

JIANYI JIANYA YUJIA

瑜 伽

简易减压

日本瑜伽冥想协会总教官

● 二日 绵本彰 著

● 张 军 译



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



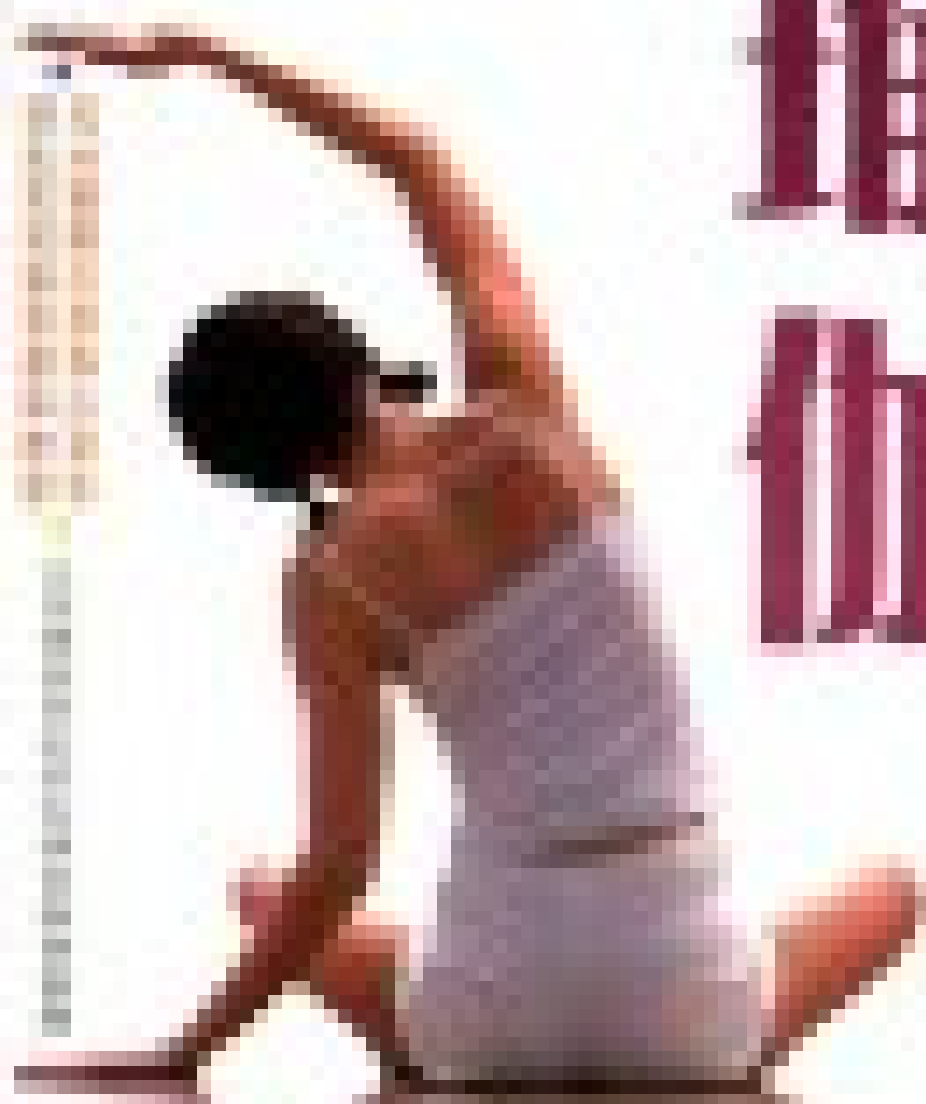
● 充分缓解白领身心紧张
● 轻松实现瑜伽健体愿望

● 让您拥有轻松好心情的瑜伽秘籍

瑜

伽

简
易
减
压



作者简介

绵本 彰

日本瑜伽冥想协会总教官。

1970年出生。他从神户大学系统工程学专业毕业后，赴印度研修瑜伽和生命科学。

回国后，开始从事瑜伽的指导工作。

另外，还在洛杉矶和伦敦等地学习精力瑜伽，2003年在东京银座开设日本首家精力瑜伽专门学校。现在除了在该校担任指导工作外，还在电视节目及《发掘！生命大辞典》(CX系)、《痛快人生学》(TBS系)、杂志《an-an》(MAGAZINE HOUSE)、《美的》(小学馆)、《身体之书》(ORANGE PAGE)、《with》(讲谈社)等媒体对简易而有效的瑜伽进行解说。

