

办公室 瑜伽

王韵 著

北京体育大学出版社



办公室瑜伽

王韵 著

北京体育大学出版社



策划编辑 李 飞
责任编辑 温 文 马凤霞
审稿编辑 李 飞
装帧设计 海航文化艺术公司
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

办公室瑜伽 / 王韵著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2004.5
ISBN 7-81100-107-1

I. 办… II. 王… III. 瑜伽术 - 基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 005784 号

办公室瑜伽

王 韵 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司印刷
开 本	889 × 1194 毫米 1/24
印 张	4

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7 -81100-107-1/G · 98

定 价 24.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

王韵

中国大陆第一位撰写，并撰写多部瑜伽专业书籍的人，北京电视台瑜伽教练。
接触瑜伽十年有余，曾从师印度、美国瑜伽师。

曾在青鸟、中体倍力、浩沙等专业健身俱乐部及许多五星级饭店俱乐部任瑜伽教练。
教学经验丰富，教学风格独特，创始“迦韵特色瑜伽”及“瑜迦韵舞”。

建立迦韵瑜伽工作室，培训专业瑜伽教练，致力于推广瑜伽，免费爱心服务老年人。

由北京体育大学出版社出版发行《减肥瑜伽》、《健身瑜伽》，畅销全国，深受瑜伽爱好者的喜爱。

最新推出“瑜伽宝典系列”：《三围瑜伽入门》、《三围塑体瑜伽》、《美肤减压瑜伽》、《办公室瑜伽》、《能量瑜伽》。

yoga_yun@yahoo.com.cn & zjyuner@163.net

Tel: 010-86428753

目 录

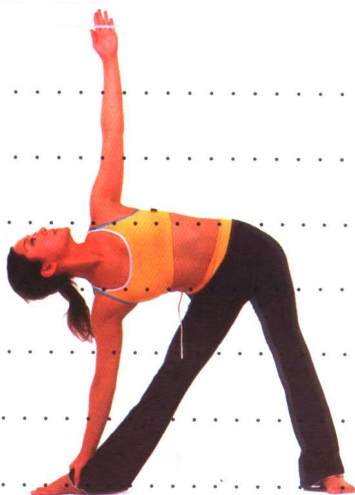
瑜伽——维持生命高品质的重要元素	6
如何使用此书	11
瑜伽呼吸——特殊的呼吸	12
工作日的瑜伽	15
轻松早起实用6招	15
漂亮的音色	19
美声的姿势	19
工作中的瑜伽	21
头部的动作——轻松头部、健脑宁神	22

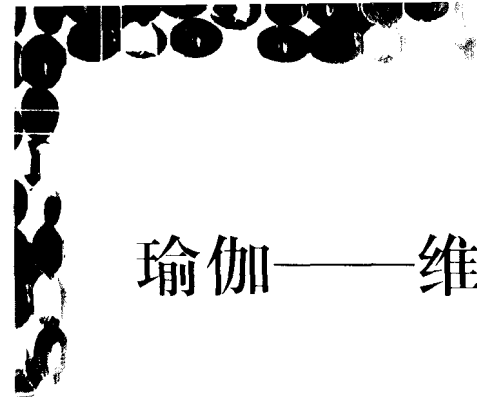


耳部的动作——增强听力、静心清火	23
眼睛的动作——拥有明亮、纯净的眼睛	24
颈部的动作——消除颈椎病的困扰	26
肩部的动作——消除肩周炎、肩膀酸痛	28
脊柱的动作——使您更年轻、健康	34
胸部的动作——上挺、丰盈胸部	36
腹部的动作——调节胃肠系统失衡、塑造平坦小腹	39
背部的动作——消除背部酸痛、纠正驼背	42
腰部的动作——纤细腰围、预防腰肌劳损	44
臀部的动作——消除坐骨神经痛、塑造魅力臀部	48
手臂、手肘的动作——富有弹性和漂亮线条的手臂	50
手指、手腕的动作——柔韧、光洁的纤纤玉指	54
腿部的动作——塑造柔韧、活力的腿部	58
脚部的动作——强化脚踝、纠正扁平足	61
促进面部红润——鸵鸟的姿势	64
美化侧腰线条——侧三角的姿势	66
镇静神经、积极情绪——豹行一式的姿势	68
消除腰酸背痛——屈肘脊柱扭转的姿势	69
塑出凹凸有致的美丽曲线——鸽子的姿势	71



