

BANGONGSHI YUJIA 办公室瑜伽

〔英〕卡罗琳·斯麦特 著
黄 燕 译

河南科学技术出版社



办公室瑜伽

〔英〕卡罗琳·斯麦特 著

黄 燕 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

Copyright © 2004 New Holland Publishers(UK) Ltd
Chinese Translation Published by arrangement with
New Holland Publishers(UK) Ltd

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16-2004-37

图书在版编目 (CIP) 数据

办公室瑜伽 / [英] 卡罗琳·斯麦特著; 黄燕译. — 郑
州: 河南科学技术出版社, 2005.6
书名原文: Nine 2 Five Yoga
ISBN 7-5349-3305-6

I. 办… II. ①卡…②黄… III. 瑜伽术 — 基本知识
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 020725 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028

责任编辑: 刘欣 赵志刚

责任校对: 王艳红

封面设计: 张伟

印刷: 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

经销: 全国新华书店

幅面尺寸: 148mm × 210mm

印张: 3

字数: 75 千字

版次: 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000

定价: 16.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

前 言

你或许感到纳闷,瑜伽怎么可能和工作连到一起呢?你甚至可能只是出于好奇才随手拿起这本小书,以为书上会教你怎么在办公桌上练习手倒立,或是怎么在会议室里练习肩倒立。想想看,穿得一本正经的上班族怎么练瑜伽呀?要是同事们看见你伸着舌头练习狮子式的瑜伽动作,他们会怎么说呢?

不必担心,我们推荐的瑜伽练习方式,动作特别小,很多人根本注意不到你是在做瑜伽练习。不过,他们会发现你的脸色好了,姿态优美了,工作时精力更集中了。几下简单的伸展、弯腰、扭动和呼吸练习,就能让你清楚地知道什么是正确的站姿和坐姿。

几分钟的练习可带来持久的效果。按照本书推荐的方法,你可以:

- 每日进行手和手腕的练习,尤其适合那些终日与键盘打交道的人。
- 每日至少进行1次颈肩练习,尤其适合常坐办公室的上班族。
- 每周至少进行2次眼部练习,非常适合眼睛常看屏幕的人。
- 每日1次腿部练习,尤其适合工作时无法随意走动及站立者。
- 每日1次转体练习,应形成习惯。
- 每日完成1次呼吸练习,可使人精力集中,对工作紧张、工作压力大者尤其有益。

把此书放在你伸手可及的地方,如办公桌上、抽屉里,以备在工作间隙时取用。我们就是这么做的。一旦尝到了办公室瑜伽练习的好处,你会经常拿起这本书看的。请记住,办公室瑜伽适合所有的人,你可以随时、随地进行练习。本书将告诉你练习办公室瑜伽的秘诀。

目 录

什么是瑜伽	6
一般意义的瑜伽	6
办公室瑜伽	7
为什么要把瑜伽带进办公室	8
矫正佝肩驼背	9
脊柱	10
正确的站姿	11
正确的坐姿	15
颈、肩、背	32
保持双肩下沉	32
手的能量	38
重复性过劳损伤	38
你的柔韧性如何	40
腿、脚练习	52
是好看还是舒服	52
眼、鼻、耳、脸部练习	56
眼睛练习	58
耳朵练习	65

鼻子练习	66
脸部和头部练习	68
呼吸	72
如何呼吸	72
改变你的呼吸习惯	76
疏通经络	84
平衡你的能量中枢	86
忙乱的案头工作是否消耗了你的精力	87
不合理的饮食是否在耗费你的精气神	89
每日练习	9
练习索引	94

什么是瑜伽

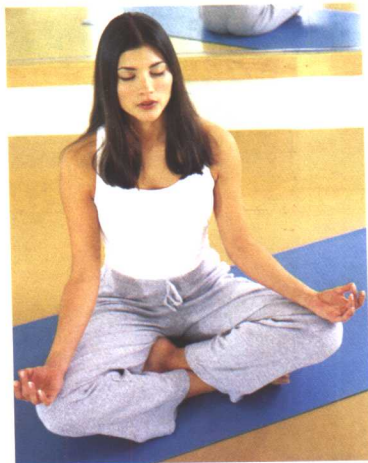
一般意义的瑜伽

大多数人认为，所谓“瑜伽”是一种比较舒缓温和但有些怪异的身体练习方式，练习者大多为女性。这些练习往往不大需要剧烈的运动，也不太费力气，每种体位通常都有一个听起来颇为怪异的名字，如“树式”、“大山式”和“牛面式”等。更令人摸不着头脑的是，这些招式还有另外一套看起来莫名其妙，不知该如何发音的外国名字，如：vrksasana，tadasana 以及 gomukhasana 等。