另外，主要针对提高企业的员工自我活动，开设大量的讲座，以各种各样的形式介绍瑜伽的技巧和理论。

主要著作有《生命科学——印度式美容健康法》(TERRA Corporation)、《精力瑜伽·减肥》(双叶社)、《简易瑜伽》、《精力瑜伽》(新星出版社)、《绵本 彰的简易减压瑜伽》(宝岛社)、《“矫正畸变”瑜伽·减肥》(双叶社)、《10秒奏效的简易减压瑜伽·减肥》(新星出版社)、《可自己练习的瑜伽》(高桥书店)。

新书推荐



《百分魔体瑜伽》

本书介绍了由获得国际瑜伽教师认证的台湾著名武打女星杨丽菁创造的“百分魔体瑜伽”。书中将瑜伽动作分为起始动作、上段动作、中段动作、下段动作、全身动作和结束动作六部分，均由杨丽菁亲自示范，读者可根据个人不同情况选择适合自己的瘦身瑜伽招式，让您轻松拥有“百分魔体”。



《瘦身蔬果浴》

本书为广大爱美女士提供了一种安全、有效、健康的减肥方法，给大家提供了新的选择。书中介绍了各种运用蔬果减肥的方法，包括各种开胃菜、主菜、粥、汤和果汁、茶饮等。通过各种多元化的食谱规划，您可以化解“减肥很难吃”的心理障碍，本书让您既享受到美味的饮食，又能有效地实现减肥梦想！



《打造健康瘦美人》

邱淑惠的“穴道减重法”，使您在拥有苗条腰身的同时还保持着充沛的精力。本书的内容有：按压肾俞穴、志室穴塑造腰部曲线；下压殷门穴重塑修长大腿；结合穴道与食疗的方法，就能消除体内诸多不良症状；每日2分钟的简单体操，便可以维持健康美丽的体态；随时可做的瘦身运动。诸多好方法、好运动一次呈现给您。



《精油泡澡美人馆》

现代都市白领女性的生活、工作压力非常大，工作之余，一天繁忙之后，泡一个芳香精油澡，可以除去一身疲劳，还有美容、保健的功效。本书系统地讲述了如何利用芳香精油进行沐浴来达到健身、美容、消除疲劳的目的。本书从基础入手，讲解清晰、简便易行，并附有大量图片和手绘解说图，是一本集健身、保健和美容于一体的时尚生活书。

因为“简易”，所以谁都可以做到！

虽说“简易”，但是效果显著！

使您每天都能精神饱满

可以轻松进行的瑜伽步骤

简易减压瑜伽

日本瑜伽冥想协会总教官

绵本 彰 著
张 军 译

 辽宁科学技术出版社
沈阳

TITLE:[ココロとカラダが元気になるブチヨーガ] by [绵本 彰]

Copyright © WATAMOTO AKIRA

Original Japanese language edition published in 2004 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,LTD.

All rights reserved,including the right to reproduce this book or portions thereof in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2005, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本主妇与生活出版社授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。

著作权合同登记号:06-2004 第 222 号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

简易减压瑜伽 / (日) 绵本 彰著; 张军译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社., 2005.1

ISBN 7-5381-4306-8

I. 简… II. ①绵本… ②张… III. 瑜伽术-基本知识 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 134420 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳市北陵印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mm × 210mm

