

SHANG BAN ZU YANG SHENG YOGA

小葱

瑜伽

上班族养生瑜伽

张小葱 杨健斌◎编著

YOGA
by
XIAO CONG

3.51

中国医药科技出版社

随时，随处
回归自我，享受生活，用瑜伽改变自己
平衡身心，远离职业病，从此告别“亚健康”

责任编辑
封面设计

吕文红
锋尚设计

上架建议

大众健康

尽享医科新资讯 开启微悦读时代



医药科技官方网站



医药科技官方微信



官方天猫旗舰店



官方京东旗舰店

ISBN 978-7-5067-7792-6



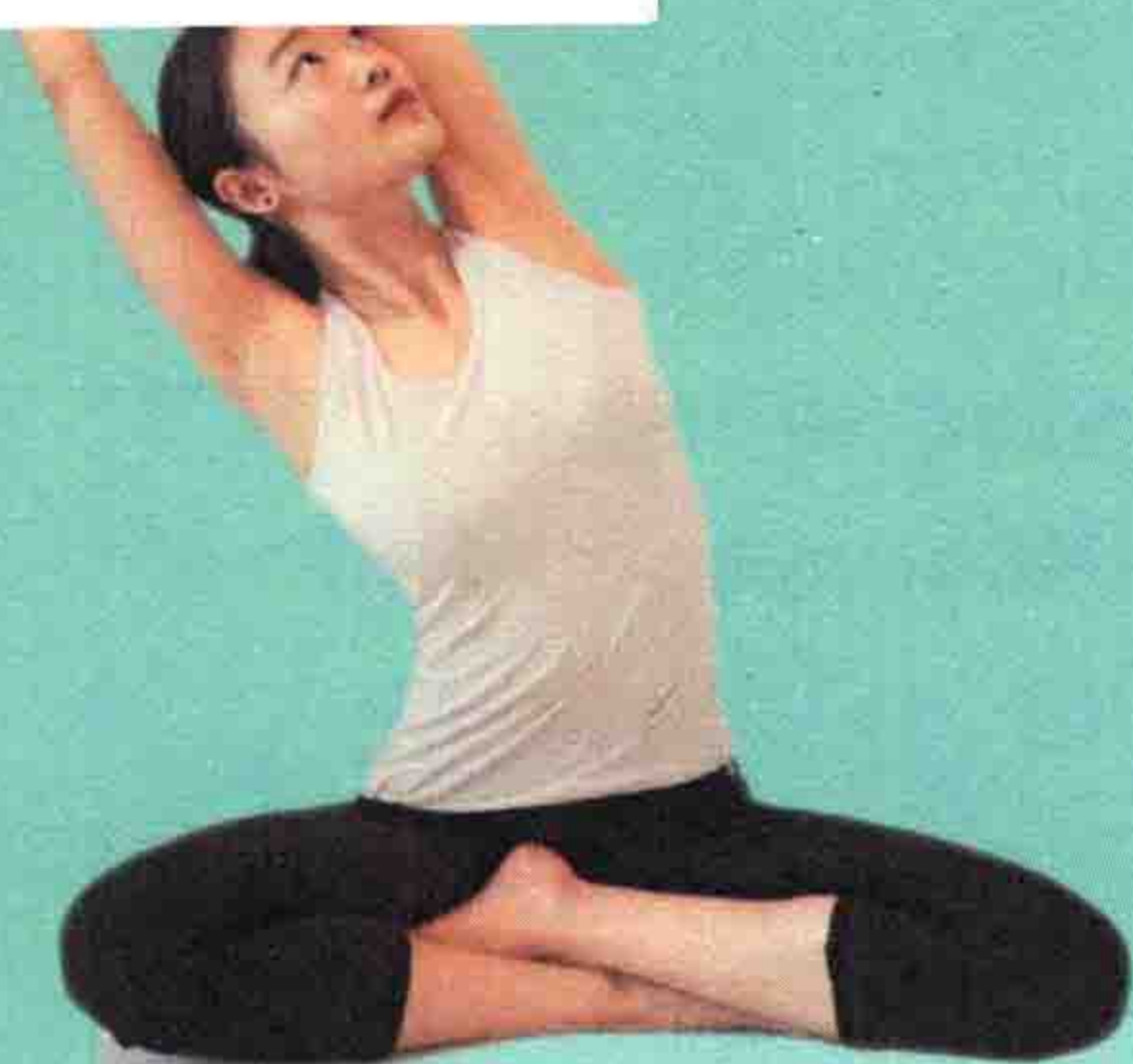
9 787506 777926 >

定价：25.00元

小葱瑜伽

——上班族养生瑜伽

张小葱 杨健斌 编著



中国医药科技出版社

内容提要

随着生活节奏的不断加快,人们的精神压力与日俱增,对于整日坐在办公桌前的上班族来说,想要拥有健康、充满活力的身体可谓是难上加难。本书就是针对广大上班族面对各种压力而无暇锻炼身体而编写的,书中教给大家的动作无须占用过多的时间,不受任何场地限制且不需要借助器械就能轻轻松松地完成,只要坚持,就可以带给你快乐和健康。

