

办公室

瑜伽

office yoga

Julie Friedeberger

[印度] 朱丽叶·弗雷德伯格 著 王立平 译



■宁夏人民出版社■

办·公室



瑜伽

office yoga

Julie Friedeberger

[印度] 朱丽叶·弗雷德伯格 著 王立平 译

■ 宁夏人民出版社 ■

图书在版编目(CIP)数据

办公室瑜伽 / (印)弗雷德伯格著;王立平译. - 银川: 宁夏人民出版社, 2006.6
ISBN 7-227-03178-0

I. 办... II. ①弗... ②王... III. 瑜伽术 - 基本知识 IV. R 214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 046080 号

版权贸易合同审核登记宁字第 2005002 号

Office Yoga

Copyright © 2006 by Motilal Banarsidass Publishers

Simplified Chinese Characters edition copyright © 2006 by Ningxia People's Publishing House



办公室瑜伽

Julie Friedeberger

[印度]朱丽叶·弗雷德伯格 著 王立平 译

宁夏人民出版社

责任编辑 陈宁霞

图片摄影 项玉杰

王立平

监 印 来学军

装帧设计 项玉杰

印 刷 宁夏施尔福印刷有限公司

地 址 宁夏银川市北京东路 139 号出版大厦

邮购电话 0951-5044614

邮 编 750001

网 址 www.nxcbn.com

经 销 全国新华书店

版 次 2006 年 6 月第 1 版

印 次 2006 年 6 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 1/24

印 张 5.1

印 数 1-5000 册

书 号 ISBN 7-227-03178-0/R·91

定 价 16.00 元

版权所有 翻印必究



办公室一族伏案工作,身体保持一个姿势,时间久了,多数人都会上颈椎或腰椎病等职业疾病。一旦染上这些疾病,很难根治,会造成极大的痛苦。本书作者长期在印度教授瑜伽,她针对办公室一族的工作环境和特点,设计了这套瑜伽动作。

这套动作针对性强,简单、易学、易做,不需要特别的场所,在办公室就可以练习。练习不分时间,随时都可以进行。动作不大,练习时也不会影响别人。如果坚持练习,可以预防颈椎病或腰椎病的发生,调整情绪和心态,缓解工作压力,使身心达到真正的和谐、放松。全书配有详细的动作示意图,并附赠可以张贴的“办公室瑜伽练习示意图”。

该书已在印度出版多年,是瑜伽畅销书。

很多人都非常羡慕办公室一族,收入稳定,环境舒适。但实际上呢?由于长期伏案工作且缺乏运动,重复性地保持身体蜷缩的状态,多数人的腰背在不知不觉中弯曲了。有些人还习惯半侧着身体写字、打电脑,只以臀部的左侧或右侧倾斜支撑身体,这又容易使脊椎如蛇一般地左右弯曲,想保持挺拔的身姿越来越难。连续数小时重复过度地使用身体的某个部位,如敲击键盘,长时间保持一个姿势伏案工作,又会引发颈椎病、腰椎病。这种重复性的压力损伤(或重复性的运动损伤)被称为RSI症(repetitive stress injury)。RSI症是由于韧带、神经、软组织、脊椎细小性的撕裂得不到足够的时间来修复而发炎所致。它通常发生在手、腕、臂、肩、颈、背、腰等部位。另外,办公室里,电话铃声此起彼伏;自己面前,电脑速度慢得像蜗牛爬井,未批复的文件却堆积如山;复杂的人际关系……身心状态像是即将爆炸的火药桶。这些发生在办公室的职业病,直接损害了人们的身心健康。

办公室一族的工作压力相当大,必须借助适当的运动来解除压力。但是,每天朝九晚五的工作,身体其实已经相当疲倦了,如果再做些剧烈的运动,难免感觉吃力。可大家都明白,身体是革命的本钱,与其用没有时间等理由为自己无法健身而开脱,还不如尽快找到适合自己的锻炼方法。

那么,什么锻炼方法既可以健身又可以放松身心呢?这就是瑜伽。

现在,越来越多的办公室一族感受到了瑜伽的好处,纷纷搭上练瑜伽的健身快车,体会这能使青春不老的运动。今天的瑜伽不仅活跃在健身会所,在办公室里一样可以自得其乐,我们暂且称其为“办公室瑜伽”。相信这种锻炼一定会让办公室一族为之痴迷,从中受益。

那么,练习瑜伽到底有哪些好处呢?

