

[英] 安娜·赛尔比/著 唐美容 甘玲玲/译

Stress Buster

Quick and Easy Stress Buster

嫩 娘

全身放松手册

决 能 量 问 题

5分钟、9个部位、11个要点、
44种手法、365天轻快

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

凤凰联动
FONGHONG



凤凰决定
DECISION

Stevens Reader

香港中文大學圖書館藏

嫩娘

金壽慈松平語

香港中文大學

香港中文大學圖書館

香港中文大學圖書館

香港中文大學圖書館

Stress Busters

Quick and Easy Stress Busters

嫩娘

全身放松手册

五分钟解决能量问题

[英] 安娜·赛尔比 著

唐美容 甘玲玲 译

任何时间

任何地点

都能做的全身放松运动



凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

凤凰联动
FONGHONG

凤凰决定
DECISION

图书在版编目(CIP)数据

嫩娘全身放松手册/(英)赛尔比(Selby, A.)著;
唐美容 甘玲玲译. —南京:江苏人民出版社, 2011.6
ISBN 978-7-214-07080-7

I. ①嫩… II. ①塞… ②唐… ③甘… III. ①压抑(心理学)—女性读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第077264号

Quick&Easy Stress Busters

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers 2009

Text Copyright © Anna Selby 2009

Photography Copyright © Duncan Baird Publishers 2009

江苏省版权局著作权合同登记:图字10-2011-147

书 名	嫩娘全身放松手册
著 者	[英] 安娜·赛尔比
译 者	唐美容 甘玲玲
责任编辑	刘 焱
出版发行	江苏人民出版社(南京湖南路1号A楼 邮编:210009)
网 址	http://www.book-wind.com
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号A楼 邮编:210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	8
字 数	105千
版 次	2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-07080-7
定 价	26.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

认识你自己

在参加竞技运动、学习一种具有挑战性的新技能或是参加一次冒险之旅的时候，人都会长期处于一种紧张状态。但想要消除紧张、让身体得到放松却是一个非常缓慢的过程。人们通常会认为，压力所产生的影响都是负面的，却往往忽略了一个重要的事实：一定程度的压力也能够激励我们。在生活中，我们需要一些压力，这会对你有帮助！但对我们有益的压力都有一个共同点：它们只会在特定时间或特定状态下出现。譬如在我们开始期待某一事件发生之时，我们会变得异常地激动和兴奋。紧接着，这一事件会发生（不论是一个聚会、一场比赛或一次考试），然后结束，之后我们便平静下来并继续自己的生活。

在面临困难时，我们通常会感到有压力，反应也会慢半拍。但实际上，人类的身体并没有发生根本性的改变。在史前，当人类面临致命危险之时，身体就会作出应激反应：应战或逃跑。如今，在面临危险的情况下，我们的身体仍然会作出相同的反应：当肾上腺释放肾上腺激素（肾上腺素）时，交感神经系统会进入超负荷状态，血液会流入你的心脏和骨骼肌，但不会流入其他的身体系统，如皮肤和消化系统。

在短期内，这些生理上的反应并不会对你的身体造成损害。然而，日常生活中的压力往往会不断地积聚，如令人烦躁的交通拥堵、繁重的工作、财务紧张和情感风波等，这些恼人的因素让我们一直处于紧张状态。我们发现，自己已经进入了一个恶性循环——精神上的压力会影响到我们的身体，而身体上的压力反过来也会影响我们的情绪。身体上的压力过大会导致头痛、皮疹和消化系统紊乱；而精神上的压力过大则会带来失眠、疲惫、愤怒、阳痿和抑郁。

缓解压力

当我们想要缓解压力时，应该做些什么呢？缓解压力有两种基本的方法：锻炼和放松。如果你身体上的压力是因肾上腺素的增加而产生，那么锻炼是一个很好的舒压方法。此外，剧烈运动会使人体产生内啡肽（人体的麻醉剂），它会让你处于暂时的兴奋状态。同时，锻炼也能缓解精神上的压力，因为当你锻炼的时候，注意力都集中在身体的运动上。

