

风靡全球的瑜伽、冥想、彩绘曼陀罗减压法
深入心灵，成就轻松自在全新自信的自己

健康养生堂编委会 编著

每天学点 舒压减压秘诀

给你淡定、平和、自我疗愈的正能量



主编

李海涛 南京中医药大学教授

刘旭升 《时尚健康》榜样人物
轻生活主义倡导者

用动作塑造自己，用冥想提升自己，在彩绘中激发潜能

每天学点 舒压减压秘诀

李海涛 刘旭升 主编
健康养生堂编委会 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点舒压减压秘诀 / 李海涛, 刘旭升主编; 健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(含章·超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3894-9

I. ①每… II. ①李… ②刘… ③健… III. ①压抑 (心理学) — 图解 IV. ① B842.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 230366 号

每天学点舒压减压秘诀

主 编	李海涛 刘旭升
编 著	健康养生堂编委会
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	15
字 数	250千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3894-9
定 价	42.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



第一章 瑜伽 与最美好的自己相遇

瑜伽 —— 传承千年的古老智慧 / 14

聆听内在之音 —— 爱上瑜伽的六个理由 / 17

瑜伽呼吸法 提高生命的能量 / 19

腹式呼吸法 / 19

胸式呼吸法 / 20

完全式呼吸法 / 21

内外兼具的美 带来健康与自信的十一种体式 / 22

直角式 / 22

树式 / 24

三角伸展式 / 26

幻椅式 / 28

新月式 / 30

鸟王式 / 32



舞者式 / 34

舞王式 / 36

战士第二式 / 38

加强侧伸展式 / 40

手抓脚趾站立伸展式 / 42

激发身体潜在能量 提升工作效率的七种体式 / 44

牛面式 / 44

战士第一式 / 46

骆驼式 / 48

鸽子式 / 50

双角第一式 / 52

战士第三式 / 54

弓式 / 56

消除身心压力 释放自我的五种体式 / 58

坐山式 / 58

门闩式 / 60

侧三角伸展式 / 62

眼镜蛇式 / 64

虎式 / 66





吐故纳新，舒筋活络 如孩子般充满活力的六种体式 / 68

英雄式 / 68

小桥式 / 70

背部前曲伸展坐式 / 72

犁式 / 74

肩倒立第一式 / 76

头倒立第一式 / 79

调气、调血、调心 活血提神的六种体式 / 82

增延脊柱伸展式 / 82

束角式 / 84

圣哲玛里琪第一式 / 86

巴拉瓦伽第一式 / 88

完全船式 / 90

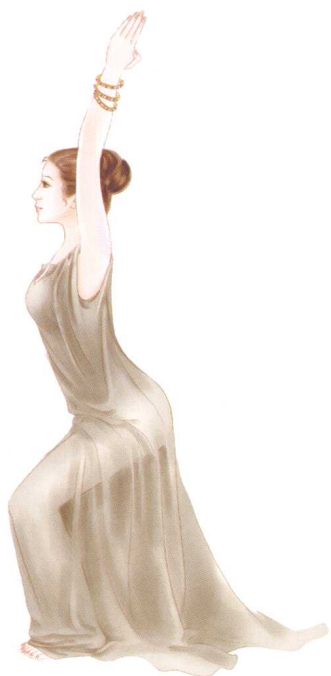
猫伸展式 / 92

瑜伽放松法 运动过后的能量回收 / 94

婴儿放松法 / 94

大拜放松法 / 95





第二章 心灵瑜伽 敲开冥想的大门

神秘的瑜伽冥想 / 98

印度诸神家族 / 100

灵性提升 —— “三脉七轮” / 109

冥想坐姿 让身体回归本原 / 124

简易坐 / 124

半莲花坐 / 125

全莲花坐 / 126

至善坐 / 127

吉祥坐 / 129

金刚坐 / 130

英雄坐 / 131

冥想手印 瑜伽的第二语言 / 132

泰手印 / 132

智慧手印 / 133

能量手印 / 134

大地手印 / 135



生命手印 / 136

流提手印 / 137

结定手印 / 138

合十手印 / 139

第三章

曼陀罗冥想

提升内心能量的智慧

曼陀罗冥想的方法 / 142

爱的奉献 / 150

爱的力量 / 152

拥有一颗感恩之心 / 154

自尊、自爱、自强 / 156

创造一个美好的生活方式 / 158

提升内在的灵性 / 160

释放内心强大的力量 / 162

身体与心灵的融合 / 164

驱除体内的情绪恶魔 / 166





抚平身心的创伤 / 168

在悲伤中微笑 / 170

重获内心的快乐 / 172

