

[日] 綿本 彰 | 主编
张 慧 | 译

美丽·私房书

YOGA

30秒

消除疲劳

瑜伽

Refreshing Yoga
不论男女老少
大家一起做吧



中国纺织出版社

内 容 提 要

疲劳是身心向你发出的SOS信号。如果你懂得正确的处理方法,疲劳感就能马上消失。本书针对人体不同的部位,采用相对应的有效瑜伽姿势进行锻炼,每天坚持练习很短的时间,不仅能消除疲劳,还能使身体内部循环恢复正常,使身体从内部变得清爽。

现代人周围的环境里充斥着人际关系上的烦恼、工作上的忧虑等使人更加疲惫的各种压力。这个时候你不应该逃避,而应该耐心地寻找正确消除疲劳的方法。让本书带领大家一起为了获得健康的身心而努力吧!

作品名: 30秒疲**れ取り**ヨーガ

30 BYOU TUKARETORI YOGA

© 2005 by Akira Watamoto/Fudobunkasha/Futabasha

All rights reserved.

First published in Japan in 2005 by Futabasha Publishers Co.,Ltd.,Tokyo.

Chinese translation rights arranged with Futabasha Publishers Co.,Ltd.

Through China National Publications Import & Export(Group)Corporation.

本书中文简体版经日本株式会社双葉社授权,由中国纺织出版社独家出版发行。

本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 01-2006-1852

图书在版编目(CIP)数据

30秒消除疲劳瑜伽/(日) 綿本 彰主编;张慧译. —北京:中国纺织出版社,

2006.6

(美丽私房书)

ISBN 7-5064-3842-9

I.3… II.①綿…②张… III.瑜伽术—基本知识 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第043225号

策划编辑:刘 磊 刘艳雪 责任编辑:陈 芳 责任校对:余静雯

责任设计:何 建 责任印制:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:4

字数:56千字 印数:1-8000 定价:18.80元

ISBN 7-5064-3842-9/R·0079

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

美丽私房书

30^秒消除疲劳瑜伽

[日] 綿本 彰 主编
张 慧 译

 中国纺织出版社

前言

你最近是不是经常失眠，感觉疲劳、头晕，提不起精神……这时候你是不是会选择吃药或者营养品之类的来对付自己呢？

其实，疲劳是身心向你发出的SOS求救信号。如果你懂得正确的处理方法，疲劳感就能马上消失。瑜伽所具有的减压调节功能，及其作为一种伸展和有氧运动，对消除人的身心疲劳非常奏效。你只需要每天抽很短的时间坚持练习瑜伽，就能消除疲劳，同时还能使身体内部循环恢复正常，使身体从内部变得清爽。

我们周围的环境充斥着人际关系上的烦恼、工作上的忧虑等令人疲惫的各种压力，这个时候你不应该逃避，而应该耐心地寻找正确消除疲劳的方法。让我们一起为了获得健康的身心而努力吧！

目录

你的疲劳度测试	4
疲劳是身体不适的黄色信号	6
疲劳所带来的危害非常可怕	8
这样的习惯会带来疲劳的恶性循环	10
消除疲劳其实很简单	12

Column

练习消除疲劳的瑜伽时应注意的地方	14
------------------	----

消除上半身的疲劳15

消除头部疲劳	简易上半身倒立式	16
	颈部伸展式	17
消除面部疲劳	狮子式	18
	简易手足式	19
消除眼睛疲劳	眼球旋转式	20
	掌心加热式	21
消除肩部疲劳 · 1	简易翻转合掌式	22
	简易盘腿侧倒式	23
消除肩部疲劳 · 2	简易椰树式 1	24
	简易鹭式	25
消除手臂疲劳	手臂翻转式	26
	简易猫式	27
消除背部疲劳 · 1	简易鹤式	28
	简易头触脚式	29
消除背部疲劳 · 2	弓式	30
	背部伸展式	31
消除胃部疲劳	简易V式	32
	猫伸懒腰式	33