你可能意识不到，这些练习都是一样的，只是名称不同而已。你也不会想到，这些怪异的名词就是起源于印度的瑜伽功的本名，所谓的“树式”、“大山式”和“牛面式”是从梵语翻译而来的。

这些练习的姿态或体位（梵语 asanas），只是瑜伽的一部分。他还包括呼吸法、冥想法，以及饮食法。瑜伽的终极目标是自我意识和了解自我在整个大系统中的作用。只有身心健康，才可踏上探索和理解之路。当然，集中意念也十分重要。

要达到这种纯净的自我意识状态，就必须排除各种杂念。这些杂念可以以各种形式出现，任何你过分喜欢的东西都可能成为杂念。对有些人而言，这种杂念可能是美食，



对另外一些人而言，可能是美色，可能是占有欲，但对大多数人而言，则是懒惰。

办公室瑜伽

如果你愿意练习瑜伽，它可以帮助你解脱所有的欲望和杂念，将你的身心调整到平衡稳定的状态。不过，你没必要样样都练。如果你只想要脊柱强壮，筋骨舒展，身心放松，那么，读完这本书就够了。其好处是，一旦学到了瑜伽教给你的知识——例如，错误的坐姿或因错误动作造成的肌肉紧张可能对你产生的影响等——你是不会忘记的，你只能继续向前走下去。即便你会放任一些坏习惯，你也能识别它们，并且知道该如何来纠正。练瑜伽形成的好习惯会一直跟着你，默默地提醒你，直到你养成习惯，做的时候挺直腰板，收紧肚腹，修长脖颈。

瑜伽讲究的是平衡，目的是寻找一种健康平衡的生活方式。参加一个瑜伽训练班，你就会知道，那里所有的练习都是平衡相对应的：完成向右屈体的动作后，必定要做向左屈体的动作；向前屈体完成后，则肯定要接着向后屈体；剧烈的体位练习过后，接下来一定是相对温和的体位练习。

这种平衡的生活方式在办公室大有用武之地。例如，长时间地在键盘上打字就是一种不平衡的运动，你的手指永远是在重复同一个单调的动作。如果不平衡一下，让自己的双手得到放松和休息，你的身体就可能受到损害。越来越多的重复性过劳损伤病例就是很好的例证。这种损伤是可以预防的，不过，损伤一旦造成之后，要想治愈就难了。瑜伽可以让你学会用平衡运动的方式来照料自己的身体。

为什么要把瑜伽带进办公室

简单的回答是，提高你的工作效率，使你不必把工作留到下班以后做。如今的办公室工作，通常意味着一天要在计算机屏幕前待好几个小时，而工作环境也很不理想：狭小的空间，缺乏通风条件的办公室，刺眼的灯光等。瑜伽虽然不能使你的办公桌变大，让你的计算机加快工作速度，或者让新鲜空气进入你的房间，它却可以提高你的能力，使你在面对周围的环境、工作压力和紧张的现代生活时应付自如。

生活中，我们坐着的时间是越来越长了。无论干什么，我们几乎都是坐着的：开车上班，坐着办公等。大多数的娱乐活动也是坐着进行的，就是上厕所也是坐马桶（那种蹲坑式的厕所已经越来越少）。我们的腿力用的越来越少，而偷懒是可以成瘾的。逛商场时，如果有自动门和老式的旋转门可以选择，有多少人会热切地选择后者呢？一旦电子装置可以为你代劳时，就连一个简单的推拉动作都会被视为苦差事。

坐的时候多了，用于支撑我们身体结构的肌肉就丧失了力量，肚子松垂了，脊椎变弯了，肩膀也耸起来了。有时候，这种变化是在不知不觉中产生的。比如，我们坐在地板上，发现没有靠背的支撑，自己的背会痛。只有到了这时，我们才会意识到这种变化的产生。

