



亚洲瑜伽美人
ASIAN YOGA BEAUTY



现代人
最佳的减压方法
来自古老印度的健康哲学

告别压力
打倒疲劳
改变虚弱体质
消除腰酸背痛

书+2VCD

重量级投资拍摄
名家演示 逐步分解示范
300式打造完美

减压瑜伽

亚洲第一瑜伽美人，贴身教授指导
技巧比赛全能冠军，全国技巧锦标赛全能亚军，
国家级运动健将称号，国际瑜伽协会高级瑜伽教练

减压瑜伽——现代人生活的最佳减压之道

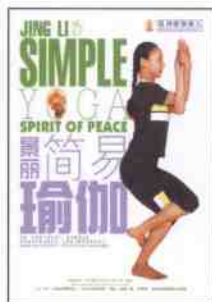
Relieving Yoga—the best way of relaxing

针对人群：亚健康人群、工作压力巨大人群、神经衰弱及失眠患者、慢性疲劳的早衰者

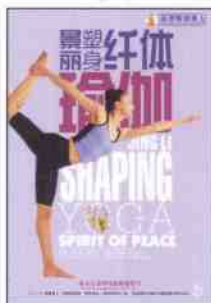




景丽健康瑜伽



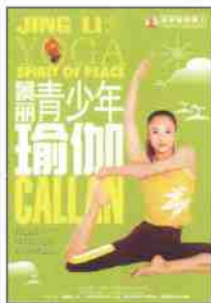
景丽简易瑜伽



景丽塑身瑜伽



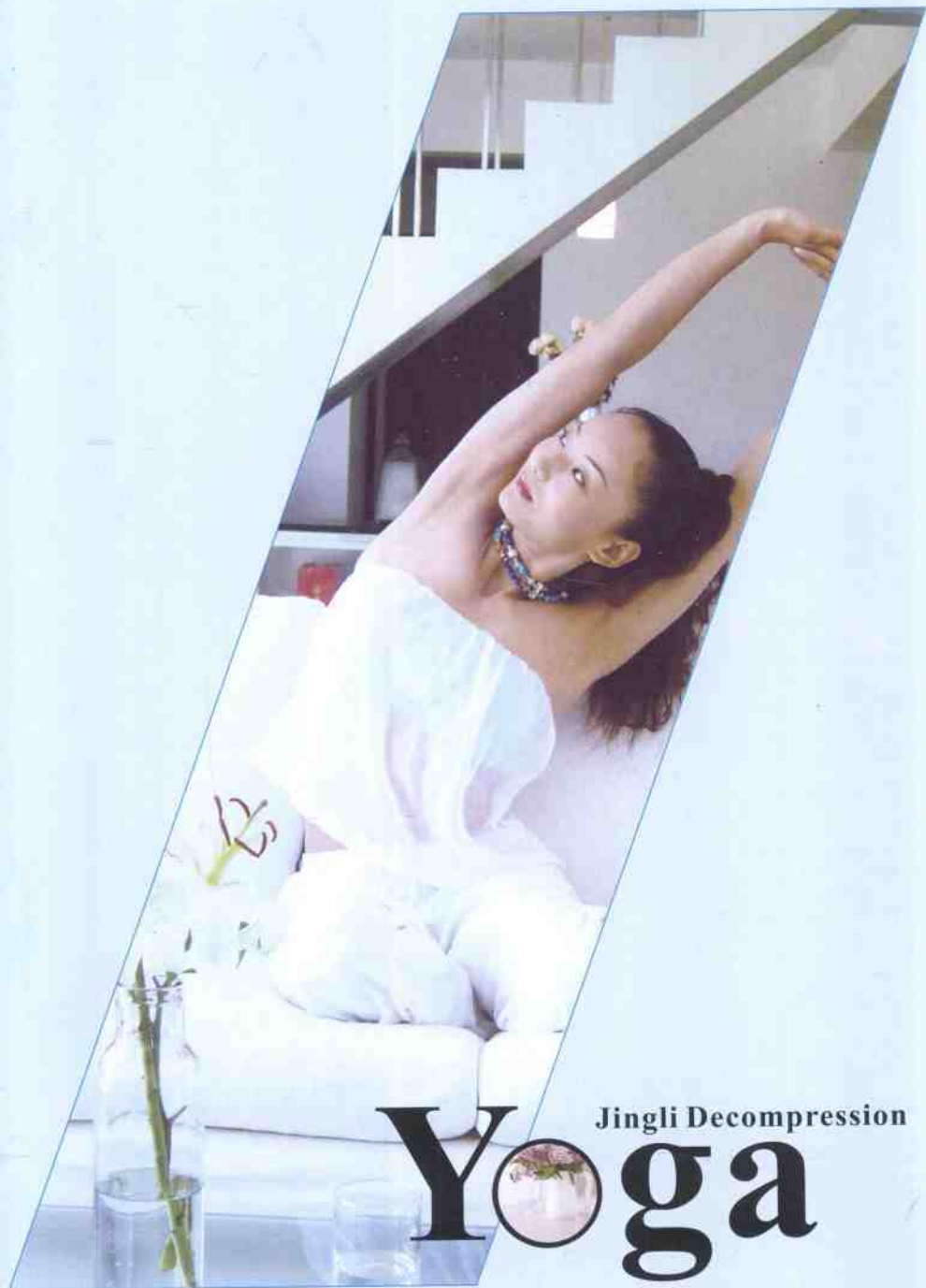
景丽美容瑜伽



景丽青少年瑜伽

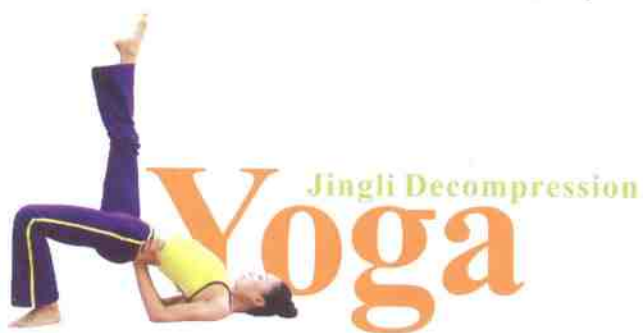


景丽瑜伽初级入门



Jingli Decompression

Yoga



瑜伽给你的轻松感觉
就像
在云端漫步……