消除手臂松弛感——翱翔的姿势	73
灵活膝关节——蹬自行车的姿势	75
纤细腰部、补养脊柱——墨鱼的姿势	77
提高睡眠质量、消除多梦、失眠实用7招	79
出差时的瑜伽	80
休息日瑜伽	81
旅游和瑜伽	81
舒展腿部肌肉、改善肠胃不适——侧三角扭转的姿势	82
神经放松、补养生殖系统——扭背双腿伸展的姿势	84
放松神经、积极情绪——豹行一式的姿势	86
运动和瑜伽 高尔夫	87
防止运动中腰部的大幅度扭转受伤，提前热身活动， 预防运动后腰酸背痛的症状——脊柱扭转的姿势	87
培养注意力的集中，充分感受内心的稳定——大树的姿势	89
运动和瑜伽 网球	90
消除运动中大幅度左、右跨步造成的肌肉拉伤——敬日的姿势	90
消除运动中大幅度左、右跨步造成的关节扭伤——蹲起的姿势	92
重要的内分泌腺和瑜伽	93
瑜伽，帮你打造一个完美的人生	95
致谢	96





瑜伽——维持生命高品质的重要元素

有人在瑜伽中找到生命的意义，有人在瑜伽中化解了心中忧虑，成功的企业家靠瑜伽训练内心的纪律，寻找创意的艺术家靠瑜伽激发灵感，失意的人因瑜伽而再度恢复了自信。瑜伽，似乎不只关系到汗水和体能，更关系到我们的大脑和情绪。愈来愈多的人发现，瑜伽所带给她们的，不再只是窈窕的身材，或漂亮的肌肉线条。减肥、健身的需求会在通过瑜伽对大脑、心灵的很多正面的帮助下得以逐步自然地体现。

事实上，时髦的女性们为了减肥、瘦身、美体，花费了许多的时间和金钱，从踏板操到球操，从拉丁舞到街舞，从健身操到形体操、从跆拳道到跆拳道，一浪高过一浪健身热潮，但结果总是不尽人意。它们的坚持需要器械，舞伴，热烈的气氛和较大的活动空间，同时练习短暂的舒畅后就是疲惫感的伴随，累得腰酸背痛第二天不想上班。

睿智的白领女性面对瑜伽趋之若鹜，她们知道：现在，风靡全球的瑜伽，使世界上成千上万的练习者受益，就连众多好莱坞明星们，也在追捧瑜伽，甚至，一些著名的医院为康复中的病人引入瑜伽，这就是瑜伽，不仅是健身的一种时尚和潮流，更重要的是她在这种风潮下体现着维持生命高品质的重要元素。

哈达瑜伽(Hatha Yoga)

起源古印度的“瑜伽”，梵文：Yoga之中文音译，古老的原意是驾驭、驯服牛马之意，本意是自我的身心与原始动因的统一、结合，即中国人所说的天人合一。历经几千年的发展已有众多派系，其中较著名的哈达瑜伽的特点因符合现代人的需求而盛行于世界。哈达(Hatha)这个词，是从太阳和月亮，即阳和阴这两词中各取一个音节组成的，也被称为“日月瑜伽”。哈达瑜伽首先将注意力集中于身体，身体是精神之基础，加之瑜伽呼吸、冥想、休息术的练习，身体的和谐和心灵的和谐能汇集到一点，获得健康、年轻、平和、纯净的状态便不是不可能了。



白领特别需要瑜伽

高节奏写字楼里的白领总是整天在案头忙碌：用电脑、安排计划、查找文件、商量研究、接电话、发传真几乎一天就在办公桌前坐着忙，肌体保持坐姿为主，就比较容易和肥胖、骨质疏松、贫血、缺氧、腹胀、腰椎间盘突出、颈椎病等疾病挨上边。而写字楼里的紧张、压力又让心脏、脑神经、周身的血管、局部关节和肌肉处于僵直状态，这就容易诱发心脑血管病、关节疾病、便秘、糖尿病等。

