“发现”自己——在那种很平静的状态下，跟自己说说话，听听自己心里面的声音……你听见了、发现了，甚至还像对一个心爱的孩子那样，轻轻地抚慰他。

你每天有花一点点时间发现自己呢？

我明白，因为文明社会的步伐总是仓促，太短的一天、太多的生活品项，我们总是急忙处理着手上的事，一眨眼，忘掉了自己。我还知道有好多人，索性离开城市、离开文明，到田乡、山林，去过自己想过的日子。

要彻底离开的其实不是文明，因为文明真的带给我们太多的便利与好处；要离开的是压力，因为城市里经常伴随文明而来的，就是高效率、高承载的压力。

我们从迷人的电影、小说里都看过悠闲生活，最经典的意大利的托斯卡尼，美丽的田园风情，悠然自在的生活步调，自给自足的佳酿与美食，光是看，就让人目眩神迷，谁不想呢？于是鼓励自己，最起码，老了都要过那样的日子。

合上书，才发现我们都还在文明里。

在文明的压力里。

压力的世纪

时代是巨轮，不停地往前转动，而科技就是驱策巨轮快转的长鞭，科技越高超，速度越快速，让人又爱又怕——爱的是它确实可使整体世界发展的步调变快，物质质量更佳，呈现出人类的高度智慧；相对的，这些快速却经常会让人喘不过气，让你、我的生活中充满紧张，于是我们都变成一个又一个的气球，随着个人的际遇被灌着气，当灌到一定程度时，就产生了压力，因为繁忙、因为忽略而没有释放，只是一直灌、一直灌，成为一种文明社会的惯性定律……

直到我们突然发现，在我们周遭的环境中，开始不断地出现，又有人自杀（忧郁），或者虐待自己的小孩、父母、伴侣，甚至连佣人也一起虐待一下（躁郁）……一切都似乎越来越脱离常轨，似乎那就是现代文明社会的写照。

根据国外的医学研究报告指出，在我们每十个人当中，就有六个人有忧郁症的问题，高达60%的比例，而且罹病年龄还有逐年年轻化的趋势。至于男女的差别比例，女性忧郁症患者几乎为男性的两倍。而每三个忧郁症病人中，就有一人不知道自己得忧郁症；有三分之二的人未寻求治疗。国外曾统计，在一般科求医的病人中，有20~30%即是与忧郁症相关的精神官能症——仿佛二十一世纪，竟是个忧郁的世纪！而忧郁症的来源与过程，以及治疗的方式，除了医界正在努力寻找答案外，正身在其中受苦、周围受害的人，更是在这个新世纪的文明病症中，寻找解答，在已知罹病的痛苦中，做无力的挣扎……

现代人非常需要的——适应环境的能力

我们常讨论一个人的个性、体质、体型、抗压性，其实说穿了最重要的两位主角就是我们熟知但经常性忽略的“身”与“心”。当身、心功能减弱后就会连带地使前面那几项有所退化，甚至衰竭。

身与心就是我们的躯体与意识，是一组人类非常重要的合作伙伴，它们本身更是无法拆解，一旦身与心发生拆伙的情况，就会导致负面的状况出现。

造成身、心这组战友分离的可能原因包括：您的饮食习惯、起居习惯、思考习惯、感官习惯、处世习惯，当这些习惯开始不当，便会让我们的身、心有退化与低陷的状态产生。举例来说，当我们因为饮食习惯不当，而发现自己的身型不再拥有以前的美好，许多负面的心态便会因此而生；或者我们因为感官习惯不当，而导致许多不良嗜好的养成与沉溺，如吸毒、酗酒等就会造成我们身体的严重损害。这都是身、心这组伙伴发生拆伙与分歧，然后造成负面情况的例证。

简言之，人类终其一生在寻找的，其实就是一种身、心和谐，也就是一种身、心平衡的状态。然而时代在变，每个时期的外在环境因而改变，人类身、心平衡的挑战与重点亦随之快速改变，许多因来不及或者未曾被适当关照的身、心，非常容易就发生失衡的状态。众多文明社会的文明病症，尤其是因情绪而引起的病状，因此应运而生。

现代人在紊乱的文明潮流与速度感里，所迫切需要的、身、心平衡，说穿了，就是：适应环境的能力。

排毒 更要排压

凡所有因压力而引起的疾病，特别是忧郁症，已经被医学界称为“心的感冒”。忧郁症已成为现代的常见疾病之一（“忧郁症”其实只是一种通称，其中包含了躁郁症等起码七种不同程度的情绪病症，我将在第二章跟各位解释），医界甚至直指：“继癌症、艾滋病后，忧郁症已成世纪三大疾病之一。”

