

● 中华全国工商业联合会瑜伽专业委员会重点推荐

爱上瑜伽系列 YOGA

减压



郭健

减压瑜伽——

示范最有效的瑜伽减压姿势，

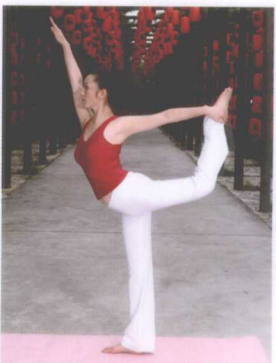
只要10分钟马上就能让你放松身心！

瑜 伽

主编 郭健

副主编 尹海燕

示范老师 蒋健



湖南科学技术出版社



随书附赠超大容量光碟

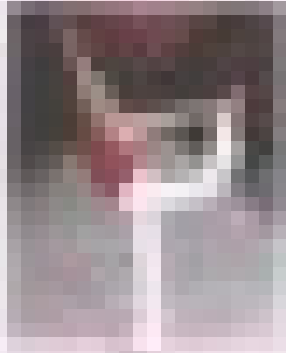
真人示范

如亲临高级瑜伽会所

DVD

肇庆分校建校二十周年纪念册

肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册



图书在版编目 (C I P) 数据

减压瑜伽 / 郭健主编. 尹海燕副主编—长沙: 湖南科学技术出版社, 2010. 4

(爱上瑜伽系列)

ISBN 978-7-5357-6131-6

I. ①减… II. ①郭…②尹… III. ①瑜伽术—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 054928 号

免责声明

本书示范之瑜伽运动纯作参考及资料用途, 读者在练习前请先咨询专业医师或瑜伽导师, 因引用本书示范或指导引致的任何问题, 本出版社和作者不负任何责任。

爱上瑜伽系列

减压瑜伽

主 编: 郭 健

副 主 编: 尹海燕

总 策 划: 黄一九

责任编辑: 郑 英 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭芙蓉北路新码头 6 号

邮 编: 410008

出版日期: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-6131-6

定 价: 36.00 元

(版权所有·翻印必究)

我出生于军人家庭，从小深受父母的宠爱，童年的我胆小、多病、娇气、任性。1968年我才14岁就参军了，之后当过卫生兵、护士、军医，转业到地方医院后，从事临床眼科及医学整形，经营过自己的保健品公司。几十年的人生历练，锻炼了我坚强、肯干、努力、刻苦、不服输、喜欢挑战的性格，无论工作、学习和生活都追求完美。由于工作上的劳累、生活上的压力，体力、心力长期透支，患上了风湿性关节炎、颈椎增生、腰椎间盘突出、慢性胃炎、神经衰弱等疾病。

在工作的过程中，发现很多人刻意地追求外在美的背后，实质是心理上对自己的不接受、不认可、不自信，对生命和美缺乏正确的认知。我越来越意识到人特别需要的是生命的关爱和心灵的美容。

我有缘接触到瑜伽，开始研究宗教、哲学、心理学和养生，同时以瑜伽作为探索自我、身心实修的工具，心灵不断地得到洗涤，意识逐渐地转换，不但使身体的疾病及症状得到缓解，而且有些慢性病神奇地消失了，恢复了青春活力，这让我真正体会到一种时光倒流的感觉。我生命中的那份感恩、爱与接纳在不断地升起！于是我决定要做一件事，就是填补瑜伽传统生命科学教育和文化传播在中国的空白。1997年我开始了我的瑜伽事业，从此我的生命与瑜伽连在了一起。传播瑜伽成了我的乐趣、我的使命、我的事业、我的生活，甚至成了我的一切！

2003年我将跨入50岁的时候发现自己患了乳癌，在患病期间，瑜伽深深地走入了我的生命，在生命的幽谷中体验并接纳病痛。我把疾病这样一个特殊的体验当成上苍赐给我的一次考验和自我反省的机会。在体验中我感悟到疾病的原因很复杂，一个根本的原因是思维模式和生活方式上出现偏差，身心是分离的，我们的意识和潜意识需要连接；过度地使用了内在的宽容和责任，忽略和压抑了内在的人性需求……疾病给我们一个机会走进自己，学会放下，学会接纳和包容，学会示弱和改变……疾病让我们在痛苦中渴望健康，我们会更爱护自己；让我们的心变得像水一样柔软，不再一味理性和坚强；让我们懂得顺应，学会一切随缘；让我们感受生不如死的无助，我们才能积极地向死而生……总之，疾病让我们更深层地去理解生命、理解瑜伽、理解人的美的最高境界，通往完整之路，获得重生，活出全新的更加完整和真实的自我。