本书介绍的办公室瑜伽动作简单易学,方寸之地即可轻松练习,从今天开始,让我们按照书中介绍的方法运动起来吧,让白领们轻轻松松获得健康与美丽。

图书在版编目(CIP)数据

小葱瑜伽:上班族养生瑜伽 / 张小葱, 杨健斌编著. -- 北京:
中国医药科技出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5067-7792-6

I. ①小… II. ①张… ②杨… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 208553 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm 1/16

印张 8

字数 118 千字

版次 2015 年 10 月第 1 版

印次 2015 年 10 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7792-6

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

PREFACE

前言

在繁华的都市中，生存着这样一群人们。

他们每天看似有规律地生活，机械地重复，却时常忽略了自己的身体。

他们每天忙碌地奔波，但从来不曾静下心来，整理过自己脑海中的思绪。

他们的情绪，混乱如麻，只知道例行公事地埋头苦干。

最后，当他们终于停下来的时候，才发现自己的身体已经伤痕累累，自己的内心早已千疮百孔，生活一团糟。

当他们真正意识到，自己值得过更有意义的生活，当他们发现自己一路走来仅仅是“活着”而没有“生活过”的时候，他们却不知道应该如何改变。

也许他们脑中曾经蹦出过许多想法，他们也曾经有过无数的憧憬，他们也想要改变现状，但是却一一被自己否决。

于是，许多人沿袭旧路，周而复始。

他们，就是上班族。

肩负着养家糊口的压力，为了更美好的生活打拼，他们每天都在付出，为了梦想，为了家人，甚至为了连自己都不清楚的理由。

我曾经尝试过许多工作，导游、翻译、酒店前台、服务员、销售、老师……最后扎根在瑜伽这个领域。

我很喜欢瑜伽教练的工作，在给别人带来健康的同时，也为自己带来了快乐。

每天看着人来人往的学员，他们中有成天闹着减肥的学生，有积劳成疾的都市白领，有退休在家的人，有生完孩子想要恢复身材的妈妈，有腰酸背痛的全职太太……我每天要面对不同的人群，带给他们健康的意识和体验。

我会不定期的变换各式各样的健身方法，但是瑜伽，一直是我唯一不变的钟爱。

如果你问我为什么，我会告诉你，因为缘分。

我相信，你走进哪家会所，遇到什么样的老师，接受什么样的瑜伽练习，得到什么样的体验，都是缘分使然。

就如同你在网上购物，进入一家店铺，也许你会买他家的东西，做出好评，以后会再去

光顾；但也许你碰到一家黑店，东西质量很差，你给出差评，又会去试试别的店铺。

当你遇到瑜伽时，也是这样。

她是一种经验性的存在，不需要任何信念，也不需要信仰，只需要你有去经历的勇气。

她也不是某种哲学，更不是宗教，也不是某样你可以思考的东西，而是一种你必须去成为的东西。

成为瑜伽，就是瑜伽之于我的意义。

这本书无意于向您介绍瑜伽，而是带您走进有瑜伽融入的生活。

许多人想要拥有健康迷人的身材，时常嘴里念着减肥，却在床上睡大觉。有些人鼓足勇气花了两个月的时间瘦了下来，身材却在放松警惕后迅速反弹。有些人治疗颈椎病，坚持了半年的按摩，却在一个月之后又回到了最初疼痛的状态。

许多人会哭天抢地问“为什么”，也许你觉得不值，也许你会沮丧，也许你非常失望，你甚至会有这样的想法：既然一切都会变回从前，那还要健身干什么？

那么我会告诉你，你今天吃饱了，明天就不会饿了吗？

你今天睡觉了，明天就不会困了吗？

你今天打扫了屋子，难道几十年都不用再打扫了吗？

瑜伽的练习就是如此，任何运动也都是如此，想要身体健康，身材姣好，你需要将运动融入你的生活，就像呼吸之于生命，水之于鱼的意义。

生命不止，运动不息。

成为瑜伽，成为更好的自己。

编者

2015年8月

来自你们的心声

对于24岁的年轻人来说，每天早上走进死气沉沉的办公室令人压抑窒息，忙碌而繁重的工作也很少有让人停下来喘息的时间，日久天长，身体积劳成疾逐渐处于亚健康状态。坚持上了一段时间小葱的瑜伽课，感觉身体的负荷减轻了不少，自己长时间劳累所致的颈椎病也有了很大的缓解，感觉整个人都变得轻盈起来了。上课对我来说既是一种身心的愉悦，也是一种自我陶醉与享受。在这一个小时的时间里，我的注意力全部集中在自己身上，尽可能让自己僵硬的身体舒展和放松。瑜伽让我不再受到外界影响，重新关注自己，身心合一，慢下来，进行呼吸。瑜伽让我重拾自我，并用乐观积极的心态重新回到生活中去。