YOGA de tuharetori

Column

放松舒适的泡澡能彻底赶走一天的疲劳 34

消除下半身的疲劳 35

消除腰部疲劳 · 1

眼镜蛇式 36
婴儿式 37

消除腰部疲劳 · 2

简易猿式 1 38
盘腿侧倒式 39

消除侧腰疲劳

横倒式 40
简易扭腰式 41

消除臀部疲劳

简易手枕式 42
扭转式 43

消除大腿疲劳

简易鹭鸶式 44
简易鸽子式 45

消除小腿疲劳

简易椰树式 2 46
简易猿式 2 47

Column

“消除疲劳瑜伽”体式一览表 48

消除全身疲劳 49

简易太阳膜拜式 50
英雄式 51
简易门闩式 52
简易肩倒立式 53

Column

这样的饮食方法能够帮助消除疲劳 54

消除心理疲劳的呼吸法 55

你的疲劳度测试

在不知不觉中累积下来

改变对疲劳的认识

疲劳、疼痛以及肩部等的酸痛，你是否简单地把这些不舒服归结为不好的东西呢？确实这些不适会令你心情不舒畅，你非常希望它们能马上彻底地消失掉。

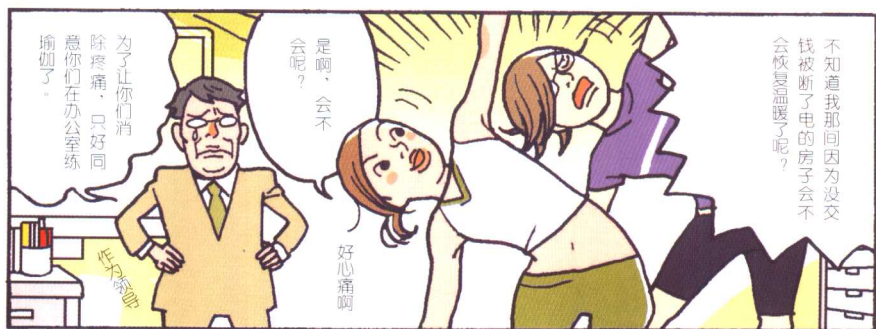
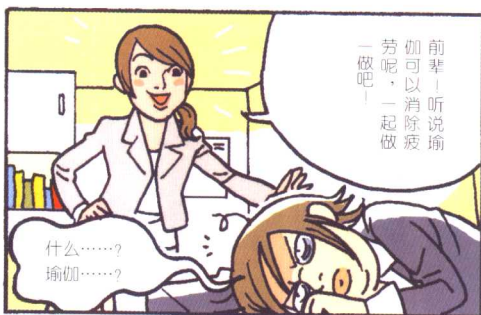
但是如果在不了解这些疲劳、疼痛的情况下盲目地服用药物或者营养品，结果只能使你的身体变得更加容易疲劳。

其实这些不适都是身体向你发出的求救信号。身体非常渴望你的关心和照顾，正在向你发出一阵阵的悲鸣。因此，如果你只是依靠药物来暂时缓解身体的不适，只能使你的身体状况越来越差。

疲劳是身体最先向你发出的求救信号。

现在就让我们一起解读疲劳、酸痛、身体紧张……背后的真正意味，认真倾听身体发出的呼救声吧！只要我们帮自己的身体一些小忙，呼救声就会自然而然地消失啦！

首先让我们通过疲劳度检测表检测一下自己的疲劳度！画有两个以上“√”的地方代表了你的疲劳程度。



疲劳度检测表

检测1

经常肩痛	
很容易腰酸	
眼睛很容易疲劳	
最近很容易疲劳	
早晨起床后感觉不是很清醒	

如果有两个以上“√”，
则说明你的疲劳程度是

20%

无须担忧的疲劳程度



你对工作和业余爱好都很热衷，但偶尔也会觉得很累。这表示你的疲劳状况刚开始出现，所以应该尽早照顾一下你的身体。以感觉到疲劳的部位为主，每天进行5~10分钟的练习。在办公室的时候，如果能够利用业余时间进行练习，则更能增强效果。

检测2

最近比较容易怒	
身体经常感觉酸痛	
经常头痛	
不论睡多长时间都觉得困	
耳鸣	

如果有两个以上“√”，
则说明你的疲劳程度是

60%

严重的疲劳程度

你每天都像被追赶着，一有时间就想睡觉！但是睡觉时也会觉得很疲惫。这时你的身心都已经开始疲劳。你需要每天进行15~30分钟的练习才能将疲劳感彻底消除掉。另外不要忘了参考第34页的泡澡方法，进一步放松身体！



检测3

睡眠状况日益恶化	
没有精神	
频繁做可怕的梦	
有时感到头非常晕	
走路摇摇晃晃	

如果有两个以上“√”，
则说明你的疲劳程度是

90%

极度恶化的疲劳程度



你由于过度忙碌，身心俱疲，尽管没有精神还要强打起精神来，这又使你更加疲劳……处于恶性循环中的你甚至懒得活动一下身体。首先你应该从端正姿势深呼吸开始，使自己得到放松。参考第55~61页中的呼吸法，将身心从紧张中解放出来吧！