印 张: 6¹/₃

字 数: 216 千字

印 数: 1 ~ 5000

出版时间: 2005 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵敏超 康 倩

封面设计: 达达美术设计工作室

版式设计: 缘 舒

责任校对: 李 雪

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

Contents

前言

如何使自己的身体更健康、精神更饱满…5

第1章

利用简易减压瑜伽改善那些令人烦恼的 症状和身心的失常状态…7

利用简易减压瑜伽来休养生息…8

如果长期持续愤怒、悲伤、不安等精神状态，
那么身体就会出现各种不正常的现象…12
能够放松身体、放松精神、使身心健康的简
易减压瑜伽…14

压力程度检查及图表…16

压力程度的检查结果…18

第2章

让我们开始吧！出现以下症状时，可立 刻显现效果的简易减压瑜伽的练 习程序…19

简易减压瑜伽练习程序的进行方法…20

眼部疲劳时…22

肩部严重酸胀时…24

苦于头痛时…26

难以解除腰痛时…28

因痛经而烦恼时…30

胃部不适时…32

食欲不振时…34

持续便秘时…36

肌肤粗糙、不好上妆时…38

苦于手脚冰凉时…40

失眠时…42

疲劳感难以消除时…44

烦躁时…46

倦怠无力时…48

芳香疗法及用品的采购…50

第3章

柔软僵化的肌肉，促进血液循环的身体 简易减压瑜伽…51

调节身体的技巧·1…52

按压穴位的技巧…53

调节身体的技巧·2…54

简易减压瑜伽的技巧…55

腿脚与股关节的放松方法…56

腹部与背部的放松方法…62

肩与腕部的放松方法…68

颈部与面部的放松方法…74

采购用于消遣放松的 CD…80

第4章

能够缓解紧张，舒缓情绪的精神简易减 压瑜伽…81

调节精神是有顺序的…82

利用舒缓的深呼吸使自己变得神清气爽…84

呼吸法练习的进行方法…86

充分调节身体，使感觉轻松、畅快…88

感觉练习的进行方法·1…90

感觉练习的进行方法·2…92

感觉练习的进行方法·3…94

想象自己处于心情愉悦的放松状态——简易
瑜伽冥想法…96

放松·1…98

放松·2…100

战胜消极的情绪·1…102

战胜消极的情绪·2…104

培养积极向上的情绪·1…106

培养积极向上的情绪·2…108

将身心全部交付给无限宇宙的简易瑜伽委托
冥想法…110

委托冥想练习的进行方法·1…112

委托冥想练习的进行方法·2…114

制作芝麻油…116

第5章

利用五感简易减压瑜伽，提高 全身机能…117

信赖五感的魔力…118

适合您的五感菜单是什么…120

听觉的力量：你的好朋友——音乐疗法…122
焦躁时…123

强烈不安时…124

悲伤时…125

寂寞时…126

没有气力时…127

嗅觉的力量：利用自己喜欢的香味进行放松
的芳香疗法…128

精油的有效适用范围…132

嗅觉的力量：可以自己进行的精油按摩…134

按摩所使用的精油…135

精油按摩·1…136

精油按摩·2…138

精油按摩·3…140

视觉的力量：让你受益匪浅的色彩疗法…142
色彩疗法的施行方法…144

味觉的力量：不焦躁，心情平静地进餐…146

增加压力感的饮食…148

促进放松的饮食…149

作者简介…150

如何使自己的身体更健康、精神更饱满

如果想健康地、精神饱满地度过每一天，就必须做到充分放松自己的精神和身体。但这对现代女性来说是非常困难的。每天面对的辛苦工作和那些越来越多的难以排解的压力，都会极度地膨胀，进而侵蚀女性的身心健康。



如果精神长期处于紧张状态，自然会导致身体出现各种各样的问题与麻烦。当感觉精神不佳时，呼吸会变得很浅、胸口会感觉不适、会向前弯下身子、皱眉、喉咙发紧、腹部紧张等，身体的各部位都会出现各种各样的紧张感。

当您对自己的能力失去自信时，会感到呼吸困难；在上司向自己布置任务时，胃部会突然痉挛；生气时，会觉得颈部发紧。

现代女性如果长期持续这种状态，那么来自精神的紧张会严重地影响身体健康，会使身体各处处于慢性的紧张状态。

并且，如果对这种身体状态置之不理，那么精神上的疾患便绝对得不到痊愈。

即使想使自己的情绪放松下来、即使尽力使自己往积极的方面想、即使心中想做到这一点，如果身体的紧张得不到改变，那么精神也会回复到原来的紧张状态。不仅如此，过分的强迫自己从这些紧张中解脱出来，甚至会导致出现自我厌恶的消极结果。



那么，怎样做才能消除精神和肉体两方面的紧张及那些造成紧张的原因呢？我们要消除肉体的紧张、精神的紧张，应借助五感（视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉）的力量使精神和肉体接近轻松的状态。

瑜伽可以帮您实现。

本书在保持瑜伽原有的最佳效果的基础上，对具有 5000 多年历史的瑜伽进行了符合现代特点的重新编排。向您介绍无论是谁都可轻松做到的，利用瑜

伽进行身心放松的方法。

这就是所谓的“简易减压瑜伽”。

●

本书是对 1997 年出版发行的《调整植物神经的康复方法》一书的改版，使其变得易于实践和通俗易懂。最近出现了瑜伽热，很多人对瑜伽产生了浓厚的兴趣，真心希望您能通过阅读此书对瑜伽所具有的神奇康复效果有一个较深刻的了解。另外，对于那些想练习地道瑜伽的人士来说，这本书也是最适合的

