



办公室特定空间 工作间隙只需一分钟

消除亚健康 减轻压力 平和内心 美体瘦身

一分钟

办公室瑜伽

轻松完成 效果显著

丛磊 著

工作着 美丽着



赠VCD光盘

（青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE）

一分钟·办公室瑜伽

丛磊◎著 青岛出版社

...

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟办公室瑜伽 (赠 VCD) / 丛磊著. —青岛: 青岛出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5436-4023-8

I. 一... II. 丛... III. 办公室 - 瑜伽 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 155456 号

Copyright © by Qingdao Publishing House All Rights Reserved.

本作品著作权由青岛出版社所有。未经许可, 不得翻印。

书 名 一分钟办公室瑜伽 (赠 VCD)
丛 书 时尚健康
作 者 丛 磊
出 版 社 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
本 社 网 址 <http://www.qdpub.com>
邮 购 电 话 13335059110 (0532)80998664
传 真 (0532)85814750
责 任 编 辑 付 刚
版 式 设 计 春 晓
封 面 设 计 青岛出版设计中心·程皓

制 版 青岛人印人数码输出有限公司
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出 版 日 期 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
开 本 20 开 (710mm × 1000mm)
印 张 5.4
书 号 ISBN 978-7-5436-4023-8
定 价 25.00 元

盗版举报电话: (0532) 85814926

本书如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。

目录

1 导言 7

- 瑜伽——具有独特保健作用的功能性运动 8
- 办公室人员选择瑜伽的几点理由 9
- 一分钟办公室瑜伽的功效 10
- 瑜伽走进办公室的必要性 12
- 瑜伽饮食 14
- 瑜伽与脊柱 15
- 正确站姿 16
- 正确坐姿 16
- 瑜伽与减肥 17

2 消除颈肩僵硬酸痛 18

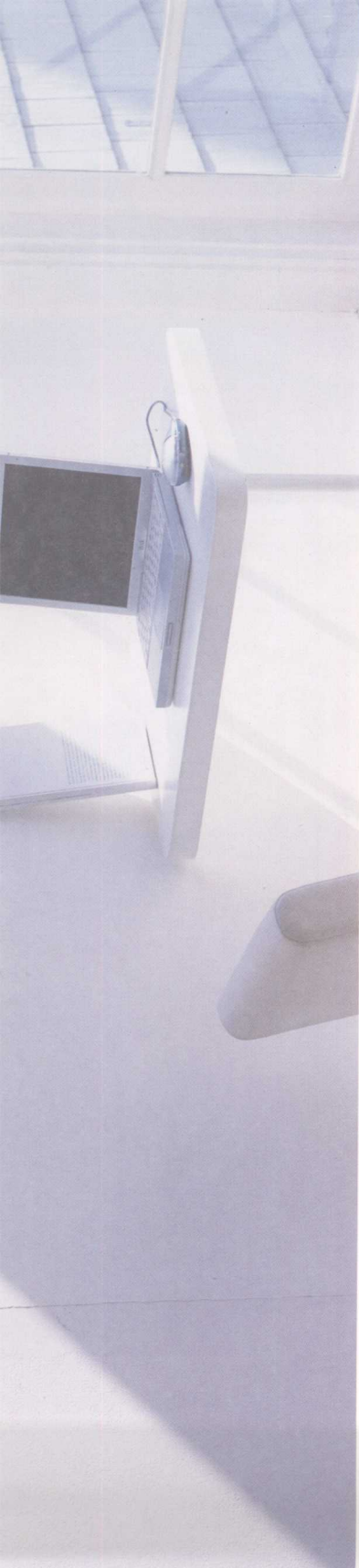
- 坐位六式 18
- 颈功 19
- 肩功 22
- 牛面式 25
- 坐位鹰式 27
- 山式 29
- 手部操 31

3 振奋精神、解除困倦 35

- 简易八式 35
- 手臂伸展式 36
- 风吹树式 38
- 椰树式 40
- 扩胸式 42
- 前伸展式 44
- 脊柱扭动式 46
- 互助轮式 49
- 布娃娃式 51

4 舒解压力、减轻抑郁 53

- 腹式呼吸 54
- 脊柱伸展式 56
- 双角式 58
- 三角伸展式 60
- 清经络呼吸法 62
- om 语音冥想 64



5 稳定内心、增强记忆、 提高集中精力的能力 66

- 树式 67
- 壮美式 70
- 鸟王变化式 72
- 乌贼式 74
- 三步蹲功 76

6 增强消化、预防腰背肌劳损 ——椅子八式 79

- 猫伸展式 80
- V 字支撑 82
- 狗伸展式 84
- 莲花身印 86
- 腰躯转动式 88
- 圣哲玛里琪变化式 90
- 船式 92
- 桌面直角式 94