※检测1、检测2中各有一个“√”时表示你的疲劳程度是20%；检测1、检测3中各有一个“√”时表示你的疲劳程度是20%；检测2、检测3中各有一个“√”时表示你的疲劳程度是60%；检测1、检测2、检测3中各有一个“√”时表示你的疲劳程度是60%。

疲劳是身体不适的黄色信号

探寻四大类疲劳产生的原因，介绍不同种类疲劳所对应的不同的瑜伽练习方法。

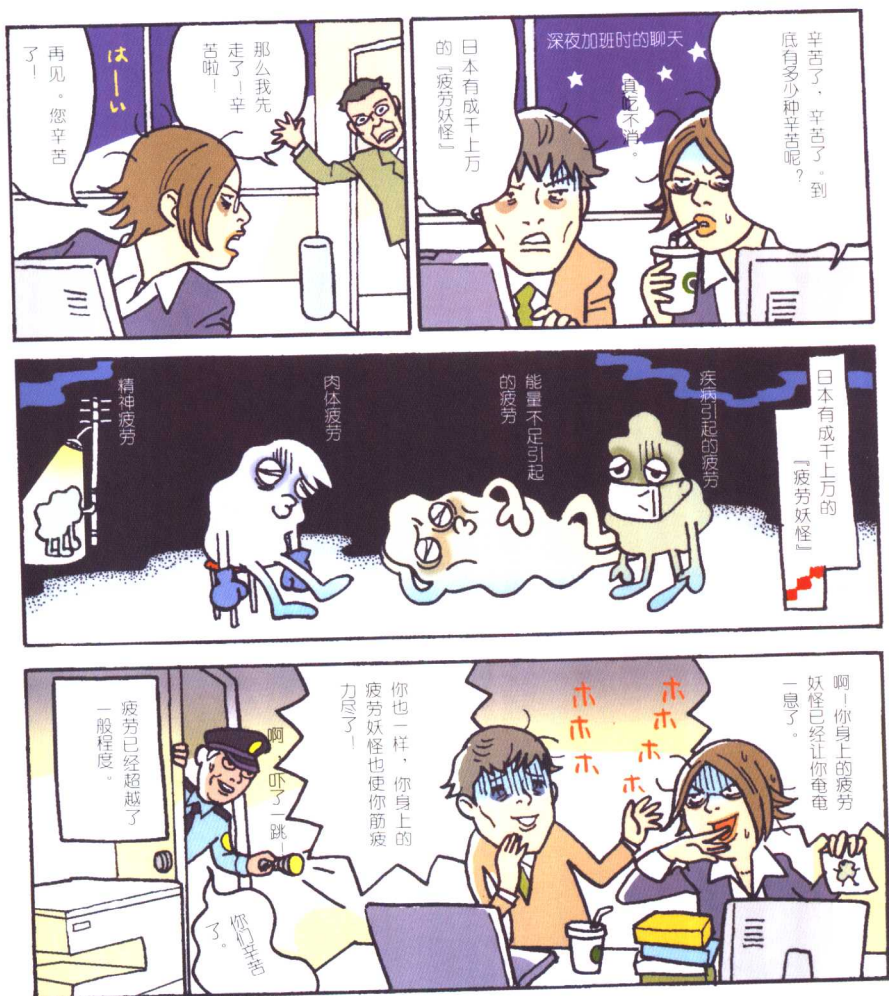
1 由于疾病导致体力消耗而造成的疲劳

生病的时候，我们会感到没有食欲，消化能力也有所下降，这是因为身体将大部分能量用于提高免疫力抵御疾病。这样一来，在使肠胃得到休息的同时也抵挡住了外部的细菌。但是由于肌肉消耗了很多能量，因此严重的疲劳感也会随之而来。其实对付疾病带来的疲劳感，只需要充分地休息就可以了。

2 能量不足带来的疲劳

对于单纯由于节食，营养失调造成的能量不足而感到疲劳的人，需要恢复正常、良好的饮食。利用近似于绝食的方法进行减肥会给自身带来巨大的压力。请参考52页介绍的饮食方法，通过饮食来调整身体的能量。

使堆积的能量循环起来的机制的衰退，也会造成身体能量不足。腹部或者身体其他部分有赘肉的人就是这种类型。这时，必须使身体的机能恢复正常，使腹部或者血液中的能量分解后输送给各个需要能量的细胞。瑜伽有能够使能量循环的机制恢复正常的作用，因此在这种情况下，瑜伽是非常有效的方法。