包容是一种态度 / 174

宽恕他人亦是爱自己 / 176

两性间的处世之道 / 180

成功后的洒脱 / 182

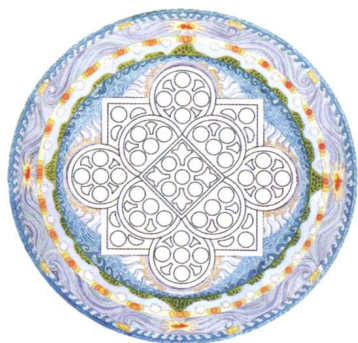
生命之树 / 184

用平和的心看世界 / 186

第四章

曼陀罗花园

身心放松的彩绘时光



曼陀罗上色的工具与手法 / 190

“七轮”中关于颜色的定义 / 191

Q1.当你在社会中迷失自我的时候 / 196

Q2.当你身心疲惫，无处宣泄的时候 / 198

Q3.当你的内心难以平复的时候 / 200

Q4.当你遇到问题毫无头绪的时候 / 202



Q5.当你毫无创造力的时候 / 204

Q6.当你恋爱不顺的时候 / 206

Q7.当你无法从阴影中走出来的时候 / 208

Q8.当你想要分享成功后喜悦的时候 / 210

Q9.当你无法对工作集中精力的时候 / 212

拿起画笔，用色彩带动内心的平和 / 214

第五章 慢生活 让我们爱上冥想



冥想 —— 对生命的第二次洗礼 / 232

冥想圣言 —— 噢姆（OM） / 237

每天学点 舒压减压秘诀

李海涛 刘旭升 主编
健康养生堂编委会 编著



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- | | |
|-----|----------------------------------|
| 孙树侠 | 中国保健协会食物营养与安全专业委员会 会长、主任医师 |
| 陈飞松 | 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会 会长、教授 |
| 于雅婷 | 贵州省兴仁县中医院 主任医师, 国家举重队中医调控专家 |
| 高海波 | 中国中医科学院 中医学博士后, 燕山大学生物医学工程系 副教授 |
| 赵 鹏 | 国家体育总局科研所康复中心 研究员 |
| 信 彬 | 首都医科大学附属北京中医医院 党委书记、研究员 |
| 李海涛 | 南京中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 吴剑坤 | 首都医科大学附属北京中医医院 副教授、硕士研究生导师、副主任药师 |
| 邵曙光 | 华侨茶叶发展研究基金会 副理事长兼秘书长 |
| 谭兴贵 | 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会 会长、教授 |
| 盖国忠 | 中国中医科学院中医临床基础医学研究所 教授 |
| 于 松 | 首都医科大学 教授, 北京妇产医院 主任医师 |
| 刘 红 | 首都医科大学 教授、主任医师, 国医大师贺普仁亲传弟子 |
| 刘铁军 | 长春中医药大学 教授、吉林省中医院 主任医师 |
| 韩 萍 | 北京小汤山疗养院 副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家 |
| 成泽东 | 辽宁中医药大学 教授, 辽宁省针灸学会 副会长 |
| 尚云青 | 云南中医学院 教授 |
| 杨 玲 | 云南省玉溪市中医医院 院长、主任医师 |
| 陈德兴 | 上海中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 温玉波 | 贵州省兴仁县中医院 院长、主任医师 |
| 秦雪屏 | 云南省玉溪市中医医院 副院长、主任医师 |
| 曹 军 | 云南省玉溪市中医医院 高级营养师 |
| 王 斌 | 北京藏医院 院长、主任医师 |
| 孙 平 | 吉林省长春市宽城区中医院 副主任医师 |
| 郑书敏 | 国家举重队队医、主治医师 |
| 张国英 | 首都医科大学附属北京中医医院预防保健科 副主任医师 |
| 朱如彬 | 云南省大理州中医医院 主治医师 |
| 张卫红 | 内蒙古通辽市传染病医院 主治医师 |
| 宋洪敏 | 贵州省兴仁县中医院 主治医师 |
| 朱 晓 | 内蒙古呼和浩特市蒙医院治未病中心 主任 |

在生命中养生，在心灵中舒压



经常听到周围的朋友抱怨说自己最近常常失眠，睡眠质量很差。的确，在这个充满竞争的社会，我们每天都有做不完的工作、忙不完的事。各种压力从四面八方向我们扑来，烦躁、易怒、生活常见病也随之而来。你是否也深陷其中，不能自拔呢？

想不想偶尔放松心情，真正地享受一下人生，以此来恢复愉快健康的身心状态，让自己充满活力，美丽自信呢？总有人会因为你的改变而感到生活的快乐与充实。看着那样充满志气的你，身边的人也能够感到源源不断的力量呢！