首先,瑜伽的动作缓慢、舒展,每个动作做到个人的极限而停止,它能把骨与骨之间的关节松开,让血液更顺畅地流到椎间盘,防止它们的僵化和粘连,纠正长年累月不当姿势造成的身体伤

害。它简单易学,只须做几个简单的拉伸和姿态调整,就可以抵消办公室工作的不良影响,帮助你改善自己的身心状态。练习瑜伽不需要专门的场地和器械,不需要花费很长的时间,可以随时随地利用空闲时间来做。瑜伽也不受年龄、性别、身体条件等的限制,只要你想身体健康都可以来练。

其次,讲究身心合一的瑜伽,不仅可以锻炼我们的身体,而且可以通过深长的呼吸以及集中于一心的静思,达到真正的身体和心灵的和谐放松。

再者,瑜伽是减轻工作压力的最好方式。超负荷的工作量、苛求的上司、冷漠的同事、无望的升迁、如山一般的重压……办公室一族比常人更懂得减压的重要性。瑜伽放松倡导冥想,其核心是所思所想远离具体的生活内容。为什么要求这样?因为日常生活中所发生的一切,已经成为思考的元素深深烙在脑海中,如果压力重,每一个思考元素都联系着压力、烦恼或痛苦。因此它能很快恢复精力,克服沮丧情绪。养成习惯后,睡觉时躺在床上练习,还可消除失眠。

在纽约、巴黎、东京等国际化大都市里,办公室一族相互推荐的热销书首选瑜伽类书籍。越来越多的办公室一族开始步入练习瑜伽的行列。瑜伽在办公室一族中悄悄流行,除了健身意义外,恐怕更因为它有舒解压力的魔力。

如果你现在就想来认识办公室瑜伽,那么,读完此书就够了。

本书对办公室一族在日常工作中出现的不良身体姿态、工作环境、个人习惯等一一指正,逐步引出相关的调整姿势,教你从最基本的动作学起。整套动作编排科学、合理,并且按照相关动作、步骤配以插图,动作简单易学,让你轻松学瑜伽。如果自己练习,请注意阅读最后一章的练习注意事项。

(杨洋,高级瑜伽教练,亚洲瑜伽协会会员,教授、练习瑜伽多年,曾在印度新德里进修瑜伽)

