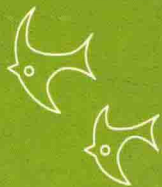
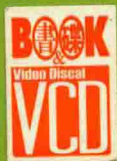


所有因压力而快窒息的人，都应该购买本书，并随身携带。



轻松减压

To Decompress
Facilely

身心灵的深度放松之旅

300种深层解压放松术

德国心理学博士研发的自我放松术 ※

※ 最风靡的瑜伽放松术

不可思议催眠放松术 ※

※ 舒压按摩



普里希 阅读

身心灵的
深度放松
之旅





- 策 划：  東映文化
- 设计制作：  EAST DONGYING
- 中英文编辑：  卓文工作室
- 垂 询 电 话： 0755-26740758
- 网 址： WWW.EASTDCD.COM (东映文化)
- 电 子 邮 箱： SZdongying@21cn.net
- 人民币定价： ¥19.8
- 港 幣 定 價： HK\$58

版权所有·翻版必究

目 录

CONTENT

轻 松 减 压

02 PART1 办公室快易通配方

The easy ways to relax in the office

5分钟office舒压高手，缓解职场重压，轻轻松松朝九晚五！

- ★ 静静观注身边的小事物
- ★ 放声大笑调节情绪
- ★ 享受太阳浴
- ★ 三分钟扩胸运动
- ★ 芳香喷雾神清气爽
- ★ 热敷放松法
- ★ 魔法音乐
- ★ 放松你的眼球
- ★ OFFICE香薰
- ★ 吃了泡泡糖轻松又健脑
- ★ 甩动你的双臂
- ★ 关节与手腕运动
- ★ 时尚热石疗
- ★ 太极拍打功

17 PART2 最风靡的舒压运动——瑜伽放松术

The relaxation of Yoga

源自古印度的神秘瑜伽功！放松僵硬的肌肉，舒缓紧张的神经，消疲减压，告别失眠、记忆减退、心绪混乱、抑郁症、神经衰弱……让你重获身心灵平衡，如回到母体般放松的状态！

- ★ 自我暗示法
- ★ 椅上丹田呼吸式
- ★ 椅上合掌式
- ★ 椅上莲花静坐式
- ★ 椅上吉祥式
- ★ 瑜伽休息式

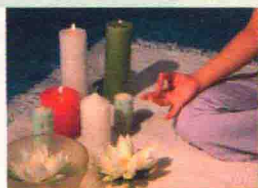


24 PART3 2分钟自力救济——傻瓜减压操

The easy way to reduce pressure

日常生活中随时随地可行的自救傻瓜减压操！

- 25 ★ OFFICE一族轻松做
 - 不知不觉健康操 ● 坐坐族放松操 ● 用眼族减压操
- 29 ★ 体力活真的好轻松
 - 体力工作者放松操 ● 久站工作者放松操
- 31 ★ 超简单家居操
 - 消解压力健康操 ● 使用桌子健康操
- 34 ★ 健康、家事两不误
 - 边打电话边做健康操
 - 边做料理边做健康操
 - 边看电视边做健康操
 - 边烫衣服边做健康操
 - 边洗衣服边做健康操
 - 边打扫边做健康操
 - 边看书边做健康操
 - 边喝水边做健康操