3 运动过度造成疲劳物质的积累

充分的有氧运动能够将体内的脂肪和糖分分解为二氧化碳和水，并同时为身体提供能量。在这种状态下运动，人不会感到疲劳。

但是，在氧气并不充足的情况下进行剧烈运动时，体内就会产生乳酸等疲劳物质，使肌肉收缩变得困难，运动起来也会很费力气。

比如举起手臂这种简单的运动，如果持续很长时间也会产生上面所说的状况。

肌肉如果长时间保持紧张状态，血液流通就会不畅，从而导致缺氧，疲劳物质就会趁机积累下来。

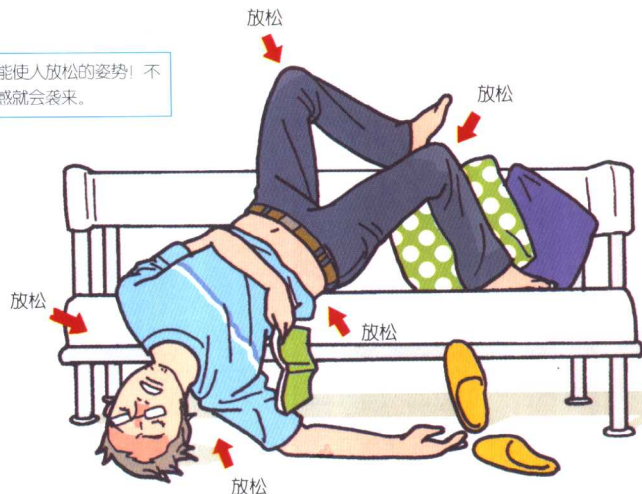
最典型的例子就是姿势不正确。脊柱呈挺拔的理想姿势时，身体并不会感到太紧张，但是如果倚靠在椅背上时，腹部和颈部就会始终感到紧张。就像我们用手来支撑一根长木棒，为了使它保持平衡就要用很大的力气。

另外，在不正确姿势下的呼吸较浅，导致氧气不足，因此虽然并没有做什么剧烈的运动，也总会感到疲劳困倦。

在这种状态下，如果压力进一步袭来，情况就会更糟。压力能使颈部、肩部、胸口等与呼吸相关的肌肉变得紧张，因此疲劳感就会进一步加重。

瑜伽能够刺激因为紧张而变得僵硬的肌肉，在消除疲劳的同时，深呼吸还可以为身心重新带来活力，而且能帮你习惯不易产生疲劳的正确姿势。

懒散的姿势≠能使人放松的姿势！不知不觉中紧张感就会袭来。



如果等待的结果是积极的，就不会感到很疲劳。反之则不然。

4 “失败的比赛”带来的精神疲劳

即使处于同一疲劳状态，由于身体的感受方法不同，因此疲劳感也会不一样。比如踢足球，即使同一时间同样的运动量，是否进球使得比赛后的疲劳感完全不同。再比如拳击比赛，即使被对方击中了上百回，只要是取得了比赛的胜利，伤痛就不值一提。但是，如果比赛输了，伤痛感就会加倍。