高品质的生活和生命只有在拥有健康的身心时才能获得保障，本书的内容为白领量身定做，简单且有效，完全可以忙里偷闲、见缝插针地活动身体，即便身着合身的职业

装，一样可以轻松、优雅地进行，《办公室瑜伽》是最适合白领们练习的。工作再忙，也应为锻炼身体留点时间，及时消除劳累、恢复体能，劳逸结合，提高工作效率，提升优雅、恬静气质，塑造良好体型，保持轻松、健康、年轻状态。生命在于运动，疾病在于预防，睿智的您知道，时常让瑜伽帮您增添体能、精力，消除紧张疲劳，预防种种疾病，远离亚健康，但她不等同于药物，千万别等您积劳成疾时才想到她。



《办公室瑜伽》教您因地制宜的轻松练习，不需要您再靠意志才能坚持锻炼。《办公室瑜伽》可以帮助您预防、改善以下对身体诸多不利因素：

- 伏案工作，头处于前屈状态，颈部血管轻度受压迫，以致流向脑部的血流受到限制，造成大脑供氧和营养供应不足，易引起头昏、乏力、失眠、记忆力减退、贫血、嗜睡、诱发颈椎病等。

- 伏案久坐，胸部得不到充分扩展，心肺的正常功能得不到很好的发挥，使患心脏病和肺部疾病的机会增多，动脉硬化、高血压、冠心病更易光顾。

- 长坐还使后背疼痛、腰围增加、腹部肌肉松弛，无法使骨盆区域血液循环流畅，而出现淤血，

影响经期的正常。腹腔血液供应减少，胃肠蠕动减慢，各种消化液的分泌减少，从而引起食欲不振、腹胀、便秘等。

- 长时间的坐姿不利于漂亮的臀型，更重要的是使直肠附近的静脉丛经常瘀血，是痔疮形成的根

源，尾椎受压迫引起坐骨神经痛。

- 操作电脑，肩部紧张引起的肩周炎，操作鼠标时手肘、手腕弯曲角度不自然、僵硬，而引发手腕隧道症候群，久

视使眼肌紧张，视线模糊。

- 常坐不利于下肢静脉血的回流，双足肿胀或冰凉，关节活动少引起关节炎。



瑜伽还带给您更多有益于心灵、精神、头脑、心情的因素，让您身心轻松、愉悦、神采奕奕，自然成为写字楼里的靓点！这些因素包括：

1 舒解压力

瑜伽可以减轻压力，提升自我精神快速自愈的能力。有几个特点可以解释为何压力在瑜伽之后消失，瑜伽独特的呼吸方式在每次吸气时带给人体新的能量，呼气时带走肺底淤积之气和负面压力，瑜伽轻松扭转、撑拉的姿势练习教会您在流汗的状态控制和改善身体，瑜伽独特的休息术教会您最快速、高效地进入松弛状态，并带走情绪的影响及脑部的压力。

2 让人思考更清晰

瑜伽的柔和运动不但不会造成肌体的疲劳，规律的运动可以提升清晰思考的能力，更有效地执行一些用脑的工作。运动如何影响人的脑部，至今还不清楚，不过一个合理的解释是：研究显示当运动使身体体温上升并持续保持一段时间，能加速某些催化剂的产生，而这些催化剂可以促进脑部的认知能力与表现。

3 减轻忧郁

据研究获得结论：整日久坐着不动的人，患上忧郁症的机会是定期运动者的两倍。美国健身协会的运动学研究者指出，瑜伽帮助现代人找到一种可以自我控制的感觉，她老少皆宜、安全不易受损伤，无助感与沮丧也因此随之消除，同时，加强对身体的敏锐感，这种敏锐的感觉会洗涤忧郁的情绪。

4 增强短期记忆和集中能力

因为瑜伽可以增加脑部的血液流量与提供脑部更多氧气。可以通过活化大脑，改进短期记忆力和意识集中能力，这个好处对上了年纪而容易健忘的人来说，是非常重要的。

5

产生好心情

瑜伽之后通常会让人心情好起来，这可能有几个原因，包括身体上的改变使自信提升了、知觉变得敏锐积极了，青春活力增加了，精神也减轻了负面的影响，同时，在运动过程中可以触动脑部，例如：脑内啡((Endorphins)和血清素(Serotonin)等化学物质的释放，这些化学物质可以帮助改善心情。