在办公室的环境中，只须做几个简单的伸拉和姿态调整，就可以抵消办公室生活的不良影响，同时帮助你改善自己的身心状态。

矫正佝肩驼背

造成佝肩驼背的原因

- 长时间坐在办公桌旁。
- 穿高跟鞋导致身体重心前倾。
- 因胸部过大引起的前倾。
- 多年的脂肪积累而形成的大肚子。
- 沉重的手提包使身体向一边倾斜。
- 开车时总仰着下巴，养成了缩脖的习惯。
- 头总是往前伸，为了抵消这种向前的力量，脖子就会向后缩。
- 肩膀缺乏柔韧性，造成驼背。
- 肌肉紧张，弹性很差。

优美的姿态是人在学走路的时候自然形成的。看看初学走路的小孩子是怎么做的你就明白了。小孩子们坐在地板上看电视，一个个身子挺得笔直，全都被电视内容吸引住了。再看看同样坐在地板上看电视的十几岁少年吧，他们十有八九不会坐得很直。要是他们能忍受没有靠背的痛苦，他们的背准会弓得像弯弯的香蕉一样。

初学走路的孩子好像本能地知道该如何保持身体的姿态。捡拾玩具的时候，他们知道要屈膝，用腿的力量来支撑自己的身体和手所持物品的重量。遗憾的是，常年趴在课桌上的学校生活，还有其他一些积累起来的坏毛病，让我们失去了出生时的良好体态。

不过，幸运的是，一旦知道了什么是最好的站姿和坐姿，你就能把失去的那些好东西再捡回来。

脊 柱

保持姿态优美的关键，是要对我们的脊柱有所了解，要知道它的工作原理。脊柱的作用是，在站立时帮助支撑身体的重量。同时，脊柱也是头部的支柱。脊柱可向前弯曲，也可以向后弯曲，甚至还可以同时朝前后两个方向弯曲。脊柱可对脊髓起到保护作用，而脊髓的作用是将大脑的指令信息传送到身体的各个部位。按照瑜伽的说法，脊柱也是能量传输的通道，通道一旦受阻，就会产生问题。有关详细论述请看 84 页。

瑜伽术认为：“一个人脊柱的年龄有多大，这个人的年龄就有多大。”保持脊柱的柔韧性是健康长寿的关键。虽然你有可能患上某些病痛，比如关节炎、风湿病，对此你无能为力，但通过温和而有规律的运动练习你可以不让它们发作。

为什么说脊柱是工程学的一大奇迹？为什么要好好保护你的脊柱？

脊柱必须能够朝各个方向运动。因此，它不能像船的桅杆一样，由一块硬骨组成。为了方便弯曲和转动，我们的脊柱是由 30 多块椎骨构成的。为了不让这些椎骨相互之间产生摩擦，椎骨与椎骨之间还有椎间盘。椎间盘也叫椎间纤维软骨盘，是由软骨板、纤维环和髓核构成，纤维环内充满了像果冻一样的物质，它们可起到减振作



导致脊柱变形的一般原因

- **腹肌力量差** 不能为脊柱提供合理的支撑，致使下脊柱不得不承受额外的负担。
- **肚子大** 因妊娠或因饮酒过度形成的啤酒肚，会使人的后腰向前倾，在站立时尤其前倾得厉害，造成该部位的过度紧张。
- **后仰** 因骨盆和臀部前倾而造成的上身后仰，可致使背部下端肌肉变短。稍微转动身体，或者突然猛拉后腰，绷紧的肌肉会感到剧痛。
- **偻肩** 因胸廓和肺部受到挤压而稍显驼背。长时间伏案工作会使驼背加重。