—— 事业单位办事员，24岁，北京

小葱一定是一个细心体贴，热爱生活的小女人。如果没有细致入微的体察生活，就不可能会有这么多见缝插针的运动妙招；如果不是出于对生命的热爱和对健康的追求，也许和我们许多人一样，就在日复一日的压力中逐渐丧失了生命的活力。就好像她的名字“小葱”一样，并不昂贵，却清新鲜活，生机盎然；很不起眼，却功能丰富，韵味独特。生命需要不断被激活，而运动就是最好的方式。

—— 公务员，33岁，广州



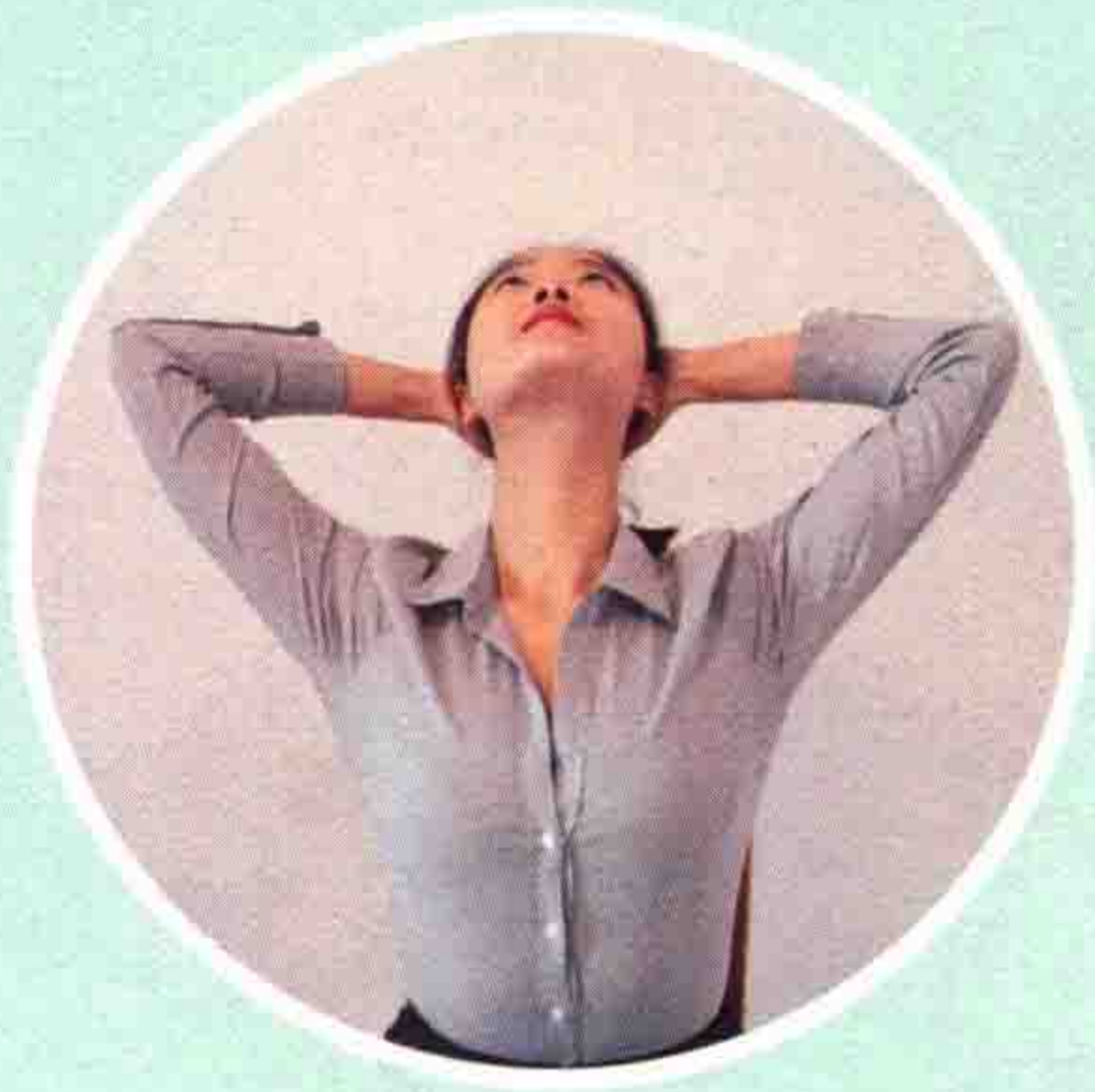
现代人长期处于巨大的压力下，不仅仅神经紧张，身体也受到非常严重的伤害，而颈肩问题更是非常普遍。小葱的这套瑜伽练习计划，可以从根本上消除久坐办公室的白领，以及长期伏案的学生的肩颈问题，同时每天有规律的瑜伽训练会成为现代女性静下来与身体心灵相连接对话的一个极好机会，只和自己在一起，隔绝一切嘈杂的声音，回到内心，久而久之，大家会发现一个更健康美丽快乐的自己。