可以很清楚的看到，瑜伽对于消除焦虑与激发好心情都有正面影响。

6

增加创意

瑜伽运动可以激发创意，一些研究发现这可能单单只是因为运动时脑部血液与氧气增加的副产品。灵感的催化剂，增强意识及激发潜意识的能力。

7

促进脑细胞发展

最近一个动物研究发现，规律的、柔和的运动可以刺激脑细胞的生长，延长现有脑细胞的寿命，新的脑细胞负责学习与记忆。

8

增加受人爱慕的气质

在竞争激烈的生存状态下，瑜伽可以孕育恬静、柔和、优雅、纯净、自然、阳光、积极的状态，这种综合的气质是优雅而纯净的，更是由内至外的散发着受人爱慕、亲近的因素。

《办公室瑜伽》

适合人群：办公室一族、车轮上一族、设计一族、作家一族、每一位经常保持坐姿的人。

要求：帮助自己在紧张、压力的工作环境中，准备随时为体能“充电”，及时消除疲惫感、焦虑感，让自身的状态处于最佳。

特点：适时适地的将瑜伽灵活有效的运用于工作间隙、生活休闲、出差、旅游及其他运动中，本书实用性强、针对性强。

建议：活动量的弹性较大，完全由自己掌握，让身心感觉放松、舒适为主。结合本系列中的其他瑜伽书练习，其效果好的会出乎您的预料。

如何使用此书

本书的主体内容是，如何将实用的瑜伽融入工作日中，从清晨的床上姿势做起，到公司一天工作中的瑜伽，晚上在家休闲的瑜伽练习及休息日户外瑜伽。

办公室中的瑜伽姿势接近自然日常动作，不会因被同事看见而让您尴尬，不好意思，也不必担心身着的职业装练习不了，小幅度的关键姿势，不会让您漂亮的装束成为练习瑜伽的障碍。上班工间时间练习瑜伽唯一需要介意的是您的老板，她是否乐意呢？！不妨说服她试着也来练瑜伽，开个玩笑啦！稍大幅度的姿势练习，全部安排在晚上在家的休闲时间轻松完成。

休息日的瑜伽，建议写字楼里的白领们多去户外与阳光、新鲜的空气亲密接触。主要是旅游中的瑜伽和以高尔夫、网球为例的运动中的瑜伽。

为寻求肌体均衡发展，所有的瑜伽姿势都必须左、右对称完成，本书中的姿势讲解都以右边为主。

举例：

让您
明晰此姿
势的实效
和功用。



按照数
码顺序依次
练习，文字
说明贴近图
片。

每次练习，您的教练与您
分享瑜伽常识。

瑜伽呼吸——特殊的呼吸

哈达瑜伽很强调呼吸控制，或许每人会看过或经历过这样的情景。当一人在家时，突然，听见外屋有奇怪的响声，第一反应就会把注意力集中在外屋的响声上，伴随着瞬间的屏住呼吸、竖起耳朵听的状态。人在专心致志地进行一个问题思考的时候，呼吸显得异常沉稳、缓慢。人在情绪异常、精神较乱的时候，呼吸变得很快或不规则，而在处于昏迷状态的时候，精神活动也随之停止，一直到呼吸恢复正常为止。精神和呼吸是相互依存，而不是单独进行地活动。正如希巴·基达所言：“精神的载体是气，在气活动的地方，精神也在活动。”

由于人的知觉不停地接受来自外界的各种信息，从而产生众多感觉，影响到精神，加之精神本来也是不安定的。因此，控制精神不是一件容易做到的事情。为了学习控制精神，哈达瑜伽传承了各种各样的呼吸法，通过瑜伽呼吸帮助精神的平和、安定。