入门图书。

●

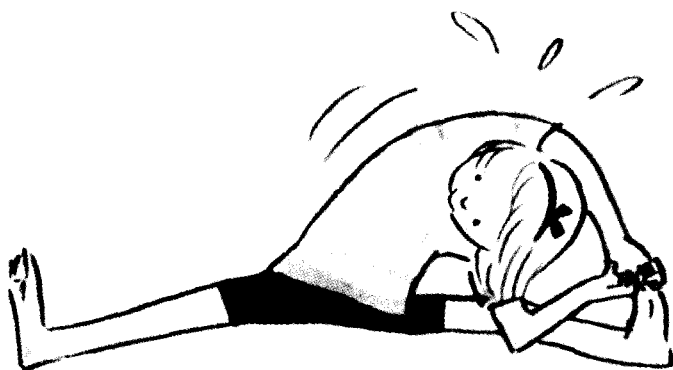
瑜伽并不是指单纯的瑜伽体位。所谓的瑜伽是作用于身体、作用于精神、作用于五感，也就是说作用于人体本身。希望您通过本书能够接触到瑜伽的本质。希望本书能够有助于使大家从压力中解放出来，以健康的身体和饱满的精神走过灿烂的每一天。

绵本 彰

第 1 章

利

用简易减压瑜伽改善
那些令人烦恼的症状
和身心的失常状态



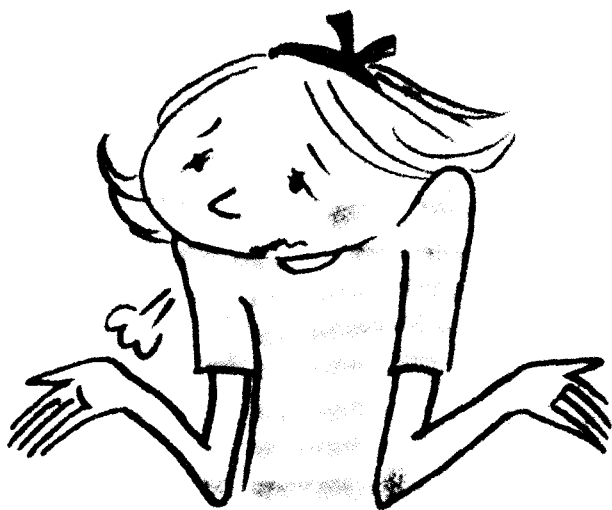
利用简易减压瑜伽来休养生息

“虽然没什么病，但总觉得有些不舒服”，最近好像有很多女性会有这样的烦恼。

在事态尚未发展之前，利用简易减压瑜伽可以使您重新找回那些已失去的、曾经精神饱满的日子。

日本东京一家出版社负责编辑工作的河原女士今年 25 岁，是饱受慢性压力综合征烦恼的女性之一。

河原女士从工作后的第二年开始，便感觉每天都很疲倦、早晨不愿意起床、食欲减退、工作热情降低，而且感觉体内的肿胀现象也变得严重起来，有些异常。



于是她去附近的大学附属医院就诊，但结果却是未发现异常。精神内科的医生介绍说这可能是紧张压力所导致的结果。

不过，在进行了半年的心理治疗之后，她的症状却未见丝毫的好转，这时的她意外地在书店获知了本工作室，于是便来到了我们学校，之后开始练习简易减压瑜伽。

我们首先让河原女士进行放松身体的练习。

虽说是精神压力，但并不是单纯的精神方面的问题。正如所谓的“身心一体”，精神和肉体是密切相关的，因此只有解除肉体的紧张，才能消除精神上的紧张。

先利用轻缓的伸展运动来消除身体的疲倦，然后利用呼吸和冥想等练习，逐渐地消除精神上的疲惫。

不久之后，在此之前所进行的心理治疗也显现出效果，她对待事物的看法也渐渐发生了变化，在生活中重新露出笑颜。她所写的文章也表现出生气，在工作单位所受的评价也得到了提高，她现在每天都很忙碌。

29岁的宫本女士在化妆品公司负责经营业务，曾经为更具体的症状而苦恼过。

去年她辞去了一家知名公司的职务，换了一份新工作。不熟悉的谈判业务和排得满满的日程以及不见起色的经营业绩等，这些压力损坏了她的胃肠功能。

时常感觉胃部不适，没有食欲的日子开始增加，还感觉到好像自己有口臭。虽然她自己也知道这是紧张压力所致，可是却没有将其排解的时间与精力，常常会因为一些微不足道的小事而烦躁不安，因而使经营业绩愈发低下。