—— 审计师，42岁，伦敦

小葱的办公室瑜伽师懒人白领们量身定做的养生术，它最吸引我的一点就是所有的运动只需利用工作间隙的些许时间，不需要借助器械或者场地就可以轻松搞定。对于平日里工作压力山大的现代人来说，最好的减压方式不是做加法，而是做减法，小葱这套“轻运动”模式抛弃了繁重的行头和复杂的课程，化整为零，简单易行，更易让人接受并且行动起来，久而久之你会发现，运动可以像吃饭、喝水一样成为一种习惯，与你的生活无缝对接，再也不是是一种负担。

—— 教师，51岁，成都

CONTENTS 目录



Chapter 1

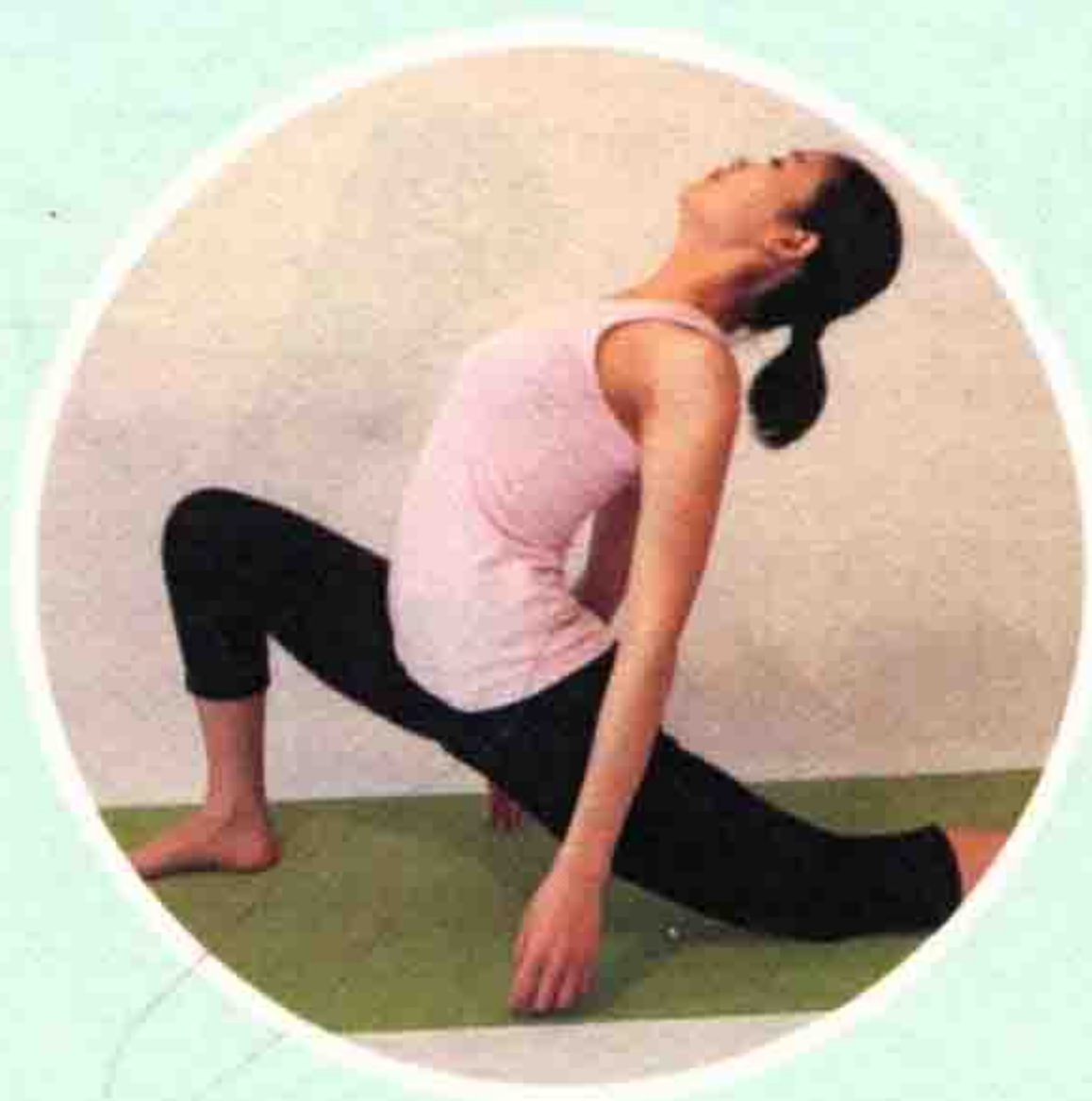
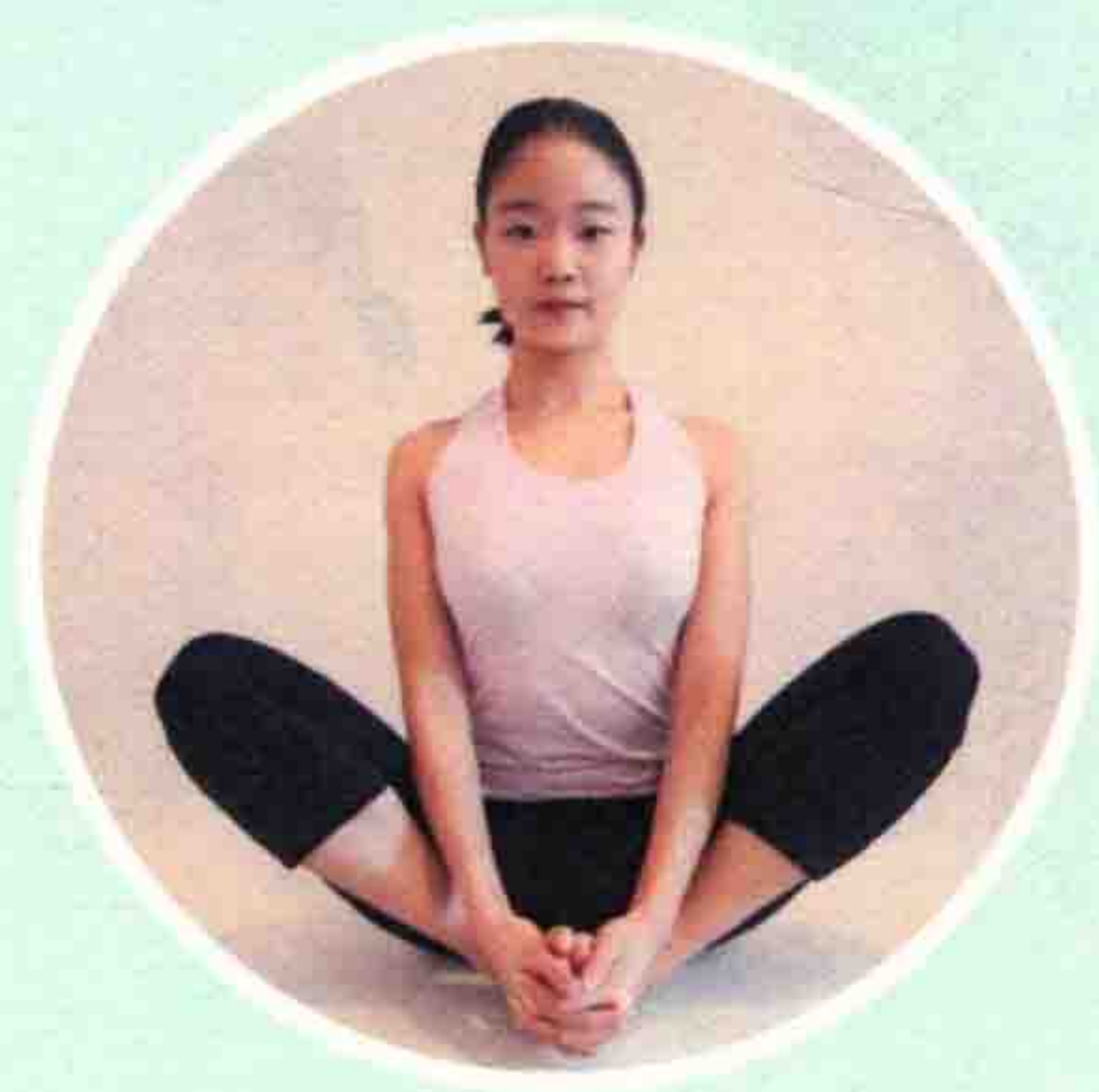
第一章 你不了解的瑜伽	1
瑜伽让人快乐	2
瑜伽使人宽恕	5