抛开瑜伽呼吸和精神不谈，单纯的瑜伽呼吸是令人舒心和愉悦的，而瑜伽特有的呼吸方式则具有令人惊讶的效果。

单纯的瑜伽呼吸是基本的呼吸方法，它们是：胸式呼吸、腹式呼吸、胸腹式完全呼吸。

胸式呼吸

做法：

缓缓吸气，感觉自己的肺部、胸腔、肋骨向外扩张，充满气，缓缓呼气，放松胸腔，将气呼尽。

腹式呼吸

做法：

缓缓吸气，感觉腹部被气息充盈，向前自然鼓起，胸腔保持不动，缓缓呼气，有意识的将腹部向内收紧。

胸腹式完全呼吸

做法：

胸腹式完全呼吸= 腹式吸气+ 胸式吸气+ 胸式呼气+ 腹式呼气。

缓缓吸气，横隔膜下降，腹部完全鼓起，随后，胸式吸气，吸满气后，将胸部的气呼出，完成后温和地收紧腹部，将腹部气呼尽。

关于“单纯瑜伽呼吸”的效果及更多的内容，请参见《减肥瑜伽》19页。

自如掌握以上单纯的瑜伽呼吸方法后，可以进行瑜伽呼吸中的“悬息”练习。

“悬息”是指在呼吸过程中某一阶段屏住呼吸的状态。悬息分为内悬息和外悬息。

内悬息(Antar Kumbhaka)是指吸气后蕴气而不呼，而外悬息(Bahiranga Kumbhaka)是指呼气后闭而不吸。

关于“悬息”更多的相关内容，请参见《健身瑜伽》18页。

请注意：瑜伽呼吸中，通常要求使用鼻腔进行；只有在特殊要求下，才有口腔参与呼吸活动。

特殊呼吸法之：斯利亚贝塔

瑜伽效果：

使人更显年轻，防止衰老，净化心灵；帮助治疗肺部疾病、水肿、副鼻窦腔；强壮甲状腺、脊柱和神经中枢，益于头脑清爽。

1 采用任意一种舒适的坐姿，闭上两眼。

2 食指和中指置于眉心，无名指轻轻按住左鼻翼，缓缓地从右鼻孔尽可能长时间地吸气，用右拇指按住右鼻翼。

3 低头，将下巴紧紧地抵住胸部(胸骨上窝)，保持内悬息状态。可根据练习状况逐步地延长内悬息的时间。

4 接着，用拇指按住右鼻翼，缓缓地从左鼻孔慢慢地呼气。

5 在整个练习过程中，心中反复默念欧姆。吸气，抬头还原。

重点：

在此练习中，吸气一般是用右鼻孔进行的。

内悬息的时值可以因人而异，掌握于自觉舒适状态中。

开始练习连续做5~10次，再逐渐增加。



工作日的瑜伽

轻松早起实用6招:

每个工作日第一件不轻松的事就是早起，朝九晚五的办公室时间是铁定的，任何原因都绝对不可在早晨迟到，可三个闹钟闹完，还是清醒不了，即使勉强起了床还是没精神、不愉快，这是多少白领紧张一天的开始！现在好了，经常进行以下这组姿势，让每天从轻松、舒畅的早晨开始。



1.1 闭着眼睛，深呼吸，握拳绕转手腕，绕转脚踝，左、右侧转颈项。



1.2 屈膝并拢，双膝倒向左侧。



1.3 吸气，双膝回正。



1.4 反方向重复1次。



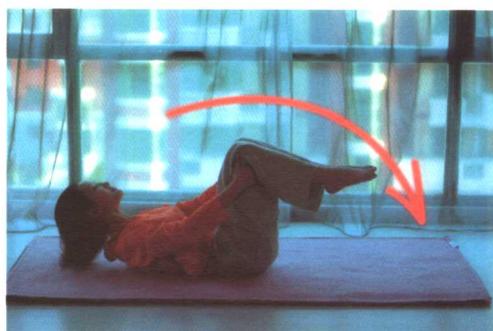
2.1 重复刚才的左侧动作。



2.2 左手抓住右脚趾，安静呼吸保持一会儿，（如果，您足够柔韧的话，可以完全伸直右膝保持。）反方向重复1次；



3.1 双臂抱住屈膝于胸前的双腿，吸气仰头，深长呼吸，保持一会儿。



3.2 双手握于大腿后侧，呼气，顺势坐起来；



3.3 伸直、分开双腿，双手自然支撑于小腿胫骨上。



3.4 如果，您足够柔软的话，可以将双手支撑于脚踝或将双手掌心贴在前脚掌上保持，伴随深深呼吸放松、伸展脊背和颈部；