Jingli Decompression Yoga

整天都坐在办公室里忙碌工作，颈僵膊痛确是在所难免，加上沉重的工作压力，简直身心俱疲。想来个身心大解放？精神紧张又缺乏运动的OL一族，不如跟国际资深瑜伽教练周景丽老师，学习如何以瑜伽减压、健体并训练清晰的思维。人也就自然精神舒泰又健美。

提起瑜伽，相信不少爱美女士第一时间就会将其与减肥拉上关系，觉得这就是明星都会一窝蜂去学的运动，对其功效一知半解。其实瑜伽不但能令肌肉更结实，还可令人放松紧张心情，释放体内积蓄的压力和疲劳，在目前众多的减压方法中，是最时尚、自然、有效的方法。在景丽老师的指导下，让你学会各种技巧：休息式、调息法、完全呼吸法、简单实用的体位法，让你无疲一身轻，精神更集中，身心趋于平衡稳定，是都市人最佳的生活调剂品，让你不再承受压力的痛，生活更加写意轻松！

- 出品人：梁凌 ■ 策划：东映文化
- 设计制作：东映文化 EAST DRAGON ■ 中英文编辑：卓文工作室
- 垂询电话：0755-26740758 020-86375069
- 网址：WWW.EASTDCD.COM（东映文化）
- 电子邮箱：SZdongying@21cn.net

- 人民币定价：¥25.00元
- 港币定价：HK\$68.00元

Contents

目录

第一部分：跟压力说拜拜 ----- 02

第二部分：轻轻松松 赶走压力 ----- 04

什么是压力？What is stress?

