

健康活力唤醒系列

# 减压瑜伽

《健康活力唤醒系列》编写组 编



舒缓压力

摆脱浮躁

心情不好，咱们一起瑜伽吧



化学工业出版社

健康活力唤醒系列

# 减压瑜伽

《健康活力唤醒系列》编写组 编



化学工业出版社

·北京·



你是否也在困惑：

便秘、痘痘、肤色暗哑？

脂肪堆积，饮食不节制？

工作压力大，生活不规律？

《减压瑜伽》将简便易行的瑜伽技巧按照不同体位进行编排，更适宜于在有限的锻炼时间、有限的锻炼条件下获得更好的锻炼效果。

《减压瑜伽》想与你分享的是：

- 给自己做个心灵美容，醒神每一天
- 排除体内毒素，缓解便秘和痛经
- 强化内分泌功能，减缓和消除慢性疾病
- 增强心理承受力，减压释放负能量
- 挺拔身姿，修复疲劳损伤，神采飞扬

翻开《减压瑜伽》，把自己融入到瑜伽的修炼方法与智慧中，用简单易学的“小动作”，赢得精彩人生中的“大健康”，你值得尝试。

## 图书在版编目（CIP）数据

减压瑜伽/《健康活力唤醒系列》编写组编. —北京：  
化学工业出版社，2017.6  
（健康活力唤醒系列）  
ISBN 978-7-122-29577-4

I. ①减… II. ①健… III. ①瑜伽-基本知识  
IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第092762号

---

责任编辑：宋薇  
责任校对：边涛

装帧设计：张辉

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）  
印装：北京画中画印刷有限公司  
710mm×1000mm 1/16 印张10 字数188千字 2017年8月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899  
网 址：<http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

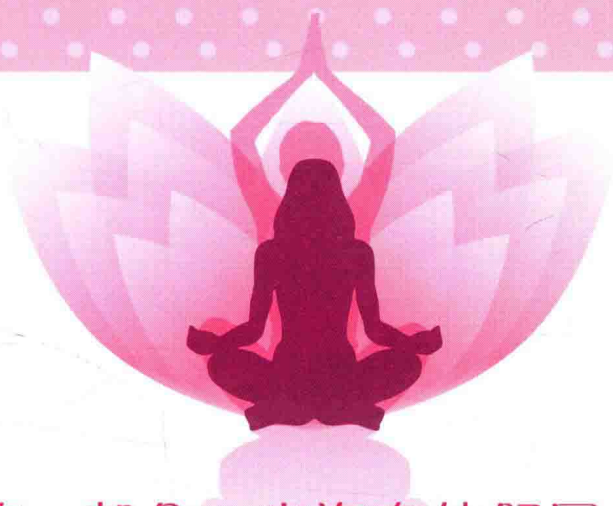
定 价：49.80元

版权所有 违者必究



# 目录

- 第一部分 坐姿身体舒展 / 001
- 第二部分 站姿身体舒展 / 023
- 第三部分 仰卧体式 / 039
- 第四部分 俯卧体式 / 053
- 第五部分 坐姿体式 / 069
- 第六部分 跪立体式 / 081
- 第七部分 蹲立体式 / 095
- 第八部分 站立体式 / 103
- 第九部分 组合动作练习 / 135
- 第十部分 瑜伽的调息 / 149