用。在你走路、跑步或跳跃时保护你的脊椎，使其免受损伤。

你或许以为脊柱是笔直的，但你错了。脊柱呈自然的弯曲状态，这样，你在运动时可以增加弹性，使你的脊椎免受损伤。

正确的站姿

优美的姿态是健康的基石。你或许以为，学会站立是件轻而易举的事情。但令人吃惊的是，居然有很多人都不清楚什么是正确的站立姿势。

（一）如何站立

以下是一些最常见的错误站立姿势，你能判断出自己的姿势属于哪一种吗？



翘臀：通常身体重心前倾，以穿高跟鞋的女士居多。站立时骨盆向下倾斜，双膝后挺（年轻的体操运动员中较常见），后腰弯曲的弧度过大，造成后腰肌肉僵硬，腹肌力量差。



军人姿态：站立时脊柱和身体的其他部分过于紧张，肌肉僵硬，容易因突然的动作而造成肌肉损伤。



弓腰驼背：一个无精打采的男人形象，也称伛肩。站立时骨盆前倾（双手插兜），脊柱隆起，胸腹内收，肩肌和腹肌力量差。



后仰：妊娠妇女和有啤酒肚的男子较常见。站立时肚子和脊柱的下端前挺，上身为保持平衡则会后仰。

（二）纠正你的站姿

以下是检查你姿态是否优美的几个要素。检查从双脚的姿势开始，你在对照检查时应有一种从脚掌开始在不断长高的感觉。

- 双脚分开，与臀同宽，两脚平行，脚尖向前，脚内侧间距相等。
- 身体的重量均匀分布在全脚掌上。
- 脚弓上提。
- 双膝放松，不要后挺。
- 大腿的肌肉微微上拉。
- 后腰应有靠在墙上的感觉，不要形成太大的曲线，尾骨应自动后缩。
- 收紧腹肌，撑住脊柱。这时你的感觉是：自己立刻变得修长苗条了，脊柱挺直了，个子也长高了。
- 双肩放松，自然下沉，肩胛骨下压，胸腔打开。如手掌心向着前面，则有助于打开胸腔。
- 收紧下巴，脖颈自然挺直（后颈有靠在墙上的感觉）。
- 意念中头顶是自己身体的最高点，想象头顶上方有一根金线在朝天花板方向拉你。



注意，当你摆出这样一个简单姿势时，你的下颌可能收得太紧，眼睛瞪得很大，舌头可能抵住了前腭。注意让身体的所有部位都放松，一定不能让身体的任何部位处于不必要的紧张状态。

（三）骨盆在保持姿态优美中所起的作用

“骨盆”的意思是“骨头构成的盆子”，你可以把它想象成一个保护和支撑人体下部器官的盆子，以及妊娠妇女的育儿袋。

骨盆的位置关系到姿态的正确与否，意念中，你可以把它想象成一个装满了水的盆子。如果骨盆前倾（水会从前面溢出），人的腰背也会跟着前倾，为了平衡，上身只能向后仰。如果骨盆后倾（水会从后面溢出），可造成塌腰。理想的姿势要求骨盆保持正直，既不能前倾，也不能后倾（不能让盆中的水溢出来）。因此，不管你是坐着、站着，或者骑在自行车上，都别忘了那盆水，切记让你的骨盆处于完美（正中）的位置。

正确的坐姿

现在你已认识到了脊柱自然弯曲及骨盆保持正中位置的重要性，这一知识有助于你学会正确的坐姿。

许多因长期伏案工作而造成的健康问题都与错误的坐姿有关。当你知道自己的身体应该处于何种姿态才是正确的，你就可以对自己坐的椅子、使用的桌子、眼前的屏幕进行检查和调整，以确保正确的坐姿。虽然重复性疲劳损伤主要影响的是你的手臂、手腕和手指，但最早的成因可能与你的坐姿有关。

（一）找到你的坐骨

人应该坐在坐骨上。如果你不知道它们在什么部位，可以用你的臀部来感觉它们的存在。坐在地板上，将两个手掌放在自己的臀部（使臀部稍微撑一点为好），再前后摇动身子，这时手掌有触到骨头的感觉。将手掌拿开，可以感觉到有两处骨头接触到了



两种典型的错误坐姿图示：

上：塌腰。

下：椅子过高，身体伸展过度。



地板，这就是你的坐骨。现在，你可以按正确的姿态坐好了。

- 将身体的重量均匀地分布在两个坐骨上。
- 后腰靠向椅背，脊柱有被拉长的感觉。
- 收紧腹肌以支撑脊柱。
- 双肩自然下沉，肩胛骨向内向下收，胸腔向前打开。
- 下颌内收，脖颈后倚，两眼正视前方。
- 下颌自然收紧，头顶上方感觉有条金线在向上拉。

（二）骨盆晃动

必须确保你的骨盆处在正确的位置上，也就是说，盆里的水不能溢出来！要想体

验骨盆所处位置对坐姿的影响，你可以试着晃动几下你的骨盆。

坐在地板上，身体以坐骨为轴向后晃动。此时，你的腰背是否有垮塌下来的感觉？而你的上体是否是因此而后仰了呢？这种晃动骨盆的方式是不正确的。

现在我们用正确的方法来演练一次。

按照上面所教的正确姿势坐好，轻轻晃动坐骨，让后腰稍微放松一点。你所要找的感觉是，盆里的水在跟着前后晃动，但绝对不会溢出来！



正确的坐姿