PART4 不可思议的催眠放松法

The incredible way to relax: Hypnogenesis

学习融合东方玄学与西方科学的自我催眠导入法，启动你的内在潜能，释放压力，解除烦恼，促进身心健康，并可用催眠术影响别人，帮助别人……

★数字催眠法 ★肢体晃动催眠法

PART5 舒压按摩——从头到脚放轻松

Relaxing from the feet to the head

促进血液循环，帮助淋巴排毒，快速释放你的压力，让每一个细胞都放轻松！

★DIY 自我按摩法 ★芳香按摩 ★指压按摩法

PART6 德国医学博士推荐的自我放松训练法

The professor recommends some self-relaxing ways

德国著名医学博士特里希·朗根教授多年医学研究成果，一旦训练成功，就能获得最彻底的放松！

52 ★自我放松训练法是什么？

53 ★自我放松训练

●练习准备

摆锤从右向左摆动 / 摆锤打圈转动 / 意念对物体的影响 / 形式所针对的影响
对身体和精神的影响 / 您最好这样全神贯注 / 收功三步骤

●注意要点

●练习姿势

65 ★练习

●安静和沉重的练习

安静地全神贯注 / 沉重全神贯注 / 体内发生了什么事 / 练习时您有什么体验
对可能发生困难时的帮助 / 普遍化的方法

●温热练习

关于体温 / 温热全神贯注 / 体内发生了什么事 / 对可能发生困难时的帮助
全部放松用提纲性的词语 / 完全放松标志

●呼吸练习

关于吸气与呼气 / 呼吸的调整 / 您在练习时会有什么体验
对可能发生困难时的帮助

86 ★强化放松效果的个人表述公式

●个人的表述公式第一部分

您的问题是什么？ / 对于语言障碍的帮助 / 对戒酒和戒烟时的帮助
对睡眠障碍的帮助

●个人表述公式的第二部分

让全神贯注掉头

●个人表述公式的第三部分

找到明确的特点 / 简单的词语、单调的韵律 / 完整的引导语句



So Easy

轻松减压

前言

我们把每天最宝贵的时光都给了工作。一早起床，就开始忙着要上班。在办公室忙到天黑了都不知道，夜晚才拖着疲惫不堪的身心回家。

累了一天后，回到家里，能坐着或躺着不动，就尽量瘫着；到了实在不得不上床时，再把今天的压力和情绪带进梦乡。一夜辗转之后，第二天再用永远没有睡饱、永远没有休息够的身体，迎接新的挑战 and 挫折。

就这样，黑夜接着白天，我们希望能有段时间，停下来，好好休息一下，不要再每天虚耗下去了。但假日是与朋友出游、补偿家人和补做家事的时间，又完全不得闲。

我们把自己给了工作，给了朋友、家人，什么时间才能留给自己，好好地保养自己呢？其实不需要很多时间，每天只要给自己三五分钟就足够了。

..... 办公室 快易通配方

三分钟、五分钟能做什么事？喝杯咖啡？打个私人电话？到外头走一下？在紧张忙碌的生活中，每天有很多的三分钟、五分钟轻轻从我们身边滑过，如果能把每一次的小小片刻收集起来，就可以在办公室中做起放松来。听来很夸张吧？一点也不，只要掌握放松的精髓和原则，人人都会是舒压高手！

THE EASY WAYS TO THE RELAX IN THE OFFICE



1 静静观注身边的小事物

对象：一件平时不会注意看的小事

小时候我们都玩过一个把戏：聚精会神地看着一排努力做工的蚂蚁忙着搬东西、与伙伴拥吻。有时这样一看就能看上个把小时，也不觉得累。可是，曾几何时，我们已没有那种兴致，对在身边上演的大自然和小动物的故事，一点都不关心了。

若是你正为写不出的策划书或是文案而苦恼时，不妨放下没有进展的工作，找个平时不会留意的事物，可能是一小队蚂蚁、几位大楼的外墙清洁人员，也可能是路上的交通警察，静静地观察几分钟，看看他们的动作中蕴含的意义和美感，为什么他要这样做？为什么他不那样做？

或许在短暂的观察之行结束后，之前打了结的案子，可能还不会顿时来电，但比起其他辛苦的工作者来说，你可能会觉得还是自己的工作好，会甘愿再继续加满油向前行呢。

又或者，时间够的话，可以到附近的露天咖啡座去，学学法国人，戴起太阳眼镜，好好地观赏匆匆路过的行人，也是个怡然的休息方法。



2

HA
HA

工具：笑话几则

放声大笑调节情绪

GIVING
A LOUDER
LAUGHTER
TO ADJUST
YOUR
EMOTIONS

有数量惊人的都市人渐渐丧失开心地笑的能力了，他们每日深锁双眉，不管是和同事、上司或者是朋友家人，都是一本正经地绷着一张脸，好像没有什么事可以让他觉得轻松或快乐的。这样日子一久，很多心理问题就陆续跑出来了。

在美、日等国，就有一些专门教人怎么放声大笑的机构。有经验的辅导人员教人不要再那么压抑，解除心理武装，有步骤地开始挤出笑声来。他们要的不是扯扯脸皮挤出来所谓的“微笑”，而是发自身体深处的大笑。据专家观察，经过这些训练之后，可以透过大笑把郁结在心的情绪，勾发出来，所以它也是一个很好的发泄情绪的途径。还有，学着会开怀大笑后，学员的神经不再一直绷着，可以用比较轻松的角度看事情。

你一定会问，不太会笑的人要怎么学

着大笑呢？有一个最简单的方法，是先在脑中想一件好笑的事，然后再配合着从嘴中大喊出“哇哈哈”这样的字。开始的时候会觉得很习惯，因为这种用外在的动作诱发或刺激自己要大笑出来，好像不是我们平时笑的反射动作，可是，透过这种“哇哈哈”的训练，很多人真的就能接下来“哈哈哈哈哈”地笑个不停了。