但如何才能对生活更加从容、对自己更有自信呢？

其实这并不是一件非常难的事情，并不需要复杂的程序。静下心，用冥想来提升灵感，用瑜伽去改变僵硬的身体，用彩绘曼陀罗来缓解疲惫的内心。这样你一定会渐渐聆听到自己内心深处传来的各种声音，贴近更加真实的自己。只有当你勇敢地面对自己脆弱的一面时，你才能够发现自己的弱点，才会真正静下心来好好思考如何战胜自己的软弱。

一旦我们拥有了这样的能力，说不定连自己的品性都会变得完美！我们时常会因为快节奏的生活、不规律的饮食、易烦易怒的性格而令自己在面对生活时手足无措，最后竟然连身体都发出了红色警告！遇到这种状况，你一定要将自己“托”出生活的怪圈，借助一些行之有效的办法，通过调整气息来安静自己，净化灵魂。

本书为我们介绍了三种当下最流行的舒压方法，分别是冥想、瑜伽、彩绘曼陀罗。这三种方法看似独立，却存在着千丝万缕的联系。

冥想——一个看似深奥的思维过程，却可以令处于过度思虑中的人们在短时间内安静下

来，从现实世界中的嘈杂逐渐回归内心世界的安逸，这就好比充电一样，在疲劳过后能够迅速恢复体力、集中注意力、提高精神力量以及理清思绪。它通过呼吸的时间、坐姿的变化以及手印的协调令心灵创造“休息”的时间。哪怕是这“一口气”的时间，对长期处于高压工作状态下的上班族来说，都异常可贵！

瑜伽——这个当下最流行的“减肥”方法，的确有塑身、美体等功效。但是它作为流行的风向标，也有缓解压力的特效。简单的几个动作就能够令我们在短时间内摆脱焦躁，释放工作中的疲惫感。例如树式，它是瑜伽姿势练习中最基本的平衡性动作，能强化关节功能并有助于调节体态，帮助脊椎保持正直、健康，使内脏器官保持正常功能。因为瑜伽理论认为唯有脊椎的正直与健康才能构筑一个强大的内脏机制，避免机体因工作上的压力而出现各种不适。

最后要介绍的，是最简单的方法——彩绘曼陀罗。它需要练习者在曼陀罗前面安坐下来，从它的中心开始凝视它。观照你的思绪，仔细体会身体的任何变化。这种变化和反应可以是姿势的改变，也可以是能量的流动。让你的眼睛随心所欲地打量，然后停留在曼陀罗的任意一个特点上，只要它能让你产生联想，便可以试着稳定思绪，走出焦虑的阴影。

对你来说，开始的阶段的确会有些难，但一定要持之以恒，善待自己，通过这三种方法，尽情享受生命中各种奇妙的经历，体验充实感。我坚信，这些神奇的方法，一定可以帮助你在工作和生活上保持健康、愉快的状态。



第一章 瑜伽 与最美好的自己相遇

瑜伽 —— 传承千年的古老智慧 / 14

聆听内在之音 —— 爱上瑜伽的六个理由 / 17

瑜伽呼吸法 提高生命的能量 / 19

腹式呼吸法 / 19

胸式呼吸法 / 20

完全式呼吸法 / 21

内外兼具的美 带来健康与自信的十一种体式 / 22

直角式 / 22

树式 / 24

三角伸展式 / 26

幻椅式 / 28

新月式 / 30

鸟王式 / 32



舞者式 / 34

舞王式 / 36

战士第二式 / 38

加强侧伸展式 / 40

手抓脚趾站立伸展式 / 42

激发身体潜在能量 提升工作效率的七种体式 / 44

牛面式 / 44

战士第一式 / 46

骆驼式 / 48

鸽子式 / 50

双角第一式 / 52

战士第三式 / 54

弓式 / 56

消除身心压力 释放自我的五种体式 / 58

坐山式 / 58

门闩式 / 60

侧三角伸展式 / 62

眼镜蛇式 / 64

虎式 / 66





吐故纳新，舒筋活络 如孩子般充满活力的六种体式 / 68

英雄式 / 68

小桥式 / 70

背部前曲伸展坐式 / 72

犁式 / 74

肩倒立第一式 / 76

头倒立第一式 / 79

调气、调血、调心 活血提神的六种体式 / 82

增延脊柱伸展式 / 82

束角式 / 84

圣哲玛里琪第一式 / 86

巴拉瓦伽第一式 / 88

完全船式 / 90

猫伸展式 / 92

瑜伽放松法 运动过后的能量回收 / 94

婴儿放松法 / 94

大拜放松法 / 95