受压后的情绪信号 Emotion expression under stress

受压最常见反应

受压后的行为变化 Behavior change under stress

瑜伽是一套抗拒压力的程序

Yoga is the procedure of anti-stress

第三部分：放松你的身体 ----- 08

放松技巧

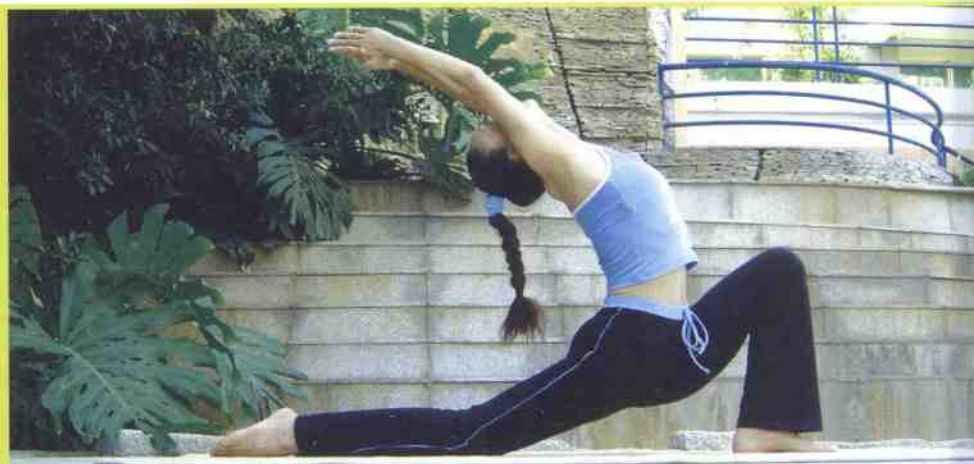
身体放松 Body relaxation

心理放松 Psychological relaxation

TIPS: 另类减压法

第四部分：瑜伽热身运动 ----- 11

拜日式连续动作



第五部分：向压力出击篇 ----- 14

- 1 轻松减压 *Easy Relaxing* (14)
- 2 打倒疲劳 *Removing Fatigue* (21)
- 3 远离头痛 *Get Rid of Headache* (31)
- 4 失眠不再有 *Insomnia Is Away* (37)
- 5 视力困扰不再有 *Myopia Is Gone* (43)
- 6 改善体质虚弱 *Improving Weakness* (53)
- 7 肌肤干涩 *Dry Skin* (57)
- 8 消除肩颈僵痛
Clearing Up Pain of Deadlocked Shoulder & Neck (67)
- 9 消除腰酸背痛
Clearing Up Pain of Back & Sore of Waist (73)
- 10 预防甲状腺亢进 *Preventing Hyperthyroidism* (79)

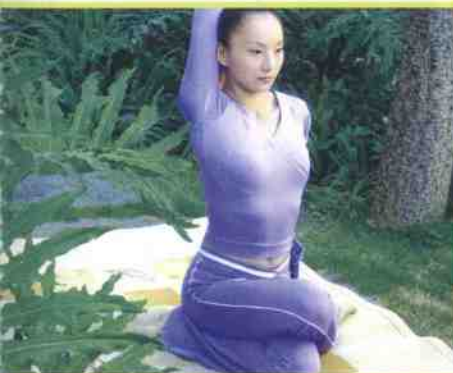
第六部分：瑜伽热身运动 ----- 85

瑜伽放松

第七部分：景丽Q&A ----- 87

- 1 瑜伽适合什么人群？
- 2 开始练习瑜伽后的早期会出现一些腰酸腿痛的反应怎么办？
- 3 羡慕别人所做的高难度动作，感觉自己力不从心
- 4 压力释放的关键是什么？
- 5 瑜伽和健身操，哪种减肥效果更好？
- 6 呼吸在整个瑜伽练习中扮演什么样的角色？
- 7 在练习瑜伽期间，如何进餐，应紧持素食吗？