通过放松法，你可以让自己平静下来。放松法不仅涉及到运动，还涉及到冥想，因为不论是身体还是精神先得到放松，另一部分都会随之自然放松下来。有时，通过放松，你发现身体里会迸发出新的能量。这种能量的流动会增加你的体力，增强你的免疫系统——这会让你更健康，更有自信。



本书的使用方法

我在书中介绍了大量的运动、冥想和慢走技巧，每一种锻炼方法都非常简单实用，并能快速见效。让你不论在何时何地，都可以轻松舒压。将书浏览一遍，如果有什么锻炼方法吸引了你的眼球，不妨试一试。我在第一章和第二章介绍了一些在特定的时间和场合所做的运动，在第三章阐述了针对身体的某一部分的舒压方法，而在第四章则介绍了舒缓心情的方法，第五章介绍了与爱人一起运动的舒压方法。如果你的时间比较充裕，或者你希望让自己更加放松，可以按照我提供的运动顺序，每天进行锻炼。

气 功

被大家称为疗愈系统的气功起源于两千年前的中国。气功以宇宙中流动的气能量为基础。气会流经身体的经络（这种经络与神经系统或循环系统不同），它是我们的生命力，会让我们的身体和精神充满活力。当气在我们的体内自由流动时，我们的身体就不会出现问题；但是当它被阻塞或是流动紊乱时，我们的体力和精力就会下降。如果你在练习气功之前有几分钟的空余时间，请闭上双眼深呼吸5次。练习的时候，也请保持这种呼吸。