运动后的心情好坏，是积极还是消极，决定了疲劳感的程度。说得极端一点，即使身体很健康，消极的情绪也能给你带来疲劳的感觉。

瑜伽对付这种精神性的疲劳，效果也非常显著。瑜伽中的深呼吸可以使身体放松，调整出良好的精神状态。

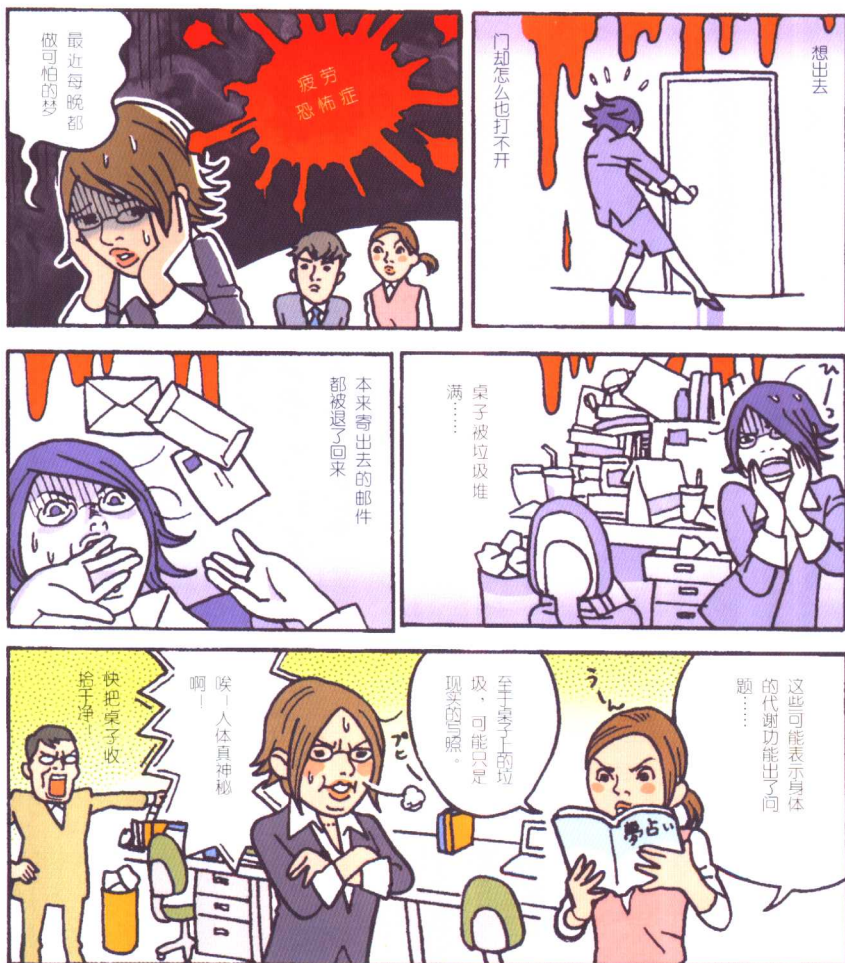
疲劳不仅会给人带来慵懒和酸痛，还会体现在心理、相貌以及对周围人的影响上。现在就让我们一起认识疲劳所带来的危害吧。

疲劳的累积到底是怎样的

我们的身体大约是由60兆个细胞组成的。如果每个细胞都是健康的，那么它们所组成的整体也就是我们的身体，就是健康的。

只有细胞正常地输送身体必需的物质，产生适当的能量，排出废弃物，也就是说新陈代谢正常，才能保证身体健康。

相反当身体疲劳的时候，肌肉运动困难，血液流通不畅，新陈代谢功能也会下降。如果血液流通不畅，细胞就不能正常地输送身体必需的物质，废弃物也不能正常排出。皮肤干燥粗糙，内脏功能下降，导致便秘、消化不良等身体不适反应，这些都是由于构成皮肤和内脏的细胞不健康造成的。



对心理的影响

疲劳的时候和精力充沛的时候相比，工作效率和头脑的灵活性都会有所不同。

大脑也是由细胞组成的，因此当新陈代谢不好的时候，大脑自然也会变得迟钝，而中枢神经变得迟钝，大脑的灵活性也会下降。

当大脑的处理能力下降时，想做的事情也不会得到预期的效果。由此产生的压力会带来新一轮的疲劳，从而陷入恶性循环之中。

此外，你是不是也有过这种经历，疲劳的时候，和家人、朋友、恋人等周围的人相处时脾气非常坏？

这种坏脾气使得你和周围人的关系越来越差，这也会成为你的压力，从而带来新的疲劳感。

要想和他人保持良好的关系，首先自己要有好的心情。因此，消除疲劳，保持良好的心情才是最重要的。

对相貌的影响

越疲劳，肌肤就会越没有光泽。最能代表人精神面貌的是眼睛，如果眼睛因疲劳而混浊不清，就不可能传达出人本来的魅力。

疲劳能从人的姿态，尤其是从侧面看去的姿态表现出来。不论一个人容貌有多美丽，体型有多妖娆，如果从侧面看去走路来弓背屈膝、无精打采，也就是呈现出疲劳姿态的话，他（她）看起来就会比实际年龄衰老很多。

减肥也一样，如果遇到疲劳时，也会完全事与愿违。如果身体的代谢功能下降，成为易疲劳体质的话，腹部等特定部位就很容易堆积脂肪，也就更接近肥胖体质或者说非瘦体质。

此外，如果代谢功能下降，人体内的荷尔蒙分泌也会失去平衡。尤其对于女性来说，荷尔蒙对其容貌、健康状况有着很大的影响。荷尔蒙失衡有可能引起便秘、痛经、皮肤粗糙、妇科病等，对女性的容貌和健康都会带来很大的危害。