Chapter 2

第二章 你的身体真的健康吗	9
测试一 肩背僵硬度测试	11
测试二 肩背错位测试	12
测试三 手腕健康度测试	14
测试四 骨盆歪斜测验	15
测试五 脊柱灵活度测试	17

Chapter 3

第三章 办公室养生与舒缓操	21
眼部舒缓操	23
颈部舒缓操	24
肩背部舒缓瑜伽	27
毛巾操	29
腰部舒缓操	36



腿部舒缓操 40

四肢关节舒缓操 42

第四章 居家养生与理疗 53

给双眼做个Spa 55

脊柱舒缓瑜伽 57

腰部按摩法 64

膝部保护操 65

腿部消肿有妙招 68

瑜伽清肠古方——商卡排毒 69

“懒人”床上瑜伽 76

第五章 上班族瑜伽养生计划 83

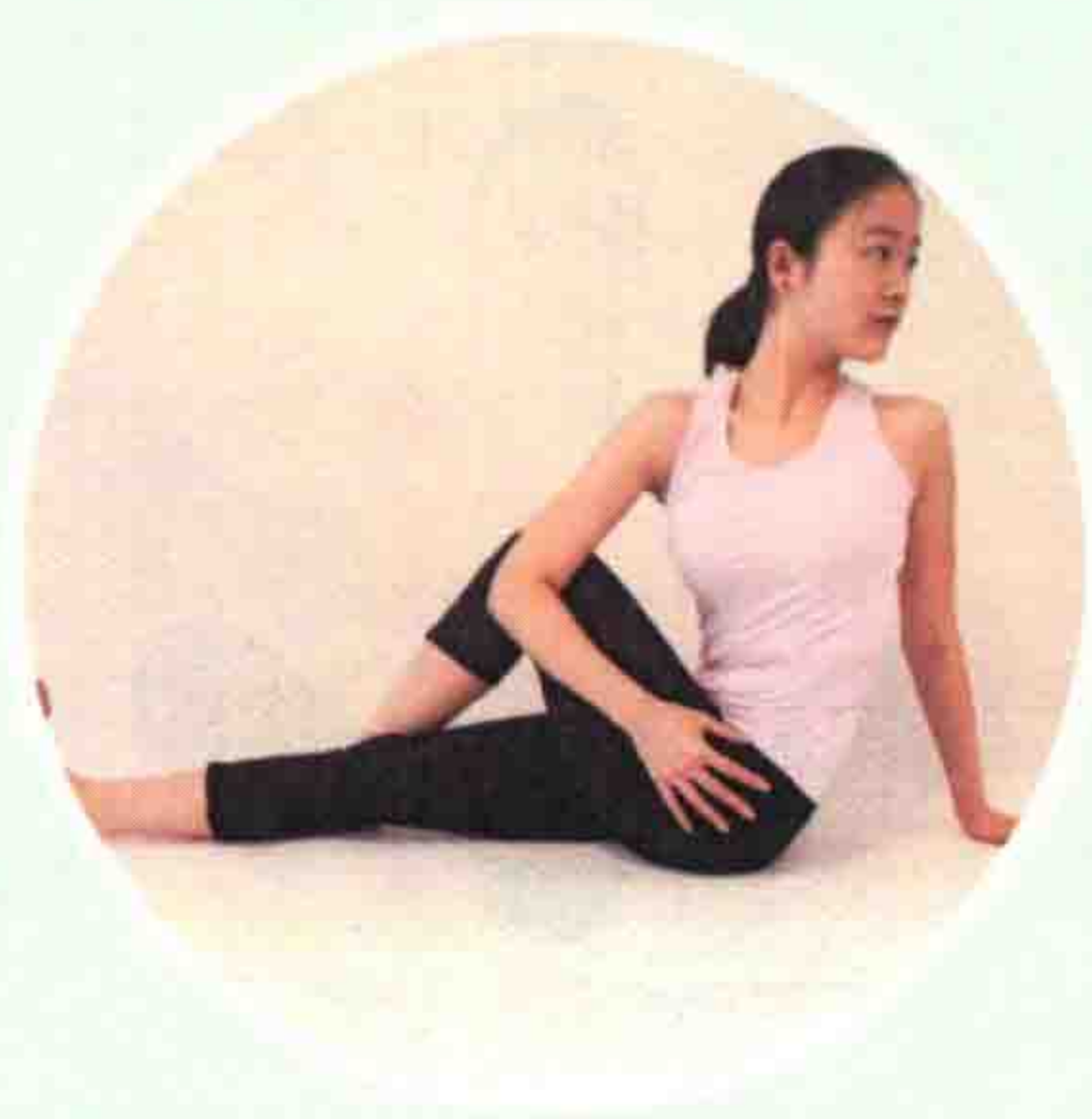
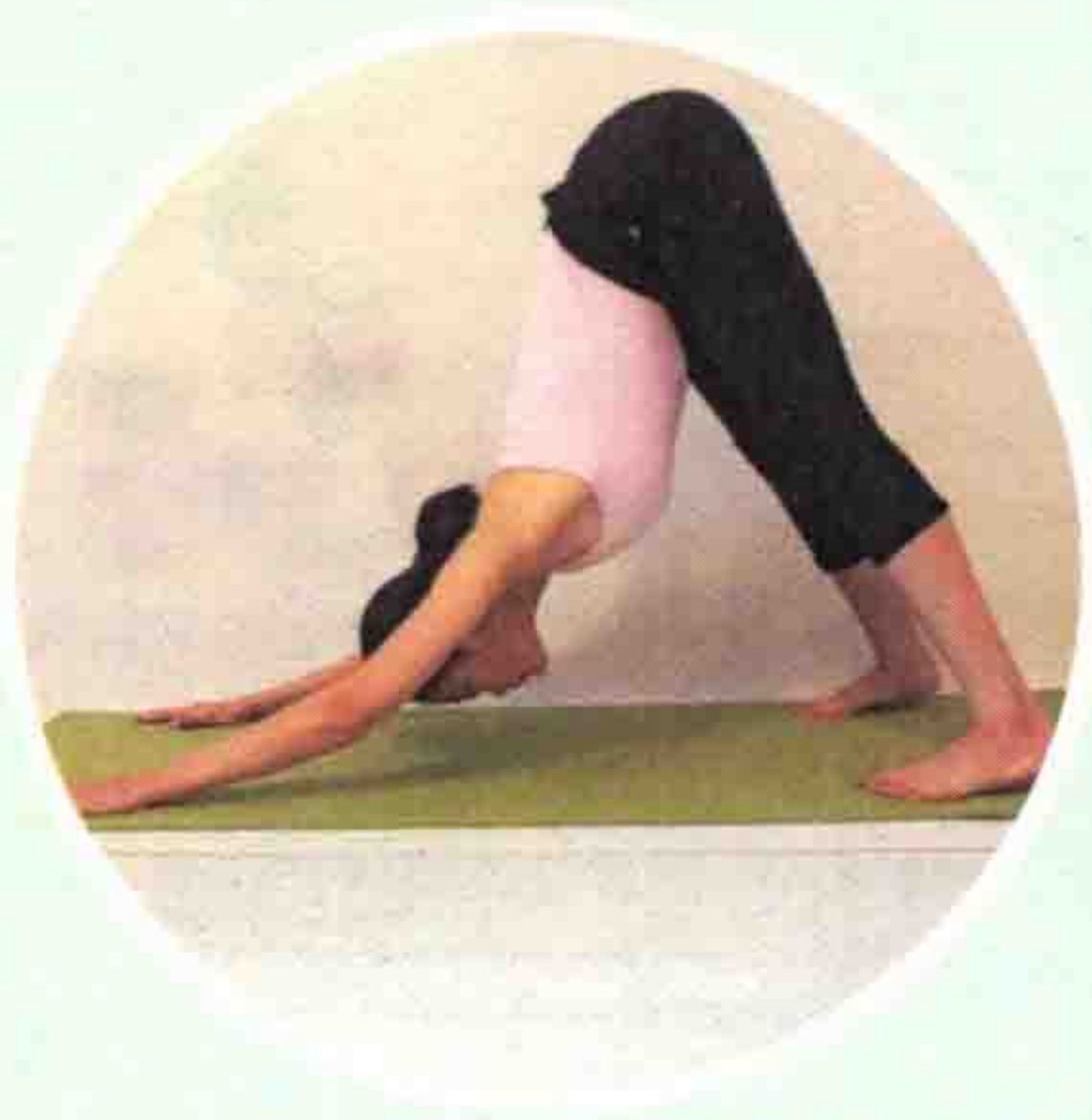
5天办公室舒缓计划 84