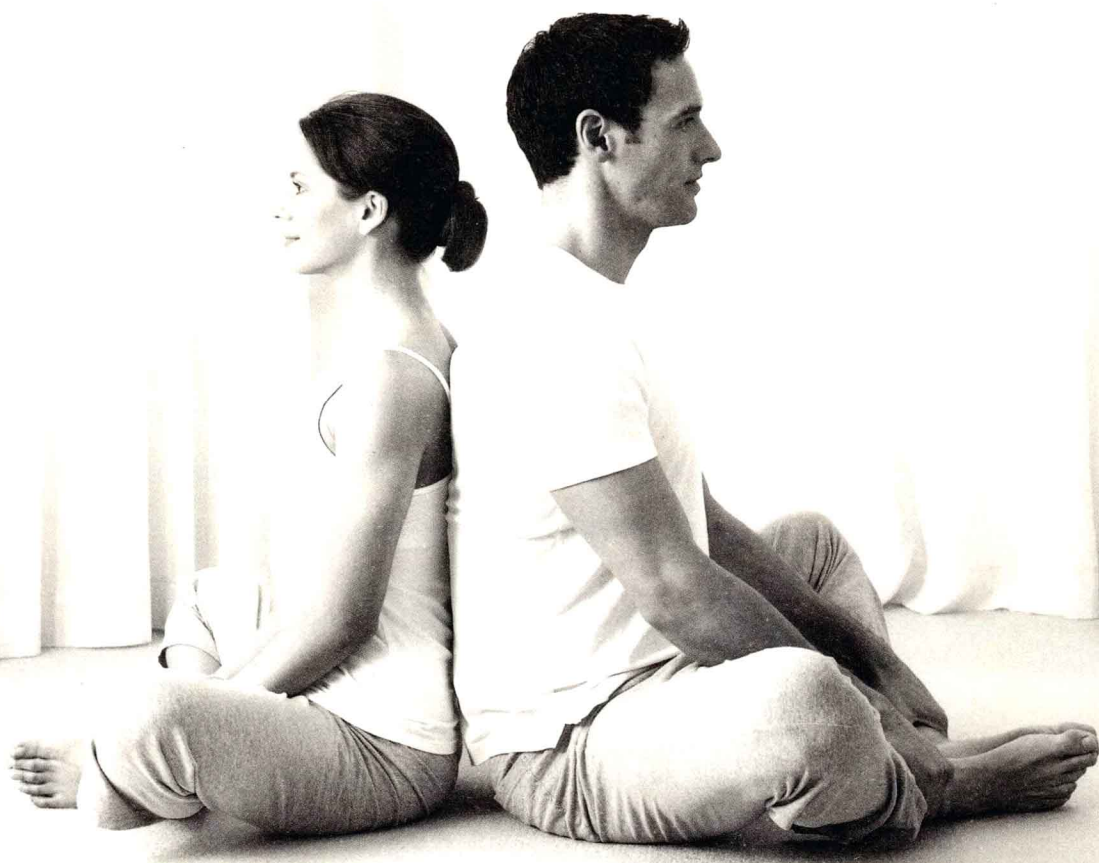
按 摩

或许你会认为，按摩非常奢华，它需要精油、按摩师以及优雅的环境。但事实并非如此，任何人都可以学习按摩。按摩非常简单，它能让你快速地释放压力，平复情绪，放松肌肉。本书介绍的大多数按摩都是快速的自我按摩，你几乎可以在任何环境中进行这类按摩。在书中，我主要介绍了颈部、脸部和肩部的按摩方法。这些区域是囤积紧张的关键区。同时，我还介绍了多种按摩方法，如指压按摩疗法、反射疗法和芳香疗法。按摩也是一个值得与伴侣及朋友分享的很好的放松方法，这一点我在第五章中有所介绍。

如果你想在按摩中使用精油，就要选择能让人身体放松和精神振奋的精油，薰衣草精油、玫瑰精油、橙花油、依兰油、天竺葵油、茉莉花精油和柑橘精油都具有这种特质。25滴精油需要用50毫升的水来稀释。如果你想将精油涂在脸上，需记住涂在脸上的精油浓度应该是涂在身上的浓度的一半。玫瑰精油和薰衣草精油可以直接接触皮肤。切记！有些精油是不适合孕妇使用的。

冥 想

冥想的目的是让你的心灵平静下来，这对缓解压力非常有帮助。我们都知道，冥想对人体非常有帮助，它能降低血压，改善血液循环。大部分的冥想者还称，冥想能让我们的思维更清晰，也能



增强我们的记忆力，并让我们的注意力更集中，同时，还能让我们冷静下来。

在学习冥想的时候，你需要记住的最重要的一点便是避免主观思想的干扰。当你焦虑或是思绪混乱时，请不要烦恼或是进行自我批评。让纷繁的思绪在你的脑中流淌，不要对其作任何判断，在经过一段时间后，它们会自然消失。然后，再将你的注意力集中到冥想上。你的坐姿不必跟做瑜伽时的坐姿相同，你甚至可以站着冥想（如果坐在椅子上冥想，效果会更好）。你需要的只是找一个僻静的角落坐下，务必保持脊椎笔直，并做一些动作使你将注意力集中到身体上。在开始冥想之前，你首先需要放松。

普拉提

普拉提是由德国的约瑟夫·普拉提创立并推广的一种运动健身体系，它是一种静力性的健身运动。最初的时候，它只运用于两大领域：专业舞蹈团体进行的肌肉训练和病人痊愈后的肌体功能及肌肉力量的恢复。相对于其他运动形式而言，普拉提更加柔和，它的层次也更深。当你在做这种运动的时候，如果你产生了在健身房时的那种紧张感，其中的一个原因就是你已经习惯了使用健身房的器材，如跑步机。当在练习普拉提的时候，你需要专心，如果你的注意力不集中，就会经常想到你所担心的那些事情。有时，普拉提被称为“思想运

动”，因为，在练习普拉提的时候，你的思想和身体需要同步，这个身心同步的结果通常与东方的冥想和运动技巧有关。专注是普拉提运动的6个基本原则之一，它反映了约瑟夫·普拉提最喜欢的一位诗人席勒的一句名言：心灵构筑了身体。