那时的她在与亲朋商量是否辞职时知道了本工作室，于是抱着试试看的态度来到我们的工作室。

对于宫本女士的具体情况，我们决定首先从排解积聚在她身心中的“焦灼能量”着手。

以颈部和腹部等部位为中心，进行相应的简易减压瑜伽的体位练习，指导她在深呼吸的同时进行练习，并且要求她每天睡前在柔和的音乐中进行实践。

效果很快就体现出来了。简易减压瑜伽使“焦灼能量”得到排解，能够以自然的形态进行精神恢复，而且呼吸的节奏也发生了变化。

事实证明，这样做的确是一件好事，她完全掌握了简易减压瑜伽，精神与肉体获得了完全的康复。

在来学校一年后的今天，宫本女士仿佛变了一个人，精神饱满、富有生气，在

工作方面也显现出了成绩，取得了不错的业绩。

另一个例子是吉田女士，她是一名印刷设计师（自由职业者），由于职业的原因，吉田大多整天坐在计算机前工作，从上专门学校的时候起，就有慢性肩膀酸胀现象，眼部的疲劳感在加剧，患有严重的寒症。

即使是这样，吉田在结婚的前后仍然努力地工作着，在工作和家庭两方面都要花费很多心思。越来越大的工作压力最终导致她头痛、月经不调、严重便秘等。

这些状况必然会妨碍工作，“在截至日期之前恐怕完成不了了”、“也许会让负责人失望了”等多余的想法在头脑中产生，最终导致了失眠症。

心力交瘁的她，很偶然地路过本工作室，在看过宣传板上的内容后，就走进了工作室，和我们进行了一番交流。

当时的吉田很神经质，几乎被工作所压垮。

对于这种情况，首先要使她的情绪从工作的羁绊中解放出来，有必要使她的心情发生转变，对工作产生积极的态度。因此，我们决定马上让她练习简易减压瑜伽的呼吸法，同时做冥想练习。

另外，头痛、肩膀酸胀、寒症等身体状况，都是加剧神经质的重要原因，为了消除这些症状，我们采用精油按摩和让她练习简易减压瑜伽的体位、进行穴位刺激等方式。

在指导之初，虽然也取得一些效果，但不久就会反弹，这种现象多次反复。大约在坚持了半年左右，她逐步掌握了练习步骤，一年后的今天，她可以在自己的家里每天进行了，而且也找到了自己减轻压力的办法。

最后，谈谈您吧！

您积存了多少压力？

都是一些什么类型的压力？

为了能够掌握简易减压瑜伽，很好地处理压力，
需要掌握简单的知识。

这本书是为您准备的简易减压瑜伽教程。

您站到起跑线上了吗？

为了使您对重要的内容有一些了解，

让我们从基础讲座开始吧！



如果长期持续愤怒、悲伤、不安等精神状态， 那么身体就会出现各种不正常的现象

压力这一精神问题为什么会表现为身体的异常？我们先看看这个答案的关键——“精神与身体的关系”吧！



精神与肉体是联系在一起的。其中起主要作用的便是近年来我们常听到的所谓“植物神经”。

所谓的植物神经指的是自然而然进行活动的神经。由于这种神经的存在，我们的身体才成为“自动装置的构造”。

没有人会“自己”消化、吸收食物。全力奔跑的时候，快速跳动的心脏为全身输送充分的能量，为不使身体过热而打开汗腺流出汗液，做这些的都不是“你”。

这些功能如果没有“自动装置”，是很难想象的。

植物神经能够最先捕捉到你的精神状态和当时的身体状况，并且能够以最快速度将当时身体所必要的指令传递到各个器官。

不过，如果压力持续存在，那么这个可靠的“植物神经”也会出现故障，不能正常的工作。

下面是一些焦躁不安的场面。

一旦有了一些不如意的事情，我们会本能地想去攻击对方。想殴打对方或者想说一些过分的话来伤害他。

既然我们人类也是动物，那么也就具有攻击对方的本能，一旦出现了让我们觉得愤怒的场面，植物神经会很善解人意地开始充填攻击对方的能量。心脏会“砰砰”跳动，血糖值上升，眼睛充血，全身和内脏会变得强硬起来。

不过，生存在社会当中的我们，不能够随意地去攻击对方，于是为攻击而填充的能量便无处排遣，焦躁的精神和处于临战状态的身体处于长久持续的状态。悲伤和不安等情况也与此相同。想哭又不能哭，想逃避又逃避不了，这种时候也同样会造成该情绪的持续。

如果相同的感情或情绪长期持续，不久，植物神经便会认定该状态是“正常”的，会重新设置身体内的各种状态。

血压和血糖值等被重新设置至始终处于较高的状态；为准备激烈运动而始终使身体末梢的血液循环减少；使胃肠变得慢性硬化；眼部经常充血等。这些均是植物神经失调的表现。

如果植物神经失调，那么身体的各种机能便不能正常工作，其结果便是身体出现各种异常现象。