练习瑜伽心得 ----- 91



SAY GOOD-BYE TO DECOMPRESSION NOISSION



1

SAY GOOD BYE TO DECOMPRESSION

跟压力说拜拜



景丽寄语

轻轻松松 赶走压力

现代社会带给人们的除了繁荣、富足和大量的替代人类劳作的科技产物之外，就是生活的重负、工作的压力和心灵的扭曲。虽说适度的压力是一种“生活的调节剂”，但过度的压力常引起身体的不适，所谓过犹不及。

当遭遇压力而无法缓解时，人们可能会出现心跳加速、呼吸困难，以及胸部疼痛等现象。新的研究证明，心理压力可使人血压升高，压迫心脏的冠状动脉，使之产生痉挛，增加血中不良物质含量，造成血凝块。日积月累，会导致冠状动脉硬化与心肌衰弱。而对那些动脉中本来已有堵塞，或曾有过心脏病的人，心理压力所导致的后果便是使其发

病率比其他人高出23倍。

聪明人却懂得如何消除压力。瑜伽是减压的最好方法。

这套景丽减压瑜伽通过各种舒缓、温和的姿势把你的心理、身体和呼吸结合在一起，使身体变得稳定，放松，同时排除一切杂念，放松大脑，释放压力和紧张情绪，使身心合一，产生平衡和安宁，使心灵更易产生反思、直觉、灵感和创造意识。

所以，聪明的e族白领们，不要在现代化快节奏的漩涡里苦苦挣扎了，把你每天长吁短叹的时间拿来练习瑜伽吧，你马上就会生机勃勃、精神焕发了！

不过，记得瑜伽是要有恒心，必须坚持下去喔！



WHAT

IS

STRESS

?

2



轻轻松松赶走压力

什么是压力？ What is stress?

英语单词“STRESS”意思是压力，它是“过度负担”的同义词，是感觉到处于压力下的意思。

这种解释不完全正确，因为紧张有积极作用于生命所需的紧张，即和谐的紧张，和起消极作用的紧张，即不和谐的紧张之分。我们大家都知道这两种形式的紧张。

和谐的紧张是在虽然很费劲，却相当舒畅的形势下产生，它能激发我们摆脱正在走的老路，创造性、明智性且富有幻想地处理事物。

不和谐的紧张正好相反，它在艰难的形势下产生。这种紧张会给人体增加负担，阻碍人的思考，并压抑人的情绪。频繁地承受不和谐的紧张，会引起疾病。



Relieving Yoga

受压后的情绪信号

Emotion expression under stress

受压后的情绪变化包括：易怒、焦虑、抑郁、性欲下降、丧失幽默感、无法集中精力完成日常事物。了解这些异常的情绪反应和相应的行为变化，对于认识你自己和他人的压力情况都是至关重要的。

受压最常见反应包括：

- ◆ 在矛盾的情况下，情绪变得异常激动或是具有攻击性。
- ◆ 对个人仪表、其他人、社会事件或从前感兴趣的活动，如曾经钟爱的体育运动丧失兴趣。
- ◆ 注意力不集中，记忆力下降，无法作出决断。
- ◆ 悲哀、内疚、疲乏、冷漠、强烈的不快和失落感。
- ◆ 对自己丧失信心，通常伴随缺乏自我认同。

要记住：

- ◆ 亲属、朋友或同事通常会先于受压者本人察觉到你异常变化。
- ◆ 良好的兴趣爱好有助于保持健康的情绪状态；丧失这些兴趣爱好，尤其是突然丧失，可能会增加压力。
- ◆ 几乎每个人在受到压力时都会重现他以前的某些弱点，如许多戒了烟的人在受压后都会重新开始吸烟。

受压后的行为变化

Behavior change under stress

为了暂时减轻压力，许多人会沉迷于暴饮暴食、抽烟、酗酒或过度消费。压力能使一个只是偶尔吸烟的人变成一个烟鬼，使不常喝酒的人变成酒徒。这些人可能意识不到自己这种过于沉沦的行为；而那些意识到的人会某种程度上控制自己的过度行为，使之不至于影响到朋友、亲属和同事。