这些年我运用瑜伽作为自我疗愈的工具，把瑜伽的灵性的修炼融入了工作、生活，融入到生命关怀教育事业当中，更加积极和投入地以专业的瑜伽培训课程、身心灵工作坊、公益讲座和活动的形式传播瑜伽的文化。

21世纪是生命科学世纪，是养生的世纪，瑜伽健身运动已风靡全球。各国的医学家、心理学家对瑜伽健身、减肥、美容、美体及瑜伽自然疗法的原理进行了深入的研究，给予了高

减压瑜伽

YOGA



如果说人生的目的是掌握知识和学会爱，
瑜伽带给我们的就是智慧与爱的能力。

郭健

度的评价，并发表和出版了大量的论文和书籍。

近年来中国瑜伽健身行业的发展逐渐走向产业化，但是瑜伽文化在养生、身心疗愈、康复保健、潜能开发等方面还需要更好地宣传和推广！

这些年我在学习、研究、修炼瑜伽的过程中有许多的感悟和心得，很想与更多的朋友分享。比如，如何从医学、心理学等的角度去认识瑜伽；作为一个瑜伽老师应该如何教学员掌握简单方便的瑜伽练习方法并运用在生活中；如何将瑜伽的饮食营养观运用在养生当中；如何通过瑜伽的冥想培养正确的思维方式、保持良好的心态；如何通过瑜伽的灵性的提升让自己的生命变得更加的觉知，走向真实和完整。

非常感谢湖南科学技术出版社为我们出版发行这一套《爱上瑜伽系列丛书》，希望能够让更多朋友用最简单的理论和方法认识和走进瑜伽。

感恩郭健瑜伽团队共同的努力，尤其是全国瑜伽专业委员会秘书长尹海燕老师，郭健瑜伽教练胡海燕、蒋健、马翠老师，她们多年来在我的身边，努力地学习和工作，不断地在进步和成长。在完成编写这套书籍的过程中，从文字到动作示范做了大量的工作，你们辛苦了！

感恩10多年来在郭健瑜伽工作过的伙伴！正是因为有了你们的共同付出，郭健瑜伽才能够有今天的成长！

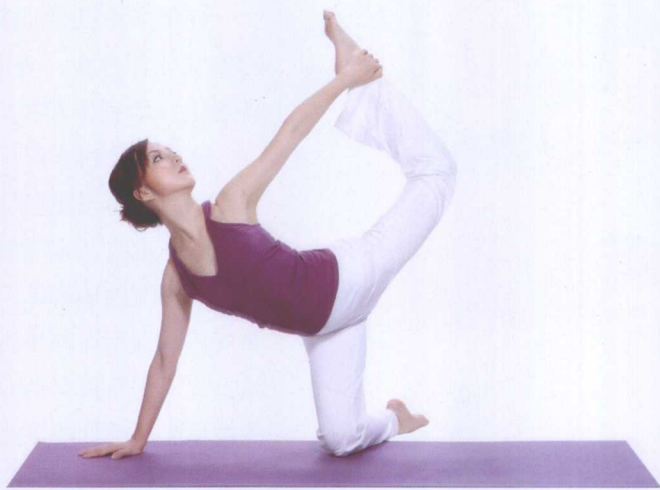
感恩我的儿子刘锐，很欣慰的是有他分担我在经营和管理上的工作，我可以更加安心地把精力放在研究、演讲及公益的事业中！

感恩多年来各行各业朋友的厚爱与支持，我希望与你们一起把瑜伽传统的生命科学与对现代人文生命关怀教育相结合，更好地推广和运用在健身美容、心理咨询、养生保健、企业文化、康复医疗、素质教育、死亡教育、临终关怀等方面。让我们共同传播健康和美丽，共创社会和谐与吉祥！

YOGA前言

真诚希望本书能给您的生活带来轻松和愉悦，使您更了解瑜伽，从瑜伽中获得更多的收获与启发。

轻瑜伽——生活减压进行时



所谓的压力，就是精神的感知，这种感知来源于人的精神。压力是存在于社会生活各方面的，其中包括心理压力、社会压力、学习压力、性别压力和环境压力五种。

现代都市人群被不同的压力所纠缠着，幸而“有压力，就有动力”一说能使人勇敢奋进。但是负荷太多压力，如果长期得不到释放，将会引发更深层的心理问题，给人生蒙上阴影。

人们想尽各种各样的方法来释放心中的压力。丰富生活，是减压的好方法，通过工作和学习让生活有序地丰富起来，多与家人沟通，发展自己的兴趣爱好，多交些朋友，保持健康向上的心理。