目录

MULU

● 写在前面 1

● 第一章 坐姿(一) /1

一、椅子 /1

二、工作台 /3

三、光线 /5

四、坐姿 /5

● 第二章 坐姿(二) /12

一、双肩、颈部和后背 /16

二、双肩练习 /17

三、颈部 /19

四、后背上部 /23

目录

MU MU

● 第三章 坐姿(三) /30

一、脊柱 /30

二、向前拉伸脊柱 /31

三、向后拉伸脊柱 /33

四、脊柱向两侧伸展 /35

五、旋转脊柱 /38

● 第四章 坐姿(四) /41

一、双臂 /42

二、双腿 /48

三、臀部 /52

四、眼睛 /53

五、注意事项 /55

目录

● 第五章 呼吸 /58

一、肋间肌 /61

二、隔膜 /61

三、腹肌 /62

● 第六章 站立 /68

一、骨盆倾斜 /70

二、站立 /72

三、充分呼吸 /75

四、大呼吸 /76

五、九次平静呼吸 /78

六、抬脚呼吸系列 /80

七、胸腔扩张系列 /82

八、放松式站立前曲 /85

九、站立前曲 /87

十、两侧伸展 /89

十一、臀部 /94

目录

MULTU

● 第七章 合理安排锻炼时间 /96

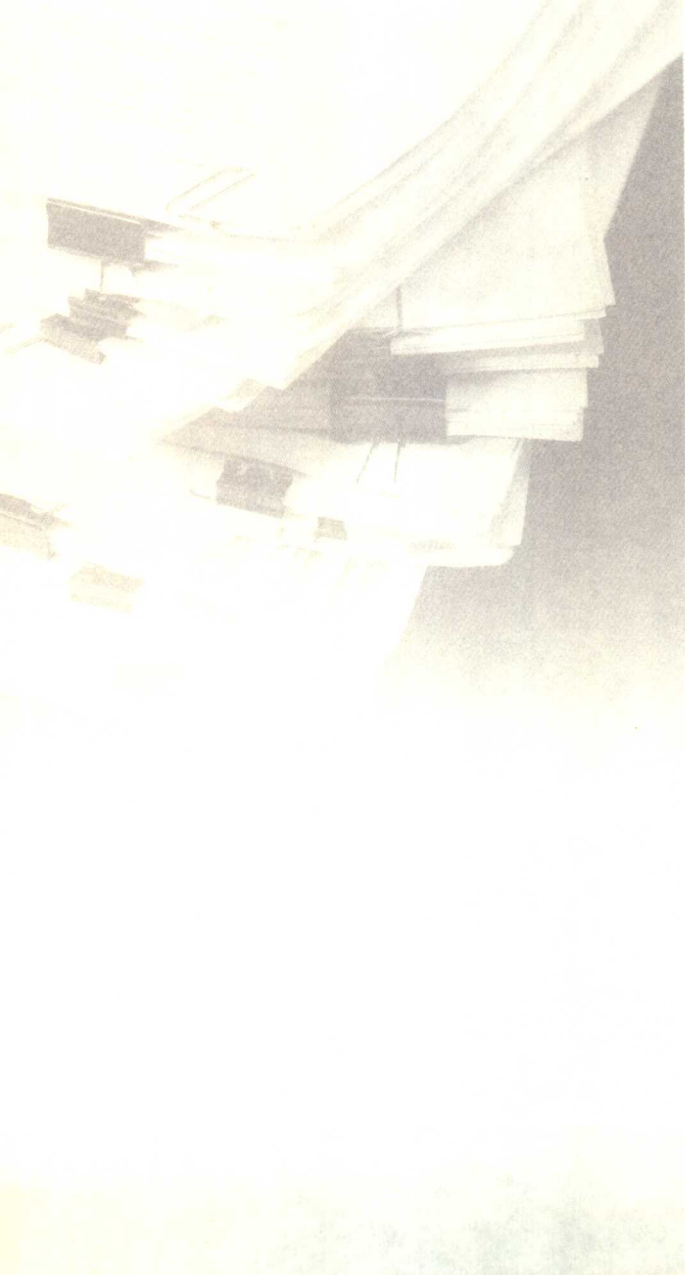
● 第八章 瑜伽功的提高 /109

一、参加培训班 /109

二、在家练习 /111

三、练习计划 /114

四、练习注意事项 /115



第一章 坐姿(一)

无论从事什么工作，也无论担任什么职务，可能大多数时间你要坐在那里工作。不管是站着还是坐着，不正确的姿势既让人疲劳，又不利于健康。因为不正确的姿势需要肌肉的活动，会让骨骼和韧带绷紧，抑制呼吸，妨碍循环，也不利于消化。因此，保持正确的坐姿非常重要。首先，应该认真检查一下坐椅、办公桌和灯具。然后，再看一下自己的坐姿。

一、椅子

很少有专为保持良好坐姿而设计的椅子。但也确实有一些为办公室精心设计的舒适坐椅，这种椅子非常贵，可能你并没有这样的椅子。不过，可以对现成的椅子

加以改进。

如果现有的椅子是摇摇晃晃的旧椅子，最好修好它，或再换一把。不要使用那种无法调节高度的坐椅，也不要坐那种歪歪扭扭、老是让脊柱绷紧的椅子。这些椅子，不利于健康，也不便于工作。

传统的办公室坐椅通常是可以调节高度的。要保证坐椅的高度与身高、办公桌或工作台的高度一致。这是说你不必调整自己的坐姿，那样对身体是有害的。在工作时，你能让自己处于一种舒适的姿势，这样不会扭曲你的脊柱或胸腔，不会驼背，不会让双肩耸起，也不会使颈椎变形。

把坐椅调节到合适的高度可能要花几天的时间，但要坚持试验，直到你感觉最舒适为止。即使对高度做一个稍微的调整，也会感到很舒适。如果身材不高，可能你会像我一样，需要坐得稍高些。但双脚可能会悬空，那样又会失去平衡，让后背一直紧绷着。双脚应该平放在地上。因此，你要在脚下放样东西垫脚：一叠电话号码簿，一只凳子或是一只空箱子。

身材较高，坐椅的调节取决于你是上



身长还是腿长。如果上身长，坐椅的高度要与你的工作台相适合。如果腿长，要把双脚放远些，让小腿和大腿之间的角度稍大些。

腿长的人常常会把腿绕在椅子腿上，好让双腿有地方搁。最好不要这样做，这会妨碍血液循环。不管腿多长，都不要这么做。

扶手椅被视为身份的象征，大家觉得坐扶手椅的人往往都会飞黄腾达。但坐一把没有扶手的椅子也不错。当把双肘和前臂搁在扶手上时，肩要耸起。如果上身较短，总会这么做。这时，颈椎、肩膀和后背的肌肉都会紧张起来，无谓地消耗能量。当这些部位的肌肉持续紧张时，你会让它们变得更紧张。要让双肩下沉，不动时要把双手放在大腿上。

二、工作台

桌子的高度应以能让你的双肩保持下沉为宜。要调节坐椅的高度，而不是桌子的高度，来达到这个目的。桌子的高度确定后，还要考虑桌面与眼睛的角度。

在平面的桌子上读书或写东西时，眼睛为了适应与工作对象的距离，身体要稍稍前倾。而倾斜的桌面使眼睛和工作对象正好有一个合适的距离，这样，你就不必低头工作，也不用弯曲颈椎。可以买一个用透明塑料制成的、类似诵经台的斜面架子，它又称为“斜面书写台”，就像设计师的画架。它是透明的，你可以看见架子上移动的文稿。