普拉提首次被采用是作为舞者的一种康复训练。在书中，我还介绍了普拉提的一些舞蹈动作，因为它们可以让身体的某些部位得到放松，或是让人们精神饱满。

灵气疗法

很多人将灵气疗法看成是按摩的一种形式。实际上，它是精神力量的一种形式。业内人士认为，灵气疗法起源于西藏，在19世纪，日本的僧人才再次发现了它。灵气疗法是一种自然的治疗方法，它旨在让你恢复活力。当你采用灵气疗法的时候，你的身体和精神将得到放松。

灵气疗法对于解决压力带来的身体问题非常有效，如压力引起的头痛和免疫力的降低等。它也有助于控制疼痛、净化心灵和消除焦虑。你可以独自练习灵气疗法，也可以和你的爱人进行私密练习，在练习中，你会感受到来自双方的能量。

瑜 伽

瑜伽的姿势或体位是一剂著名的压力解毒剂。它能让你的整个身体（包括内部器官）得到锻炼。当你在练习瑜伽时，你会将精神集中到呼吸上，因此，你的身体和心灵就会交融在一起，这会形成一种移动冥想，从而让你静下心来。

我所介绍的训练都是一些简单的哈他瑜伽，它们的动作幅度都不大。当然，你也可以练习一些幅度稍大的动作。我在书中还介绍了瑜伽休息术。如果你有时间，在练习瑜伽休息术之前，请先练习一些瑜伽动作，这对你的身体和精神的放松更有帮助。

其他方法

在写这本书的时候，我也从其他书本中获得了灵感。其中下面这两本书我觉得很有必要介绍给大家：

自律训练（AT） 自律是指意志力。AT是指通过调整自我的主观意志活动或自我心理，来控制身体内生理病理的变化，以达到身心平衡的一种放松方法。本书概述了自律训练中4个循序渐进的步骤。为了让读者在一天内练习这4个阶段，我已经改善了一些动作（通常情况下，这4个步骤需要几周才能完成）。当你用这种方法熟练之后，你会发现，不论你面临多大的压力，AT都能让你在短时间内得到放松。

水疗 是通过热水或冷水刺激人体的一种传统自然疗法。水疗是欧洲大陆主流健康护理的一部分，但它仍被美国人和英国人所忽视。水疗有很多种方法，且都是在水中进行，具体包括：将身体浸于水中进行水疗、水下按摩及水下简单或较为复杂的运动。很多人发现，水的力量对人体的治疗、刺激和放松非常有帮助。水疗在提高人体的免疫力方面也有着特殊的功效。