不如让我们一起走进瑜伽减压的课堂。重新认识自己，学会与自己的心灵交谈。压力本身是由外界困扰带来的心理反应，因此，只有从内心深处去解放我们的感知，才能真正释放心中的压力。这就是瑜伽所能给你的。在安静的环境中，放上一段宁和平静的瑜伽音

从心所欲不逾矩



乐，闭上眼睛，轻轻吸一口气。将注意力转移到心上来，闻到空气中的芬芳，听见内心平和的声音。相比较繁忙的工作、生活，缓慢的瑜伽确实能让你放慢脚步，放松心情来善待自己。因为瑜伽不但能令肌肉更结实，还可令人放松紧张的心情，释放体内积蓄的压力和疲劳，在目前众多的减压方法中，是最时尚、自然、有效的方法。

本书编者对瑜伽减压做了一个系统的总结，介绍了如何以瑜伽减压的各种技巧：休息式、调息法、完全呼吸法、简单实用的体位法，让你无疲一身轻，身心趋于平衡稳定，不再承受压力的痛。

这是智者的选择，只要每天拿出10~20分钟的时间来学习、练习，那么它的价值就会体现在你的身体上。在练习的过程中，你变得快乐了，你不仅能释放自己的身体，还学会了调和自己的心理压力。就好像身体的潜能被激发出来，进入到了一个美丽、安宁、幸福、健康的状态。

一起来吧，用瑜伽的方式减压，从内心到身体，完全地释放自己，让人生从此更丰富从容！

A woman with dark hair tied in a bun, wearing a white tank top, is shown in a yoga pose. She is standing outdoors, with a blurred background of trees and a red structure. Her hands are pressed together in front of her chest, palms facing each other. She is looking back over her shoulder at the camera with a slight smile.

[减压瑜伽]

YOGA



目 录

Contents



Part 1

瑜伽让生活更轻松 003



认识瑜伽	004
什么是压力	005
瑜伽可以帮助你缓解压力	006
为瑜伽减压做准备	007
放松你的身体	008

Part 2

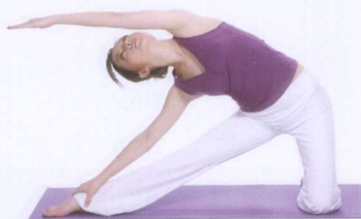
修护肌肤的瑜伽6式 013



双角式	014
三角伸展式	015
轮式	016
门闩式	017
鱼式清凉式呼吸	018
加强侧伸展式	020

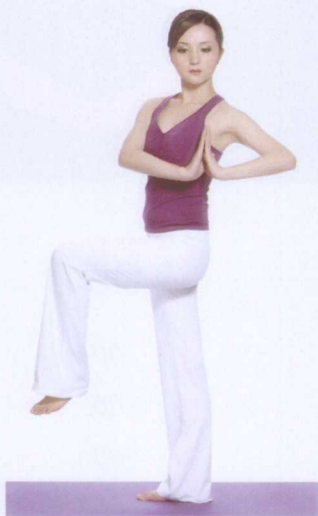
Part 3

强韧秀发的瑜伽6式 023



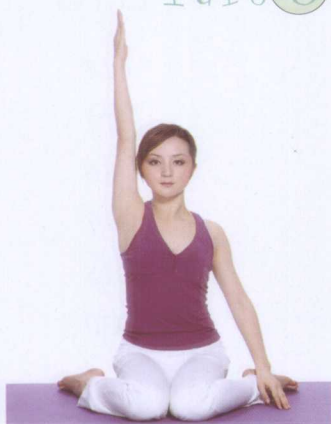
蹲式	024
铲斗式	025
顶峰式	026
半头倒立式	028
肩倒立式	030
神猴哈努曼式	032

Part 4 驱除胃病的瑜伽12式 035



放气式	036
半舰式	037
简易鸽子扭转式	038
抬腿扭转式	040
弓式	041
圣哲玛里琪第一式	042
圣哲玛里琪第二式	044
单腿背部伸展式	045
摇篮式	046
婴儿式	047
半脊柱扭动式	048
拉腿扭转式	050