## 第一部分 坐姿身体舒展

此部分内容主要是从头到脚的伸展过程，适用于参与各种运动前的准备活动，通过静态的拉伸，将身体各部分进行预热和舒展。



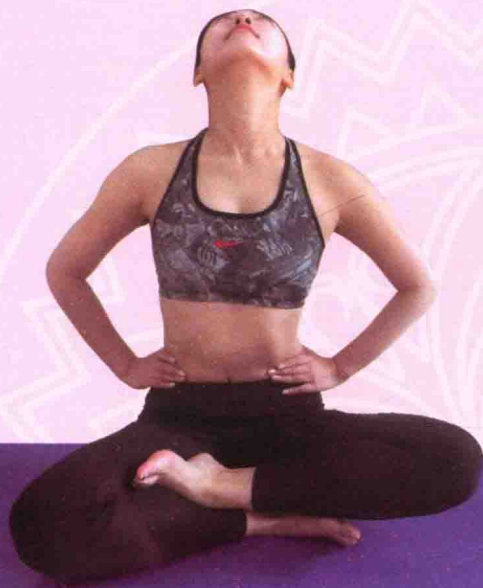
## 1. 低头和抬头

盘坐在垫子上，双手扶在髌关节处；

吸气，慢慢抬头；

呼气，慢慢低头；

吸气还原，重复3 ~ 5次。

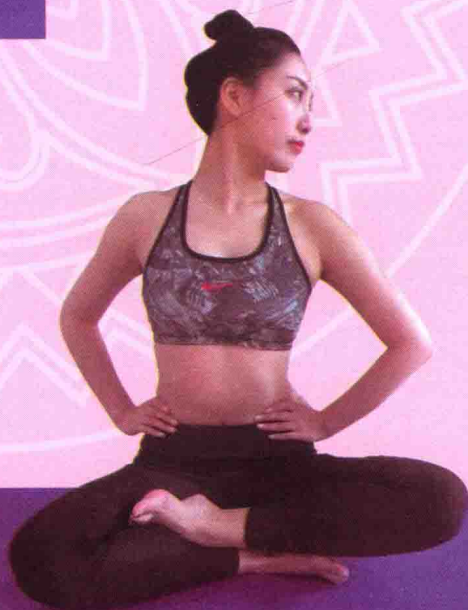






## 2. 转头

盘坐在垫子上，双手扶在髋关节处；  
呼气，头转向右侧，吸气还原；  
呼气，头转向左侧，吸气还原；  
重复3 ~ 5次。



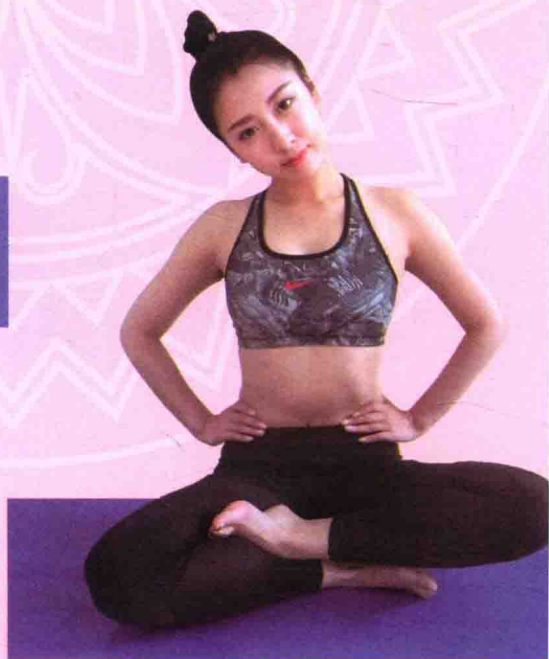


## 3. 侧倒头

盘坐在垫子上，双手叉腰；  
头向一侧倒下，极限位置保持3 ~ 5个呼吸；  
左右交替进行，每侧练习3 ~ 5次；  
逐步延长保持时间至10 ~ 15个呼吸。