如果疲劳成为慢性病……

自律神经失调，交感神经处于兴奋状态，经常感到疲乏；对于忧郁、紧张感又无能为力，长时间不能摆脱的这种状态就是慢性疲劳。

自律神经失常，呼吸变得缓慢而且很浅，这使得氧气供应不足，二氧化碳又不能及时排出体外，进而成为易疲劳体质。

由于长期处于易紧张的状态，肌肉硬化而且萎缩。如果你已经陷入这种状况，那么除了花大量的时间慢慢地疗养恢复之外，没有其他更好的办法。



氧气、血液循环、新陈代谢……
身体内呈良性循环，每个细胞都
充满活力的健康状态！

前面我们说过呼吸浅、错误的姿势和压力都会带来疲劳。
此外还有哪些习惯会助长疲劳的产生呢？

眼睛的疲劳会引发心理的疲劳

当我们长时间看计算机屏幕或者书上较小的字时，眼睛就会感到疲劳。

据研究显示，视觉信息占人的意识的80%~90%，比起听觉、味觉以及肌肤的感觉，人类的意识更加依赖视觉所传递的信息。带动眼睛运动的眼球肌位于眼睛的深处，眼睛的神经与头后部相连，因此长时间用眼，会使头部甚至心理感觉到疲惫。看固定距离外的物体一个小时后，要闭目休息5分钟，做一些眼部活动（请参考第20、第21页）等，这样可以预防眼睛疲劳。



疏于运动也会助长疲劳的产生

人们通常认为运动会带来疲劳，其实不然。正是由于不运动，才会感觉到疲劳。

除了马拉松等一些特别的运动项目之外，基本的运动可以使我们平时不常用的肌肉得到锻炼。通过活动自己的肌肉，给自己做个全身按摩，这样可以改善新陈代谢，也就是消除血液循环不畅的状况。

肌肉收缩时会压迫其内部和周围的血管，从而起到促进血液循环的作用。

肌肉就像一个泵，收缩时压迫血管，从而使滞留在肌肉内的疲劳物质被冲刷掉。通过运动使肌肉发达，也就产生很多这样的泵，它们能够起到改善血液循环的作用。

肌肉运动时所产生的疲劳只是暂时的，从总体来看，它有消除疲劳的重要作用。

不要暴饮暴食

早餐、午餐、工作间隙加餐、丰盛的晚餐还有酒，身体还没有完全得到休息就迷迷糊糊地进入睡眠。现代人的这种生活，使肠胃、肝脏等内脏器官得不到很好的休息，承受着过重的负荷。身体中产生分解有害物质、消化吸收食物所必需的能量的机能就会越来越衰退。

瑜伽以及中医等东方医学认为，内脏是全身血液运行的关键所在。如果内脏出现问题，全身气血的运行就会不顺畅，从而引起全身疲劳。

让我们一起改正那些不利于
放松身心、消除疲劳而最终
产生依赖的不良习惯吧！



经常服用营养剂和做按摩的人也要注意啦

长时间服用容易产生依赖的营养剂，会使人难以自拔。依靠暂时补充营养来激活大脑而忽视根本原因，只能使疲劳逐步慢性化，而且身体会越来越希望补充含有更高营养的营养剂。

能够使僵硬的身体放松、改善血液循环的按摩，是我们在疲劳时最希望得到的呵护。但是按摩师的手法科学还好，而那些只注重按摩后爽快感的按摩师可能会按摩过度。肌肉如果受到外部过度的按压就会更加僵硬，也就是说按摩过度，有时会感到肌肉更加酸痛。

锻炼所产生的肌肉有弹性而且柔软、有力量。按摩虽然能够使我们感到心情舒畅、精神焕发，但是如果不同时锻炼身体，也不能从根本上消除疲劳。

吸烟带来的危害

吸烟时产生的烟雾中所含的一氧化碳能够和血液中的血红蛋白牢牢地结合在一起。其结合强度是氧气的240倍。血红蛋白的作用是将血液中的氧气或者二氧化碳输送到身体的各个部分。当一氧化碳抢先占据了血红蛋白后，氧气自然就不能被送到需要它的地方了。这样一来，身体就会处于缺氧甚至窒息的状态。此外，尼古丁会引起血流障碍，使胃功能下降。可见吸烟会助长疲劳的产生，所以最好不要吸烟。