7天居家理疗计划 86

女性经期练习计划 87

Chapter 4

Chapter 5



Chapter 6

Chapter 7

第六章 居家理疗小提示	91
居家理疗注意事项	92
瑜伽练习注意事项	95
如何避免瑜伽中受伤	97
瑜伽练习与手腕保护	98
瑜伽练习与肩背部保护	101
瑜伽练习与腰椎保护	106
瑜伽练习与膝关节保护	108
第七章 冥想，成为更好的自己	113
烛光冥想	115
结束语	118

你不了解的 瑜伽

在瑜伽盛行的今天，大家都抱着各种幻想，纷纷涌入瑜伽课堂。

有人听说她有助于减肥，于是参加了瑜伽减肥的课程。

有人听说瑜伽可以治愈身体，便对之寄予厚望，但愿她能给身体带来改善。

有些人听说冥想可以安神助眠，稳定情绪，于是开启了瑜伽的灵修之旅。

有人去了瑜伽的发源地——印度，找寻灵感。

有些人听说瑜伽是一种宗教，于是瑜伽就变成了他们的信仰。

有人从瑜伽中获益，他们得到了自己想要的结果。

有人与瑜伽结缘，他们也许没有任何目的性，只是单纯地喜欢这项运动。

有人却被她伤害，他们站出来指责瑜伽，说她会带来病痛。

有人练习很久瑜伽，却并没有发现自己身上的改变。

有人说，瑜伽是一种态度，是一种生活。

有人说，瑜伽是神圣的。

也有人说，瑜伽是骗人的东西。

无论你给瑜伽什么样的定义，无论你是否进行过瑜伽练习，也无论你对于瑜伽有怎样的情结，总有一些奥秘，是你不曾静下心来细细体味的，也总有一些美好，是不曾被你发现的。



瑜伽让人快乐

使人愉悦，并不是所有运动都能带给参与者的。

你可能输了一场篮球赛，你很沮丧，你埋怨自己，甚至开始抱怨猪一般的队友；你可能在激烈的对抗中受了伤，就再也无法站在运动场上挥汗如雨，你很懊恼，非常悔恨；你可能三四十岁，丢掉了青春的饭碗，有些运动就再也与你无缘，你很失落，又非常迷茫。