Part 5 消除便秘的瑜伽8式 053



鸭行式	054
摇摆式	055
脊柱扭动式	056
双腿背部伸展式	058
转躯触趾式	060
单腿跪伸展式	061
下半身摇摆式	062
炮弹式	064

Part 6 调节生理周期的瑜伽9式 067

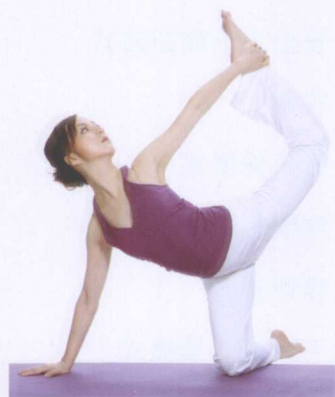
花环式	068
英雄坐姿牛面式	069
猫伸展式	070
蝴蝶式	071



猫式	072
骆驼式	074
桥式变形	076
平衡伸展式	078
幻椅式	080

Part 7

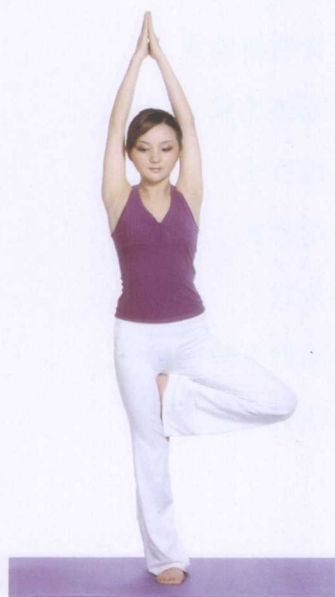
释放身体功能的瑜伽8式 083



颈部练习	084
眼镜蛇式	088
半轮式	089
腰躯转动式	090
塌式	092
鱼第一式	093
蛇伸展式	094
鸽王式	095

Part 8

放松精神的瑜伽13式 097

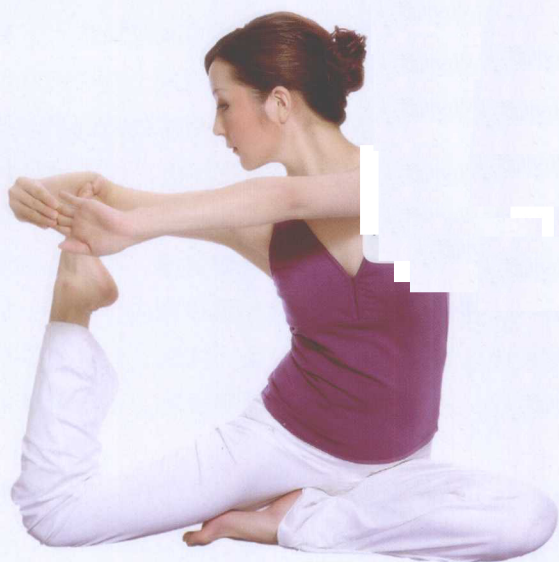


金字塔式	098
树式	100
身腿结合式	102
战士一式	104
战士二式	105
战士三式	106
清凉式呼吸	107
五体投地	108
收颌收束法	112
收腹收束法	113
叩首式	114
喉呼吸	115
鸵鸟式	116