消除疲劳其实很简单

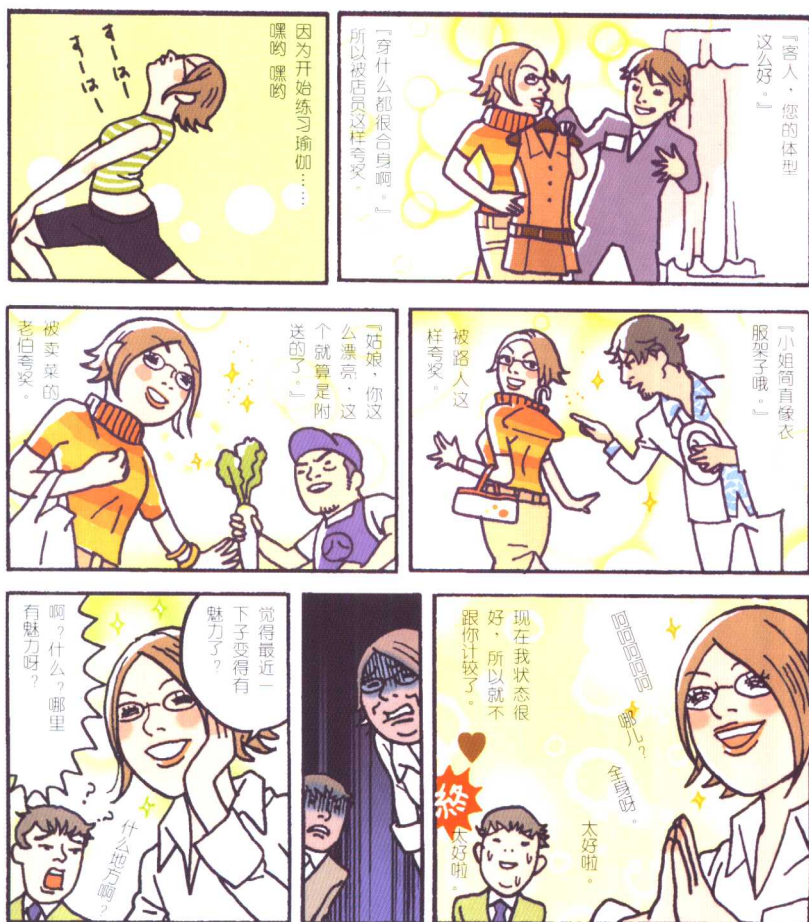
收缩——紧张、收缩、按压

消除疲劳的第一步就是使感觉到疲劳的那部分肌肉收缩。肌肉一收缩，疲劳物质就没有了藏身之地。要想使疲劳物质完全消除，应该使肌肉保持收缩状态30秒左右。

对于内脏、头部等无法使其紧张或使肌肉收缩的部位，可以采取按压的方法。

虽然这些方法能够带来好的效果，但是切忌做过度。用力过大会造成肌肉损伤，或者肌肉恢复常态后会感觉到疼痛。相反，如果肌肉太放松了又不能彻底消除疲劳物质。因此，肌肉收缩时，在不感觉到疼痛的范围内适当的用力就可以了。

收缩或者按压的部位如果有疾病就一定要注意了。头痛或者有很严重的牙痛时，按压头部会带来相反的作用，而且受伤的部位也不能进行收缩训练。疼痛和疲劳所发出的求救信号等级是不一样的，疲劳是黄色信号，疼痛是红色信号。腰疼的人如果进行猛烈的收缩练习，只能使腰痛加剧。同样，颈椎突出或者是脑震荡的病人如果进行颈部的收缩练习，也只会得到相反的效果。所以进行收缩练习的原则就是避开身体疼痛的地方。



「伸展」、「收缩」是两个关键的动作！当疲劳的身体向你发出 SOS 的信号时，用它们能够马上见效。

伸缩——伸展、收缩

身体感到疲劳的那部分肌肉因为新陈代谢不顺畅，所以伸缩时也会感到很困难。但是经过充分的收缩练习后，心情不但能舒畅起来，肌肉也会恢复弹性。

肌肉进行30秒收缩练习后，虽然由于运动而产生的疲劳会使身体暂时用不上劲，但这种有益的疲劳可以消除肌肉的抵抗。

做伸展练习时，肌肉应当放松、不要用力，这样才能得到最好的效果。在30秒的伸展运动中，收缩的肌肉能够得到很好的放松。但是突然剧烈的拉伸有可能给身体带来伤害，所以一定要掌握好尺度。

深呼吸

不需要运动就能消除疲劳的最简单的方法就是深呼吸。

疲劳物质——乳酸是在氧气不足时，由于肌肉紧张收缩而产生的。充分吸入氧气不但可以使身体不易疲劳，大量氧气的摄取还可以使乳酸进一步分解变成能量。原本是疲劳物质的乳酸和氧气结合后，就变成了为身体提供能量的物质，是不是很令人吃惊？