7 一分钟办公室瑜伽练习的注意事项 97

8 眼功 98

9 晨起一分钟，全天好轻松 100

10 睡前稍准备，温柔梦乡永相随 103

11 每日适时选择体位 105

12 一天工作日体位安排示例 106

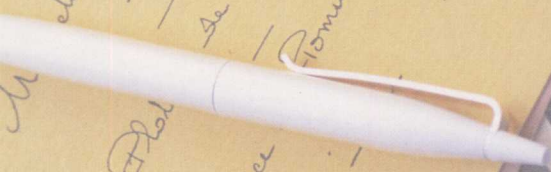
rochet
mières

—
ette d'Agneau
— ou thym
— de fromages

— Pommes et Cassis

Flol

Délise



OFFICE YOGA

办 公 室 瑜 伽





导言

“办公室瑜伽”在国外已成为白领们首选的健身项目，许多大公司把瑜伽练习作为工间操来实施，可见，“办公室瑜伽”已被众多白领所认可并从中受益。

在与众多学员的接触中，我强烈感受到快节奏、高效率的工作给白领带来的压力、疲劳和紧张，长此以往很容易造成脑供血不足、头痛、失眠、腰背肌劳损等亚健康状况，严重的会诱发心脑血管疾病、糖尿病、高血压等，并提早出现“枣核体型”。瑜伽的练习可有效地预防这些病症的发生，并有辅助治疗作用。可每天仅靠一个多小时的瑜伽课程（有时每周只有两三次），远远达不到缓解亚健康症状的目的。虽然市面上有很多“瑜伽”的书籍，但能随时随利用工作间隙来指导他们练习的资料却很少。

本书是我结合10年的授课经验，从医学的角度科学、系统地将瑜伽根据办公室的空间设施，稍加整理，转变成办公室简易瑜伽，适合于所有伏案工作者练习。动作简单实用，只需一分钟即可完成。随书配光盘，跟做时动作更加连贯。图文并茂的书籍，使你更能掌握动作要领，直观了解每个动作的功能，并有温馨小贴士，避免错误体位，远离运动损伤。

每天五六次的工间停顿，一分钟内集中精力，持续练习，一段时间后你就会发现体质在改变，工作效率在提高，亚健康状况在消失，心情也随之改变，成为自信、愉悦的时尚白领。

瑜伽——具有独特保健作用的功能性运动

瑜伽，这种有着近5000年历史的印度文化被人们称为“世界瑰宝”。“瑜伽”一词来自梵文“YUJ”，之后又被翻泽成“YOGA”，意思是“连接、统一”，把精神和肉体结合到最完美的状态。瑜伽作为一种塑身、美体、缓解精神压力的辅助治疗练习如今风靡整个世界。



办公室人员选择瑜伽的几点理由

一.安全性

一分钟办公室瑜伽是极其温和的锻炼方法,正确地练习不会给身体带来任何副作用,没有强迫性是安全练习的保障。因为选择了即简单又实用的姿势,所以很容易适合每一个人练习。白领们可以通过不断的练习,而每次只需一分钟,就能使身体达到良好的状态。

二.有效性

一分钟办公室瑜伽,缓解白领们伏案久坐而造成的亚健康状况,有效解除压力,减轻抑郁,调节内分泌系统,提高记忆力和工作效率,慢慢改变不良的饮食习惯,养成健康的生活方式。非常有针对性地塑造身体每一部分,特别是预防和纠正脊柱变形,从而达到健身塑身的效果。可以帮助白领清除杂乱的思想,找到内心平静、安宁与幸福的感受。

三.趣味性

一分钟办公室瑜伽的姿势大部分是模仿动物或植物的形态,在练习过程中,应发挥充分的想象力来模仿它们的姿态和呼吸,以取得对身体良好刺激。在基本体位基础上,你还可以创造性地将办公室里的任何东西作为辅助器具,在增加趣味的同时,使全身各部位都得到充分的锻炼。



一分钟办公室瑜伽的功效

一. 呼吸的功效

呼吸是瑜伽的中心，它将身体与精神联系起来。完全的、有节奏的瑜伽呼吸可以放松你的身心，增强你的精力，教会你怎样给身体充电以及更好地控制情绪。对于白领来说，呼吸有两大功能：供给头部和全身各脏器所需要的血液和足够的氧分；摄入生命之气，控制意识。通过瑜伽呼吸法的练习，可以洁净呼吸系统，排除身体毒素，从而达到思想纯净状态。瑜伽理论认为，通过呼吸人们可以获得一种 Prana（普拉那）的东西，这种东西不是物质的，但它无处不在，空气中、食物里、阳光里和水中都可以获取。这种被瑜伽学说称为“生命之气”的东西就是精气、精力，你看不到但能时时刻刻感觉到。

呼吸是办公室瑜伽练习中的精华和关键。人的呼吸受意识的影响，复杂、混乱的思维意识会导致呼吸失去平衡，大部分伏案、含胸、长久坐立的办公室人员都有呼吸不完全的现象，没有充分利用和发挥肺部的作用，可能只用了肺部的三分之一或者三分之二，也就是说只用肺的上半部来呼吸。如果长期用这种呼吸方式，会造成胸部、肩部的肌肉紧张，脊柱僵硬变形，大脑供氧、供血不足，出现头晕、头痛、疲劳、神经衰弱等亚健康状况。