专家认为，刚开始做这种训练时，最好每次都能连续大笑30分钟，可以有效赶走忧郁或是自己都不知道的压力，减少体内累积自由基的可能，更能按摩内脏，产生令人愉快的分泌物。但对于平常的上班族，要一开始就笑30分钟上，恐怕很难。因此你可以试着找个隐秘的角落，每次用身上每个细胞大笑3分钟，每天练下来，可能你整个人就会看来自然又年轻喔。

3 享受太阳浴

TO ENJOY THE SUN-LIGHT SHOWER

TO ENJOY THE SUN-LIGHT SHOWER

工具：防晒乳和太阳眼镜

想要让自己远离压力和沮丧，晒晒太阳是一个好办法。相信大部分人在梅雨季节时，最希望老天能够放晴，只要天天天蓝，心情也会跟着轻松起来。但是每天被关在水泥格子里的上班族，即使天气转晴，也没有机会好好享受上天的恩赐，多可惜啊！

想晒太阳不需要等假日，也不需要找借口，只要暂时放下工作，走到大楼外面的公园，或者只要在大楼的走道上，就能做日光浴了。为避免晒出太多斑或晒伤，专家建议早上十点到下午三点之间的时候，不适于做日光浴。另外，在去晒太阳吹风前，最好先擦上防晒乳，只要做好防晒措施，就可以随时接受阳光的亲吻了。



三分钟扩胸运动

方法：两臂打开扩胸



扩胸运动人人会做，大部分的人都知道扩胸可以略为矫正驼背状况，让向前弯曲的脊椎能有机会伸直，恢复它应有的姿势。但扩胸的好处可不只有如此。绝大多数人都不知道，多做扩胸还能增强自信、远离忧郁、改善呼吸问题，更能抗癌。

扩胸运动可以打开平时压抑的胸腔，让被变形的脊椎挤压而稍有移位的肺部，可以回到原来的位置并舒展开来，我们的肺活量自然会变大，藉此强化呼吸器官。另外，在心脏附近有一个腺体叫“胸腺”，是我们身上唯一负责制造吞噬病菌的T细胞的大本营，藉由扩胸推出胸部，拉伸并刺激胸腺，能让它分泌足够的内分泌，提高免疫能力。

因为胸腔打开来这个简单的动作，使原本萎靡的精神会得到改善，更重要的是能强化自信心。专家认为上半身挺直的人，不但代表他上半身肌肉较有力，脊椎也比较正，还有他比较开朗，得忧郁症的比率也比缩着胸腔的人低很多。

扩胸的动作非常多，你可选择觉得最有效的来做。最简单有效的方法之一，就是将脚一前一后地打开站着，就像伸懒腰或是《泰坦尼克号》女主角的经典动作，重心可以移到前脚，再把两臂打开到肩膀的高度，并用力往身体的后方伸去，好让胸部能突出来，扩张整个胸大肌；或者可以将双手弯曲叉在后腰上，两只翅膀用力向后夹。

若扩胸时能用两臂将后背的肩胛骨夹紧，想像靠拢的肩胛骨可以夹着一支原子笔，它不但能强化扩胸的效果，更能多一个美化背部线条的功效，夏天就可以大穿露背装了。



THREE MINUTES TO EXTEND YOUR BREAST. 此乃试读，需要完整PDF请访问：www.eftongbook.com

5 芳香喷雾——神清气爽

工具：喷雾瓶一只、精油、水



To spray aroma

曾经有累得头昏脑胀的经历吗？曾有过觉得精神一直紧绷着，等到有时才发觉自己真的很累，累得眼睛都睁不开来的感觉吗？

如果你随身有个小喷雾瓶，这个时候就可以派上用场了。用这个小喷瓶，装上一滴水，滴入一两滴你喜欢的精油，轻轻地摇一摇，在脸上喷两次，再用手轻轻地按摩全脸，你会觉得已经凝固的脑子，好像开始慢慢活过来了。

至于要选择什么精油呢？这要看你个人的喜好。一般而言，要提神的精油不外乎是：薄荷、柠檬、柑橘之类，或有青草香味的，但有人喜欢玫瑰的清香，不妨可以试试玫瑰精油。目前有一种保加利亚玫瑰水，除了有玫瑰的香味之外，还有一些青草的味道，就很适合拿来分装在喷雾瓶中，直接喷在脸上；甚至有的人还把它当淡香水来用，喷在手腕内侧和脖子上，是