当我们无可避免地都处在一个充满压力的世纪，几乎都无可避免地承受了许多因高压力而带来的情绪问题，许多已经发作，或者置身于潜伏期而不知的朋友们，很自然会问的几个问题：究竟要累积到多少的压力，才会引发身体的病变？而它到时会出现的未知爆发力又有多深？压力究竟能影响人的程度又有多大呢？

可能全世界最好的医师都无法给您最准确的预估和预测。

因为压力无形，根据个人体质和抗压性的不同，会对每个人产生危害的时间和程度也因人而异，我们也许可以归类，却非常难准确预测，就好像身体永远没有办法像试管那样被标上刻度，像目测一个水杯或气球，我们永远无法知道自己的情绪、蕴涵那些情绪的身体，何时会像一个水杯或气球，那样满出或直接炸开来！

那我们来换个角度。

预防。

是的，预防永远胜于治疗，那是真理。对还在承受、尚未找到排解压力管道的朋友来说，预防是重要的；已经意识到自己情绪出现问题，甚至影响到身体的朋友们，则更应该尽快找到一个

排除压力的方法。

就像我们现在已经都有了健康饮食的概念，各界开始积极倡导通过吃高纤维、低盐、低胆固醇、低脂、少糖、无污染、无基因改造等食物来排除体内积压的毒素的健康饮食观念，也就是泛称的排毒，这已经在全世界引起热烈的回响。

压力其实也是一种毒素，经年累月积压在我们的身体里，成为我们身体里巨大却隐形的负担。

给您最诚挚的建议——而且现在开始当然还来得及。

排毒，请更要记得排压！

发现自己 文明社会的四大类文明体质

从我近几年专心从事的瑜伽教学中；从与每星期进来“坐瑜伽”教室锻炼身心的200人次的学员的交流，以及我在教室外的巡回演讲中；从每次站在讲台上，与那一双双渴望修习身心的眼睛的交流中，我总是收获感动与喜悦——我喜悦着他们愿意相信我，或者我更喜悦他们愿意相信YOGA，这个已经有几千年历史与文化、与生活技术面有关的生活艺术，可以带给他们另一个世界——一个纯净喜乐的世界。我看着他们，他们跟我一样，都是上天的宝贝，上天曾经给我们一个宁静纯粹的身心，只是我们后来都忘记了……

就像这个世界的缩影。他们也许只是这个文明世界里的、我有福气与之共分享的同类，他们面对的问题，一如我也正在面对的，生命的挑战

总是接踵而来，其实，大家都是一样会遇到的。

整个世界都一样。

我们需要的，其实都一样，就是生命的智慧与勇气。

说起来容易。但知易行难。

生命的淬炼——没有淬炼就没有每一个阶段蛹化而生的蝴蝶，我们都渴望自己每一个时期的蜕变如此精彩，没有白过，每个蛹化都是一只智慧的舞蝶！却又希望那些淬炼来袭时，都能有足够的勇气去面对，而勇气无法临时准备，它是蕴积的能量，要有智慧去从生活中探勘与储藏，说来如此简易又深奥……但我不会忘记，更难以言说，当我的忧郁症来袭时，自己是多么的彷徨与无助……

直到我一次次地从与YOGA的主动互动中，找回我活着的力量！找到自己内在的幸福能量，找到跟您分享的原动力。

Dear，我很难告诉你，为什么YOGA如此奇妙！你去问这世界已经选择跟YOGA相恋的千万人，一定会得到千万个不同的答案。

但我要很雀跃地告诉你，这样真好！因为它知难行易！而且我们只是藉由这奇妙的朋友，带引出我们神奇身心的力量！

如此简单，我非常努力地让它简单，我不要你折叠身体，我们都不要表演特技，我们要的是健康，是身心安定——“简单，易学，安全，同样有效”，那是我坚持坐瑜伽的教学宗旨，我真的非常努力，因为我自己就是一个容纳百病的病体，我知道上天让我得到这些病，那是我认识YOGA后才有的勇气和智慧，我知道那也许就是一个YOGA人本应存有的分享力量，它让我没有白病，因为我可以把我的身心经验，尽量贡献和分享出来。