正确的瑜伽呼吸有助于疏通经络，排除毒素，洁净身体，给身体更多的氧气供应，头脑更加清晰，充满精力，内心更加安宁、清澈，可



以提高办公室人员的记忆能力及集中精神的能力。正确的腹式呼吸，能够收缩腹部肌肉，使横隔膜上升降地运动，从而达到按摩腹内脏器、消除腹部多余脂肪的功效。

二、冥想的功效

冥想是一种精神解压方式，可以提高集中精神、控制自身意识以及调节身心的能力，从而帮助人们心灵回归平静、祥和。一分钟办公室瑜伽的每一个体位练习，都是基础的冥想练习。

冥想是一种使身心变得纯净的方法，通过实验，它甚至可以辅助治疗抑郁症，消除无助感与沮丧。

三、姿势的功效

瑜伽姿势是人们最初体会肉体和精神相结合的重要部分。姿势中的弯、伸、扭、推、挤等动作让五脏六腑沐浴在气与精血之中，并调理释放荷尔蒙的内分泌系统，能促进消化与排泄，并增强呼吸系统功能。

古代印度人在大自然中发现动物及植物的生命力非常强，于是在观察了许多动物及植物后，创立了瑜伽姿势。

一分钟办公室瑜伽的姿势练习，能辅助治疗高、低血压症，心力衰竭；缓解经常性的头晕、手脚麻木、腰酸腿痛等症状；解除健忘、失眠、多梦的状况。



瑜伽走进办公室的必要性

如今的办公室工作，意味着一天要在计算机屏幕前待好几个小时，通风条件差，刺眼的灯光和狭小的空间造成很不理想的工作环境。瑜伽虽然不能改变客观条件，却可以提高你的能力，使你在面对周围的环境、工作压力和紧张的现代生活时应付自如。

无论工作或生活中，我们坐着的时间越来越长：开车上班，坐着办公等。这样，用于支撑身体结构的肌肉就丧失了力量，不知不觉，脊柱变弯，腰腹脂肪堆积并松弛下垂，含胸的同时肩也耸起来了。往往在有腰酸背痛、胸闷、头昏沉的症状发生后，我们才会注意到身体的这种变化。只有将一分钟的瑜伽练习融入工作当中，在办公室的环境中，每天用几分钟简单的瑜伽练习，就可抵消办公室里的不良影响，帮助解脱欲望和杂念，将身心调整到平衡稳定的状态，强壮脊柱，舒筋活血，放松身心。只要坚持瑜伽的练习你就会养成腰背挺直、腹部收紧、颈项挺拔的好习惯，办公室里不良姿势造成的亚健康状况会离你而去。



瑜伽饮食



瑜伽饮食是素净的、清淡的，它把食物分三类别：

1. 悦性食物：各类蔬菜、新鲜水果、谷物、豆类、牛奶等。这类食物使人身心轻松、纯净，性情平和。
2. 情性食物：包括肉食和刺激性强的食物，如酒、咖啡和煎、烤、炸的食物。这类食物容易使人发胖，性情变得忧郁、烦躁不安。
3. 变性食物：各种刺激性强的调味品烹制的食物。如过量加入盐、味精、辣椒等调味品的食物就变成变性食物。食用它们就会变得性情暴躁，缺乏耐心，身心遭受极大压力。

所以，我们要多食悦性食物。



人体的细胞、器官、系统均由神经调控，如果脊柱错位压迫脊神经，疾病和衰老就由此产生。瑜伽术认为：脊柱的年龄有多大，这人的年龄就有多大。保持脊柱的韧性和张力是健康长寿的关键。脊柱帮助支撑身体的重量，同时也是头的支柱。神经系统通过脊柱通向大脑并构成了中枢神经系统，控制着全身的八大系统。瑜伽术认为：脊柱也是能量传输的通道，一旦通道受阻，身体的各个系统就会失去平衡。

导致脊柱变形的原因：腰腹肌的力量差，不能给脊柱合理的支撑；“枣核”体形，人的后腰会向前倾斜，腰肌紧张，腰关节紊乱；放松站立，造成上身后仰，背部下端肌肉缩短，脊柱弯曲；长时间伏案工作，造成佝偻驼背，导致脊柱变形；穿高跟鞋导致身体前倾，后背肌肉紧张，弹性差等等。

瑜伽体位的练习，大部分都是刺激脊柱的，经常的按摩及牵引可使脊柱柔韧而强壮，增加肌肉力量，养成良好的站、坐姿势，从根本上矫正、预防脊柱变形的情况发生，这也是保持姿态优美的关键。

瑜伽与脊柱





正确站姿

两脚平行站立，分与臀同宽，脚尖向前，双脚承重。双膝放松不能后挺。大腿肌微上提。收腹，挺胸，下颚微收，双肩放松下垂，肩胛骨下压。尾骨自动后缩，后腰有靠在墙上的感觉。头顶上冲，仿佛有根绳子向天花板拉你的感觉。

正确坐姿

全臀落于椅面。后腰靠向椅背，脊柱有被拉长的感觉。双肩下垂，肩胛骨内收，扩胸，收紧腹肌。下颚微收，目视前方。