减压 瑜伽

郭健 主编
尹海燕 副主编

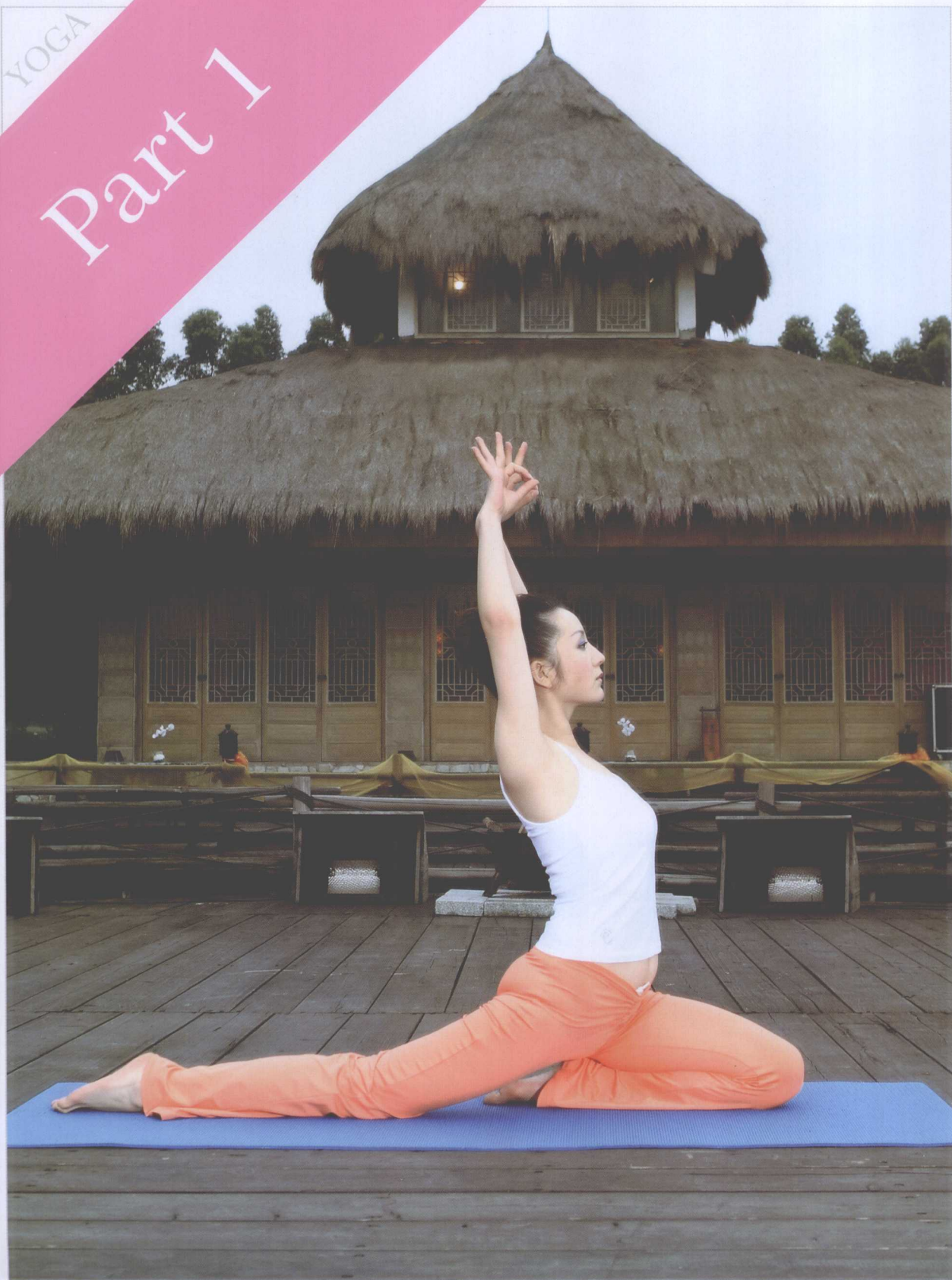
示范老师



 湖南科学技术出版社

YOGA

Part 1





YOGA



瑜伽 让生活更轻松

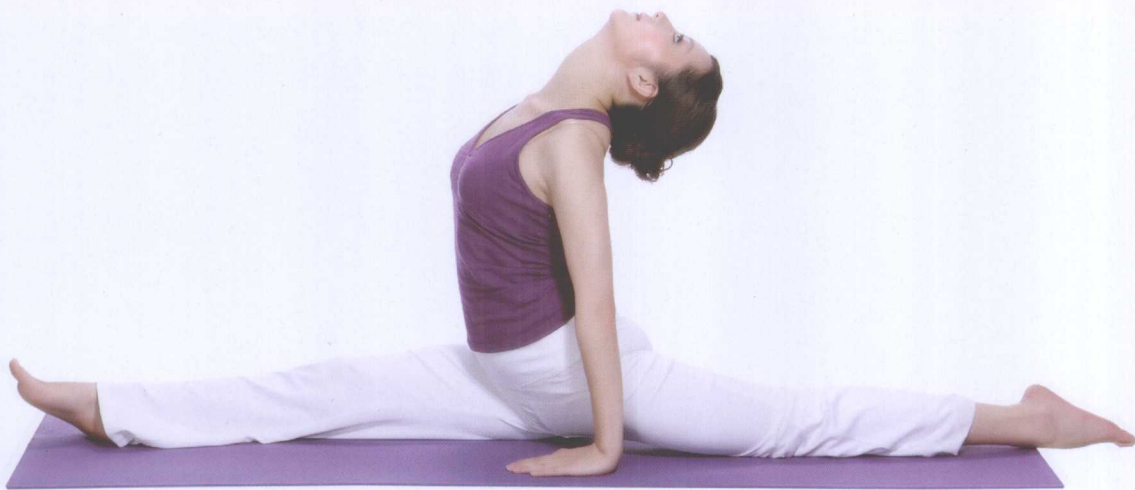
在快节奏的生活基调上，工作、学习、生活都会给人们带来压力。精神紧张、神色恍惚、容易生病都有可能是压力所导致。一起走进瑜伽课堂，慢慢认识瑜伽、体验瑜伽，抛开种种尘世烦扰，全心向往一个瑜伽世界，原来心情能平静得让人如此愉悦。