滥用刺激性的食物

糖、酒精、尼古丁和咖啡均有助于快速克服疲劳、焦虑和紧张，但这只是暂时的。一旦摄取过量，反而还会加重压力引起的症状。

- ◆ 朱古力能引短时期的血糖升高
- ◆ 咖啡的饮用量迅速成上升
- ◆ 馱酒量会在不知不觉中不断上升



瑜伽是一套抗拒压力的程序

Yoga is the procedure of anti-stress

我们中的许多人还不能很清楚地了解消极的紧张可能对我们带来的后果。譬如，某人会突然晕厥；有时候，一个人会以腹泻的形式，对紧张做出反应。许多种疾病都可能由于紧张而引发。

因为每一项Asana都是通过运动、呼吸和意念集中三者的共同作用，影响人的身体、精神和才智，因此，瑜伽是战胜紧张、赶走压力的理想方法。

运动和呼吸使人体更加健壮，而意念的集中能影响人的精神和才智。

修炼瑜伽之秘诀

- (1) 统一心统一精神：意识集中于特定点
- (2) 统一身调整姿势：全身重心力量在丹田
- (3) 调和息调和呼吸：呼吸以腹式呼吸，自然深而长

瑜伽能使人整体得到稳定，它能够轻易地控制引起紧张的形势，减轻或消除紧张所造成的后果。经较长时间而且符合规则的瑜伽练习，你将赢得积极的调整、轻快、开朗和满意的感受。

P R O P E R R E L A X A T I O N



3

Proper relaxation 正确放松

放松技巧

放松看起来好像只是身体放松，但其实它的效果可以延伸到星芒体，甚至深入因果体，这也是为什么光靠酒精及药物无法让心灵放松的原因。唯有身、心、灵同时放松时，才能达到真正的放松。



休息式

体式法需要身心同时配合，它运用专注力让肌肉重新学会放松。有些休息式是在体式法练习前、中、后都要做的，确保体内的生命能量可以顺利地流通。

婴儿式

跪坐在并拢的脚跟上，额头着地，手掌掌心朝上，置于脚旁。用鼻子缓缓呼吸，身体尽量下沉。

调息法

将瑜伽呼吸视为一种辅助工具，用来加强心对身体的控制能力。每天不防花几次时间注意自己的身体，如果感觉某一部位特别紧张，试着利用自我暗示法命令它放松。举例来说，每次吸气时，想像自己在将生命能量吸进来，并深入各个身体部位；吐气时，想像体内的紧张感都被排出。如果呼吸不够深，脑部将是第一个受害者，而且很容易紧张；不要忘记，当你面对压力时要尽量深呼吸。

俯卧式

趴下，两手相叠垫在脸颊下方，头转向一边。眼睛闭起来并深呼吸，腹部会因呼吸而规律地触碰到地面。

完全休息式

平躺，两脚至少相距50公分。两臂分放两侧，与身体成45度角。这个姿势不须用到任何力量，只要把注意力集中在呼吸上，并感觉横膈膜的升降。

瑜伽完全呼吸法

此法需要用到肺所有容量，吸进充足的空气，以供身体所需；所有的细胞、组织有器官都能获得氧气而保持最佳状态，避免耗损及紧张。这种完全呼吸法也能将体内废气尽可能地排出。

真正的放松是指身心几乎没有消耗任何能量的状态，这是一种自然充电过程。人的一举一动，不管是有意或无意识的，都会耗费能量；为了保持身心平衡与健康，放松是绝对需要的，否则会过度劳累。