此外，由于深呼吸还有使自律神经正常化的作用，因此它可以令紧张僵直的血管放松，使血液流通顺畅，进而使疲劳物质从其堆积的部位消失。进一步而言，呼吸能够纠正不正确的姿势，姿势正确后紧张感就会消失，血流也会变得顺畅，疲劳也就消失了。总之，仅仅通过深呼吸就可以消除身体大部分的疲劳症状。

肩痛时，伸张双臂使肩部的肌肉收缩，疲劳物质就会很快消失。



然后伸展收缩的肌肉，感觉到用不上力气，说明肌肉得到了很好的放松。

预防疲劳的腰腹操

腹部、骨盆、腰部四周是保护内脏的重要部位。在中国或者印度，人们认为内脏是气血的中枢，内脏的健康是身体健康之源。实际上，肠胃、肝脏、肾脏等都是吸收营养排出废物的重要器官，同时它们也是自律神经集中的地方，因此也最容易受到人的精神状况的影响。当出现酸痛、紧张、疲劳等状况时，全身就会发冷，体质就会变得虚弱。

值得注意的是，即使在没有感觉到疲劳的状况下，做一做腰腹部运动也可以预防疲劳的产生。

当全身都感觉到疲劳，不知道该从什么地方开始运动时，也可以首先运动一下腹部四周，这样可以使身体很快恢复到舒适的状态。

练习消除疲劳的瑜伽时应注意的地方

收缩、伸展运动要一起做

从第16页开始,双、单两页中的“收缩”和“伸展”练习要一起做,只做一种运动反而会感觉疲劳,而且一定要从双页的收缩练习开始做。动作名称下的示例图中,红色表示练习中收缩的部分,蓝色表示伸展的部分。练习的时候请注意感觉这些带有标记的部分。

注意呼吸

瑜伽中,呼吸的根本是用鼻子呼气 and 吸气。呼吸既能够带来氧气还能够消除紧张感,因此练习瑜伽时,应该根据自己的节奏平和地呼吸。如果练习时感到呼吸困难,那就证明动作做得不到位。下半身应该保持好收紧且易于呼吸的姿势,上半身尽量放松。

动作尽量舒缓

注意动作一定不能过于强烈。如果过分拉伸筋骨,就会使肌肉受到伤害。因此为了达到消除疲劳的目的,也为了保持使自己身体舒畅的动作,练习时应该尽量舒缓、平和。实际上,配合呼吸进行练习,就能自然而然地使动作放慢下来。

每一个动作要坚持30秒

每个动作必须保持一定的时间才能达到瑜伽的效果,也才能将疲劳物质赶出体外,起到消除疲劳的作用。如果你的身体柔韧性差,做动作比较困难,请参考“在办公室里”中的内容。

遇到向左右扭转身体的动作时,你可能会感觉到某一方向做起来很困难,这说明你身体的平衡状况不是很好。只要在感觉到困难的一边,动作多保持一会儿,就可以纠正这种状况。

夜晚练习能够消除一天的疲劳

当身体感觉到疲劳时,应马上进行瑜伽练习,这是消除疲劳的最好时机。一定不要在饭后两小时进行练习。如果白天练习瑜伽有困难,那么建议你在夜晚练习。通常说来,早晨是练习瑜伽最好的时间,但是我们的目的是消除疲劳,因此夜晚练习是很好的选择。这样不但可以消除一天的疲劳,还有助于睡眠。

消除上半身的疲劳

消除头部疲劳

消除面部疲劳

消除眼睛疲劳

消除肩部疲劳 · 1

消除肩部疲劳 · 2

消除手臂疲劳

消除背部疲劳 · 1

消除背部疲劳 · 2

消除胃部疲劳



消除上半身的疲劳

认真细致的手工劳动和办公室工作都很容易造成上半身疲劳。眼睛疲劳会引起头痛、肩酸，持续不正确的姿势还会造成脊椎骨变形。此外，姿势不正确还会压迫内脏，带来内脏负担，又会引起眼睛疲劳和肩酸等症状。疲劳发生的连锁反应是非常可怕的。

现在马上介绍给你1个小时内只需要3分钟(包括休息放松)的瑜伽练习，你也来试一试吧！它就像一杯清茶，能使你的身心感到清澈，得到放松！

请注意“收缩”的部分用红色标示，“伸展”的部分用蓝色标示。