一种很高雅、有气质的香气喔。喷上它，想像自己在欧洲一大片玫瑰园里漫步，鼻子闻到甜而不腻的玫瑰香，脸上还有一些凉凉的精油滋润，多么令人神清气爽呀！

如果你手边真的没有喷雾瓶，或者缺精油，还有别的方法可以让你清新一下。可以趁着外出午餐时，绕到附近的化妆品店，就可以买到一瓶喷雾水，或是空瓶。但若你觉得单是喷清水没有感觉，也可以将冲泡好但冷掉的红茶茶水，倒一些到小瓶中，记得，千万不要太浓喔。借淡淡的茶水香味和它略微刺激的感觉，很快就可以“换个脑袋了”。

其实，这种小小的喷雾瓶实在妙用无穷，不但能让你在办公室内来点不一样的心情和感觉，它也是平时的美容保养良伴。在等地铁、等公车感到无聊的时候，拿出来朝脸上喷两下，再拍拍脸颊，马上就能容光焕发喔。



THE HOT PACK

工具：毛巾，热水(或热水袋)

热敷放松法

上班族最常觉得很累的部位，不外乎是肩颈、眼睛、后腰与头部。如果能够马上泡个舒服的美人汤、做做按摩最好可以通过热敷的方法，偷偷地享受一下，放松长期紧绷的肌肉和神经。

最简单的热敷方法，就是拿条小毛巾，再倒点温热水(可取饮水机里的温水)，水温千万不要太烫喔，最好是将热毛巾拿在手上，放在手腕内侧，觉得热热的，但又不会太烫，这样的温度较好。把热毛巾拧干后，置于你想放轻松的部位，若是怕它掉下来，可以试着将毛巾绑在那个部位上，或是用皮带束着毛巾，若是后腰非常不舒服，就把热毛巾盖在那个部位，并想办法固定住毛巾，再轻轻地转动腰部，这样可以加速血液循环，有事半功倍之效喔。

另一种热敷法，是使用冬天怕冷时用的热水袋。平时可以储存几个在办公桌的抽屉里，等到不舒服时拿出来用，你会佩服自己有先见之明呢！

若是想享受一点，可以在热毛巾中加一点精油。这里精油的选择大多以具有舒缓、镇定或是活血效果为佳，像很多人喜爱的薰衣草精油就是不错的选择。在热敷之前可以先在鼻子前用力闻两下，透过呼吸道的传导，可以全身都有舒缓释放的感觉。还想再享受一点吗？趁着大伙都去用餐不在的时候，可以点个香烛或是熏香灯，把办公室的灯关掉，点个精油，做个热敷，只差没换上宽松的浴袍，不然你真的置身于都市按摩中心之中了呢！只要短短的三五分钟，你也可以放下所有的压力，跳到另一个时空。



7 魔法音乐

The magic music

★ 工具：有魔法的CD一张

在欧美国家，音乐疗法的重要性已经备受肯定，但在本地它还不是个显学，讨论音乐疗法的专家不多，更少有人将其用在日常生活中，若是你能有耐心地学着通过音乐疗法放松自己，或许它就是你扫除烦闷的最佳途径了。

根据专家研究发现，音乐可以平缓脑波的波动起伏，会影响呼吸、心跳、脉搏与血压，简单且轻柔的音乐会让人的心跳变慢，心情也跟着沉静下来。而且音乐可以增加脑内啡的浓度，听一些轻快舒适的音乐，可以刺激并分泌脑下垂体，制造身体舒畅感，甚至会增强免疫系统，并增加抗癌的T细胞数目。

音乐疗法的好处还包括能够让人更集中精力、更有创意等，它和冥想一样，都是很多欧美人士追求自我解放时很重要的工具。

音乐也能按摩我们的身心，深入按摩工具到不了的地方。想要通过音乐来凝聚更大能量的人，可以试试下面的步骤。

首先，先放松全身肌肉，听一些沉静的音乐。在已经放松后，可以选择节奏慢的乐曲来释放紧张和压力。在听了一阵舒缓的乐曲后，可以进入下一个阶段，听令人喜悦、有韵律感且稍轻快的音乐，例如：莫扎特的钢琴协奏曲。有的人会因为身心都很放松，会跟着曲子哼唱起来，或轻轻地舞动着全身。