认识瑜伽

“瑜伽”译自梵语“Yoga”，其含意为“一致”、“结合”或“和谐”。瑜伽源于古印度文化，是古印度6大哲学派别中的一系，“它”是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。瑜伽姿势是一个运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。

再简单一点来说，瑜伽是生理上的动态运动及心灵上的练习，也是应用在每天的生活哲学。瑜伽的练习目标是达到对自身心灵的良好理解以及调控，能熟知并掌握身体感官。感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜能来促进身体健康。

近年在世界多个地方风靡的瑜伽，不只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。瑜伽是一个非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持身体永远健康。



什么是压力



压力，有应激、紧张、紧迫、重压的意思。

压力首先是一个物理学的概念和躯体的感受。心理学意义上的压力，指的是个体对某一没有足够能力应对的重要情景的情绪与生理上的紧张反应。通常，引起压力反应（包括身心两部分）的紧张性刺激或事件多种多样，如强噪声、震动、强烈的内心冲突、升学、考试、离婚、亲友死亡、意外事故等。当人处在压力状态时，下丘脑发生兴奋，体内的肾上腺分泌肾上腺素，肾上腺素可以升高血压、加快心率，并从肝脏中释放出大量的糖原进入血液，从而增加通向脑、心脏、骨骼肌等的血流量，使机体变得更加强壮有力，更加警觉。这一过程也会产生紧张、焦虑、烦躁、恐惧、好激动、发脾气等强烈的情绪体验。

躯体能感受到的压力都是有形的，我们能够清楚地知道这种压力的来源、大小和逃避的方式。比如，在拥挤的地铁上，我们清楚地知道压力是周围人给的，人越多，挤压的力量也就越大，逃避的方法也很简单，下车就可以了。而面对心理压力，就没有那么简单。心理压力经常给人铺天盖地的感觉，让人无处遁形。

压力并非仅仅具有消极、破坏性作用。适当强度的压力反应能调动体内的能量，对生命活动有积极意义，会使人精神振奋，并全力以赴投入到工作与学习中。“破釜沉舟”、“背水一战”、“孤注一掷”的故事告诉我们，压力也可成为巨大的动力。日常生活中的一般事件，有些压力是不可避免的，通常不会对人的健康构成威胁。但是，过于强烈和持久的压力状态往往使人心力交瘁，对人的身心健康产生危害。持续的压力反应会不断消耗体内的能量，加速身体衰老的进程，从而导致身心疾病。

瑜伽可以帮助你缓解压力

瑜伽是一种哲人和圣贤总结出来的古老运动。瑜伽是整体的名称，它包括运动、冥想和最终的解脱（意思是脱离物质世界）。

可是，瑜伽能缓解压力吗？

事实上，从瑜伽的最开端就可以看出，这是一种天人合一接近最自然状态的运动方式，人们在练习的时候无形中就压力慢慢排除身心了。

瑜伽可以帮助你缓解压力，包括以下几个方面：

生理上：它通过各种姿势按摩、牵引身体的各个部位，调节神经系统及内分泌系统达到保健治疗的作用。

心理上：它更是一种心灵治疗法，可调整人们内心活动，消除烦恼，清除潜意识里的垃圾，是一种减压和心灵美容的良方。

修身养性上：很多压力来自不当价值观或人生观。瑜伽包含了许多哲理，让人们了解人生的真谛，学会如何做人，并可使人们放弃那些对健康有摧残力的习惯及克服不良的行为，消除过于苛求成功的人生期望而带来的无形压力。

慢慢进入状态，利用瑜伽的各种姿势来排解压力，使练习瑜伽成为有效、简单、愉悦的事。