如果从事文字处理工作，要不停地看旁边的材料，还要低头看着文稿，这个不自然的姿势会让你感到后背、颈部和肩部极不舒服。用一个架子把要写的东西支撑起来，可以直接看到它。这就减轻了对脊柱、颈椎和双肩的压力。

假如没有这么一个架子，可以把要写的东西交替放在左右两边，这样，就不用总是偏头盯着一个方向看。习惯看的那一边对你来说感觉更自然，而另一边则不然，这需要时间来练习。如果习惯性地只看一边，颈椎或脊椎就会出毛病。所以，这种练习也是值得的。

我使用那种斜面的书写台和支撑架已

有数年，我感觉这两样东西都非常有用。

三、光线

大多数办公室用日光灯照明，光线可以照到房间各个角落，也很省电。有些人很喜欢日光灯，有些人不喜欢。如果你不喜欢日光灯光，可以考虑买一盏或两盏台灯，直接为你的办公室或你坐的那个角落提供柔和、明亮的光线。如果公司不提供这样的灯具，最好自己买。可能你呆在办公室的时间要远远多于其他地方，这么一小笔钱就能让你很舒服地呆在办公室里，花这个钱也确实值得。

四、坐姿

脊柱直立，骨盆处正中位置，全身的重量由骨盆支撑，这是正确的坐姿。这样会让你的身体得到很好的休息。在每天的工作中，学会正确的坐姿会让你感觉非常舒适、健康。

人的身体结构要求人们坐着时使用坐骨——骨盆下端弯曲的脊骨。这样，你的骨盆就会保持在正中位置，呈向上姿势。

它可以支撑你的脊椎、颈椎、头部，以及上身的全部重量。骨盆就是起这个作用的。

如图 1-1 所示，当骨盆处正中位置时，脊柱就能被举起，得到伸展，而不是塌下来。这样，对椎骨，特别是脊椎下端第五节腰椎的压力就会减轻，脊柱也能得到保护。

然而，人们坐着时却习惯于低头弯腰，坐在脊椎底部的尾骨上，如图 1-3 所示。这时，骨盆向后倾斜，这种姿势使脊柱得不到支撑。身体会向后塌落，得由椅子来支撑。此时，前胸会塌陷，肺部和呼吸受到抑制，压力都落在椎骨上。这种姿势也会挤压腹部器官，使之不能更好地工作，全身的循环也受到抑制。从而导致疲劳、烦躁、注意力不集中、肌肉和身体疼痛，也可能产生便秘和其他不适症状。椎骨并不能承受这种压力，对它的压力会导致许多问题，如骶髂关节痛、坐骨神经痛、腰痛、椎间盘突出等病症。

图 1-2 和图 1-4 告诉我们正确或不正确的坐姿对脊柱的影响，多数人都能从中辨认出自己的坐姿。



图 1-1

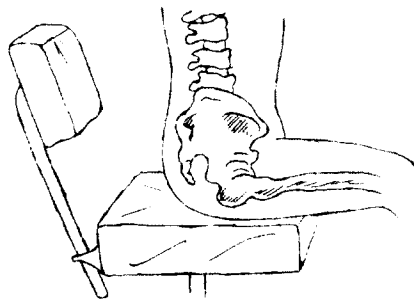


图 1-2



图 1-3

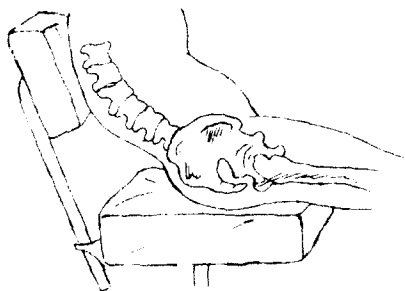


图 1-4

良好的坐姿始于坐骨。如果你并不知道坐骨在哪个部位,或使用坐骨就座的感觉,可以先坐在家中厨房的硬椅子或凳子上做个练习。办公室的椅子多带软垫,没有人能在软椅子上感觉到自己的坐骨,一旦在硬椅子上体会到了正确的坐姿,就会把这种感觉和正确的坐姿带入办公室。

以下告诉你如何找到正确的坐姿。

坐在椅子上,双脚以臀部的宽度为准分开,平放在地板上。双膝也以臀部宽度为准分开,位置略低于臀部。此时,骨盆处于正中、向上的位置。

将双掌插入臀底,移动手指,直到感觉到两个圆的凸起物,这就是坐骨。

前后摇动身躯,左右倾斜骨盆,当上身活动时,注意感受坐骨下手指压力的增大和减小。手指压力最大时,坐骨正好处于合适的位置,整个上身也呈平衡状态。此时,骨盆处于正中的位置,呈直立状。腰椎接近于垂直,也能在骨盆上直立起来。

把双肩向上拉近双耳,把双肩轻轻向后放下,同时将肩胛骨夹紧。然后把双肩