魔法音乐

Beethoven

工具：有视野的景色

放松你的眼球

医生常建议我们，每工作50分钟就要休息10分钟，最好能凝视远方，至少要看6公尺以外的远处，使一直用力近看的眼睛可以得到充分的休息。

相信大部分的人都做不到，除了午餐之外，我们平均一天能够有两三次的休息，就已经很不错了，也不太可能在休息时刻意去注视远方，因此眼压一直都居高不下。

凝视窗外有很多好处，首先，看着窗外熙熙攘攘的车辆和人们，可以运动疲乏的眼球，还可能因为外面的动态实在有趣，而暂时忘掉堆积在脑中的策划案、报名。若是有扇窗可以打开来，呼吸到外面流动的空气，那是件多奢侈的事啊！

若能在远眺窗外时，眼珠上下左右地活动，鼻中吸入新鲜自然的空气，体会一下窗外鸟儿的自由，再用力伸几个懒腰，你说，在办公室做舒压不是也很容易，也很及时吗？而且效果不比刻意去美容中心差呢。



TO RELAX YOUR EYES

THE ESSENTIAL OIL OF THE OFFICE

9. 工具：毛巾一条或杯子一个
OFFICE 香薰

不用花钱到按摩美容中心，在平时就能享受轻松的按摩香氛保养，而且不用把整个办公室都搞得像护肤中心喔。只要准备一瓶喜欢的精油，可以是复方的，也可以是像玫瑰、薰衣草的单一精油，加上一个杯子和热水，就可以利用短短的休息时间，在办公室玩按摩了。

将精油滴3~5滴到装了热水的杯中，再将杯子拿到鼻子前，深深吸气1~2~3，然后缓缓地吐气出来，精油的芳香和疗效，都会随着空气一起吸进我们的气管，再随着血液扩散到全身。由于你是拿着空气一起吸进我们的气管，再随着血液扩散到全身。由于你是拿在鼻前，蒸气伴随着精油很快地扑面而来，也是一种美容疗法呢！

纯精油是分子非常细的保养品，而且用吸的效果比你想像的好喔。像现在很多麻醉都是用吸入法，而不用注射法，主要的原因是用吸进入体内，只要约6秒钟就可以达到麻醉效果了，比注射的还快。换句话说，只要买到质地精纯的精油，在你深呼吸之间，就可以把细致的分子带到体内，达到你想要的放松、提神或是好心情的目的呢。

若是身边没有杯子或热水，也可以用于吸法。在一条毛巾或手帕上，滴上两三滴精油，放在口鼻前，用力嗅到你高兴为止，这也有相同的效用，用于吸法的扩散性不比水蒸法差喔。

若是有感冒鼻塞困扰的人，可以选用尤加利或欧薄荷精油。心情焦虑、恐慌的人用薰衣草或马鞭草的效果显著。想要镇定神经的人可以试试薰衣草、橙花、香茅或甘菊精油，来强化神经系统并消除压力。而丝柏(Cypress)、薄荷的提神效果也不错。如果只是要让自己有个好心情，用玫瑰精油或是茉莉花精油，浓郁的花香再带点淡淡的青草香，很快就能给你一张放松且容光焕发的脸了。



Relaxing and strengthening
your brain by
chewing chewing-gum

工具：口香糖



吃了泡泡糖轻松又健脑

经常看美国篮球赛的人，一定有个深刻的印象，就是选手怎么个个都爱嚼口香糖，好像教练规定似的，老美都是口香糖不停口，甚至在最紧张的时候还要吹个泡泡。我们不习惯嘴巴没事那样动来动去，觉得会分心，所以老觉得很纳闷，他们怎么能边打球边嚼泡泡糖呢？

后来才知道，原来嚼口香糖有减轻压力的作用，难怪老外愈紧张，嘴巴愈是不休息。中国人没有嚼口香糖的习惯，但是，老祖宗的保养宝典中，却要我们常叩齿。因为老祖宗认为常叩齿可以促进口中分泌唾液，而古人称唾液为津液，是一种非常好的分泌物，古人虽不知唾液有很多不错的杀菌及抗癌效果，但他们知道多多分泌唾液就能保健肠胃，有益健康。所以古书有云，早晚叩齿36次，再将分泌的唾液分3次吞下，可以延年益寿。不只这样，现代医学也发现，咀嚼东西还可使脊椎挺直，也能玩形之中消除肩酸、腰痛。更因为嘴部的运动可以牵动到脑的动作，是有助于脑部的最好运动。因此觉得浑身不对劲时，嚼嚼口香糖不只可以减轻压力，更有保健的效果喔。因此古人认为，平时若是像小孩般讲话嘴角生津的人，身体一定不错。相同道理，用餐时仔细咀嚼食物有助消化，另外还可活化脑部，减少自由基的形成呢。