### 学习窍门分享

头部侧向倒下时，向前探出，可以更有效地牵拉脖颈和背部的肌肉。







## 4. 肩关节绕环

盘坐在垫子上，双臂屈肘；  
双手扶在肩头；  
双臂以肩关节为轴从前向后  
旋转3 ~ 5圈；  
再从后向前旋转3 ~ 5圈；  
重复练习3 ~ 5次。





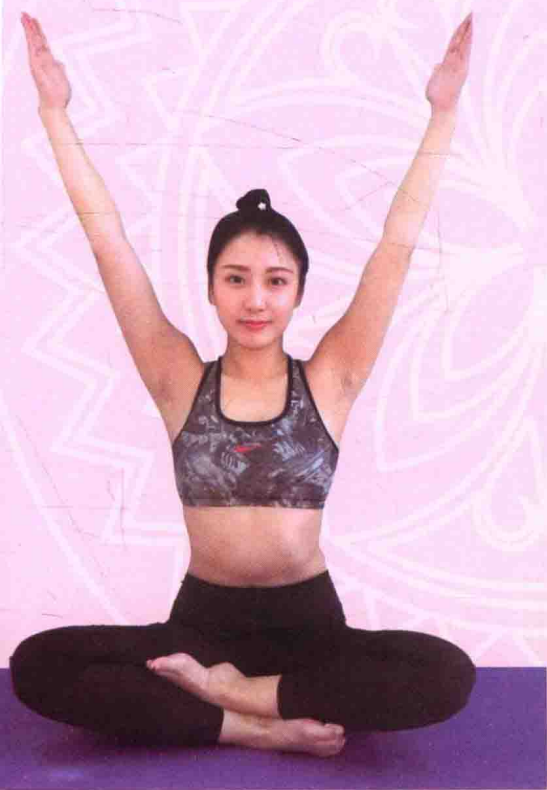
## 5. 上背部和中背部组合伸展

盘坐在垫子上，双臂向斜上方伸直，双手掌心相对；  
吸气，胸腔充分打开，双臂向上伸展；





呼气，双臂带动上身右转，至极限位置保持3 ~ 5个呼吸；  
吸气，回到初始姿态；  
左右交替进行，每侧练习3 ~ 5次。







## 6. 脊柱和腰部组合伸展

盘坐在垫子上，双手扶在两侧大腿上；

吸气，向上拔直脊柱；

呼气，上身左转，左手置于尾椎骨正后方；





身体转到极限位置，保持3 ~ 5个呼吸；  
吸气，回到初始姿态；  
左右交替进行，每侧练习3 ~ 5次。

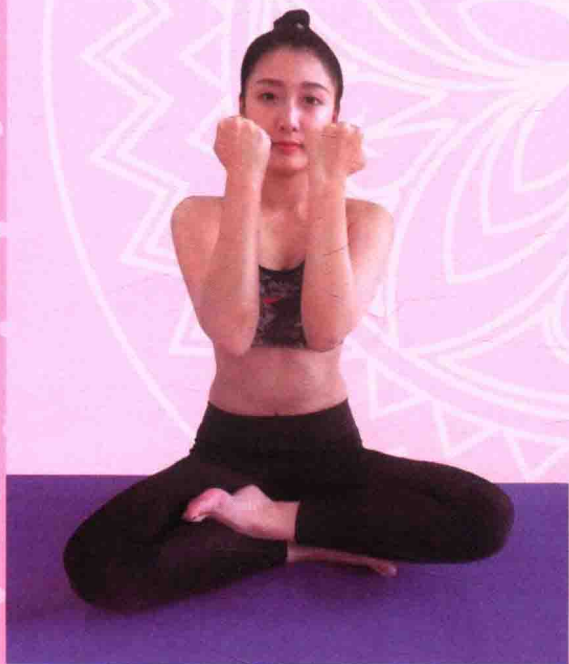




## 7. 转动小臂

盘坐在垫子上；

双臂屈肘，双手握拳；







双臂从内向外绕环3 ~ 5次；  
再从外向内绕环3 ~ 5次；  
重复练习3 ~ 5次。





## 8. 屈臂



盘坐在垫子上，双臂屈肘；  
双手握拳，小臂用力夹紧，极  
限位置保持3 ~ 5个呼吸；

双臂平伸，至双臂与地面  
平行；

大臂发力夹紧，保持3 ~ 5个  
呼吸；

重复练习3 ~ 5次。





## 9. 手指伸展

盘坐在垫子上，双臂体前平举；

呼气，十指用力握拳；

吸气，十指迅速弹开至极限；

重复练习5 ~ 10次；

握拳和手指伸展的极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