一些建议

以下是各种练习的一般准则。

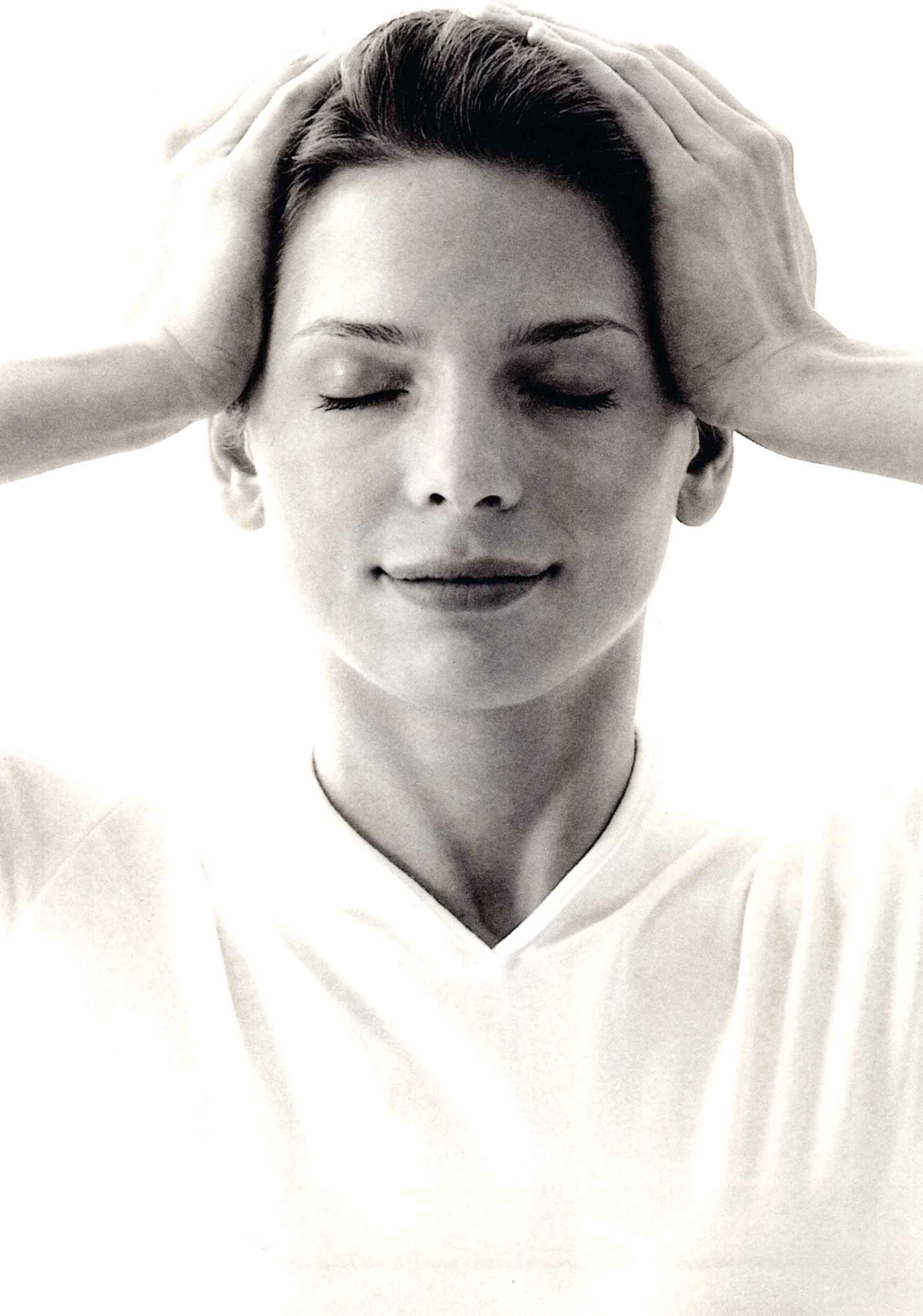
服装 如果你要练习普拉提、气功或是瑜伽，应该穿着舒适的宽松衣服，特别是你的腰部，因为如果你的腰带很紧，就会影响到你的呼吸。

准备 如果可以，你需要选择一个僻静的地方练习，这样可以让你少受干扰。还需将你的电话切换至静音模式，并让电脑进入睡眠状态。

空间 如果有需要，请在开始练习之前，读一下练习说明并确定你所选择的地方能让你自由地活动。当你站着练习瑜伽的时候，请在地板上铺上地毯或瑜伽垫，以防止因地板太滑而摔倒。

这里有很多减压的方法，当然减压效果也因人而异。有些方法对一些人很有效，而对另外一些人效果可能就没那么明显。这就是我





在书中介绍了很多方法的原因。你没必要一定得在沙发上做这些运动，这种运动在任何地方、任何时间都能做，甚至在等公交车的时候都可以。同样地，你也能在清晨冥想之时做，这有助于我们在起床之前打开思维。请留意一下在瑜伽、气功或是其他这些疗法中，哪种运动对自己最有效。当你发现其中的某种运动对你最有效时，请在近一两周内坚持每天练习。这样的舒压不仅能让你的生活品质得到很大的提高，还能让你精神抖擞、身体健康。正确利用书中的方法，你就能简单快速地舒压。