Fixation

一般来说，经常活动的人容易有良好体能，但如果让肌肉活动过量或过久，反会造成体力上的浪费。有些人由于白天不停地使用肌肉，以致夜晚难以放松，形成持续性的能量耗损。

瑜伽体位法是让肌肉学会放松的一门技法，如果您经常练习体位法，会发觉您不再需要长时间睡眠，而且身体比以前放松。那是因为瑜伽可改善睡眠品质，让您从浅层睡眠进入深层睡眠，避免出现于浅层睡眠的梦境耗费了精力。



紧张

为了应付日常生活，我们经常给予肌肉过多能量；不但使肌肉因过度紧张产生疼痛，也让它忘记如何放松。

放松

若能在工作空档放松一下肌肉，它会运作得更有效。

心理放松

Psychological relaxation

当心理不断被外界事物刺激时，会出现负荷过重以及疲劳的现象。即使不自觉地担心或是思考一件事情，都会耗去许多能量，甚至当人忧虑时，所用能量比身体活动时还多。所以，如果持续忧虑，能量就会不断消耗，连连损耗身体体能。建议您每天花一点时间放松自己的头脑，让它暂时休息、储备生命能量。

当您处于紧张状态时，试着花几分钟放慢呼吸并调整呼吸节奏，把注意力集中在呼吸上。藉由瑜伽呼吸练习，您可以透过意念让心平静下来，甚至进入身心完全放松的宁静境界。

跟上步调

在快步调、复杂的现代生活里，我们常不自觉地消耗过量的体力，以致身心难以放松。

让放松成为习惯

人唯有在放松的状态，才能有效率地工作。刚开始练习放松时也许要自我提醒，但过不久就会变成一种习惯。体位法、调息法及静坐都是帮助身心放松、提升专注力的方法。

心灵放松

若要身心完全放松，必须将内在提升到更高的境界。既然我们视身心为一体，就应知道生活中永远会有紧张及忧虑，唯有藉由自我灵性的提升才能真正的快乐。瑜伽能帮助人提升内在力量，并去除人这间的一切障碍。



TIPS

另类减压法

锻炼是有效果的压力化解：

这个方法不仅可以刺激身体垂体，让你处于更好的自然状态，还可以让你筋疲力尽，不管你的脑子还在怎么较劲，你都能睡得更好。

太极拳以“运动中的沉思”出名：

专心致志地进行缓慢、流动的运动，减缓压力，增强体质。

学会积极思考：

这样你能向往一种更幸福的生活。

避免尼古丁，减少咖啡因：

因为这些东西会让你的身体对有压力的环境格外敏感。结果吗？双倍的压力苦水你也得喝下。

漂流能让你享受最彻底的休息：

据说漂浮一个小时可以获得睡眠四个小时的恢复效果。

减压的另外一种疗法是浸泡、涂抹或者仅仅闻一下具有放松作用的香油精。

闻闻某种香油精，必然会增加吸进量，这样会放慢你的呼吸，你马上感到压力减少了。深呼吸一口气也可以让你放松，因为它让你的肌肉得到均匀运动。

想象你躺在一片空旷无人的沙滩上听着海浪唰唰拍岸，你会觉得自己正在度假。

感觉筋疲力尽吗？那么在床上招待自己一天（别有什么负罪感）：

读读书报，在电话里与朋友聊聊天，看看电视，听听音乐，品尝一下你情有独钟的食物。或者索性躺在那里放松。

观看鱼儿在鱼缸时游动：

据说能让心态彻底放松。

把你的种种焦虑写下来：

让烦躁的心态平复，这会帮助你释取消极的情绪。

是人就会犯错误，从错误中接受教训，然后朝前走去。

医学专家说，持有精神信仰，有助于加强你的自我康复能力。

学会说不。当你能够说“不”时，只管说好了，不要管那千百个理由，也不要负有负罪感。你所拒绝的是那种要求，而不是那个人。

记住，压力在你的控制之中。在多数压力环境背后隐藏着担心（你会出丑或者没人与你说话）直面这种担心好了，你会从你的压力下解脱出来的。

记住，生活是10%发生在你面前，90%看你如何应付。何去何从全在你自己。有时，事情不像它们貌似地那么麻烦。