但是，有一些运动，是可以从始至终带给你快乐，带给你健康，无论你年龄几何，无论你身处什么样的环境，无论你的身体状况是否良好。例如太极，例如气功，例如瑜伽。

瑜伽的绝妙之处就在于呼吸。

瑜伽与太极、气功一样，都强调呼吸的重要性，练习过程中，都希望练习者尽量保持深长而缓慢的呼吸，用呼吸去带领身体的每一个动作。

这种呼吸的方法，究竟有什么奇妙之处，为什么就可以让人快乐呢？

首先，让我们来试着练习一下这样的呼吸方式。

轻轻闭上双眼，将你的意识完全放在呼吸上，深深的吸气，感觉气息经过鼻腔，穿过喉咙，冲开横膈膜，向下落入腹部，腹腔被空气充盈，向外鼓起，像一个圆滚滚的皮球；

不要着急呼气，让我们屏住呼吸，去感受气体充满腹部的饱胀感；

再慢慢地呼气，腹部向回收，贴向后腰的方向，将体内的浊气统统的按压出去，通过鼻腔排出体外。

反复练习几次，你会不会觉得这个呼吸练习非常奇怪？

你需要控制住胸腔的起落，而将气息落入腹腔内，还要保持呼吸的缓慢匀称，这样的呼吸方式就是瑜伽中常见的腹式呼吸，她与我们平日里的呼吸方式正好相反，却比我们日常的呼吸更加深层，更加透彻。

的确，当你开始练习腹式呼吸时，你会觉得简直要了你的命，每一次吸气都那么不顺畅，感觉胸闷，感觉气短，感觉身体要爆炸了，脸颊憋得通红，心跳加速，根本无法静下心来练习。

那么，我们暂且不管腹部的起落，试试自然地深呼吸，用5秒钟吸气，再10秒钟呼气。

你也许还是觉得很难，你会说自己天生气短，没有办法深呼吸。

难道你真的不会深呼吸吗？

那么试着想一想，上一次你看一部催人泪下的电影，你哭的泣不成声时，会不会深深吸进一口气来缓解一下悲伤的情绪；

再试着想一想，当你处于一个公共场合，被人惹急了却不好意思破口大骂，你会不会深吸一口气来平复一下愤怒的心情；

再回想一下你第一次拿着简历去面试的情景，你非常紧张，你会不会深吸一口气，攥紧拳头，让颤抖的手脚恢复平静。

其实，我们都会深呼吸，只是我们不愿意。

你有没有想过，明明很想哭，一个深呼吸就能抑制住眼泪；明明很生气，一个深呼吸就可以让你克制住怒吼的冲动；明明很紧张，一个深呼吸却可以让你恢复平静。那么反过来，在你平静的时候，在你开心的时候，会不会一个深呼吸，就将你带入一个恐慌的黑暗中？

有时候，我们一吸气，就会觉得心头一紧，有一种情绪就会涌上心

头，影响了当下的心情。

这就是因为，我们的呼吸，是跟感情联系在一起的。

我们不愿意深呼吸，就像有时候我们不愿意直面自己的感情一样。

在繁忙的工作中，我们常常会忘记停下来，好好整理自己的情绪。

今天你升职加薪，你会回家分享给自己的家人和朋友；

某一天你被老板骂了一顿，你会和你的朋友喝茶吃饭，互相吐槽；

在单位受了气，回家你就摔碗摔盘子；

当你遇到了不顺心的事情，夜里约三五个老友借酒消愁；

如果发了一笔横财，你也许会请大家吃饭庆祝……

这些都是情绪发泄的方式。

无论正面或负面的情绪，都需要发泄，就像吃进去的东西，身体吸收掉一部分，剩下的都要消化和排泄，一旦排泄不畅，或者东西吃的太多，就会堆积在体内，形成所有人都厌恶的脂肪。

情绪也是如此，上班族们常常会忙到连自己的生活都照顾不好，更别说有空整理自己的情绪了。于是心里的垃圾就越堆越多，总有一天你小小的心灵承载不了那么多东西，就会溢出来，至于后果，是情绪大爆发，或者使身体产生病变就不得而知了。

我们常常会说，人与人之间，交流沟通很重要，想法可以用言语传递，这时你的心情就被传播了出去，那么情绪呢？

如果我告诉你用深呼吸的方式，你一定会觉得不可思议。

那么，就让我们再来想一想，当你爬上顶峰，一览众山小时，你会不会情不自禁地对着山下一声长啸？

当你面对大海时，四下无人，你会不会张开双臂，面朝大海，来一段深长的呐喊？

当你苦苦等待一个测验的结果，当得知你自己通过了考试时，你会不会鼓足了气长喊一声“YES”？

做完这些事，你会觉得很舒服，很快乐，好像所有的烦恼都没有了。

这就是深呼吸的魅力，当你一声长啸时，呼出的并不是只有二氧化碳，还有你体内的废气、浊气和疲劳之气，你或好或坏的情绪，统统都随着这一次深长的呼气排出体外。这时，你的心灵是敞开的，你吸进体内的除了新鲜的空气，还有环境带给你的愉快与美好。

可是，你依然会说，你不会深呼吸。

那么，请你想一想学生时代，你上体育课，跑完1000米，老师会让

你深呼吸，因为越是急促的呼吸就越会让你感觉累，于是你自然而然地深呼吸了，因为这样的方式让你感觉舒服；

再试着想一想，在舞蹈课或者体育课上，你或许被老师压过韧带，你会疼的“哇哇”叫，老师会让你放松，因为你越是较劲就会越疼，你大口呼气，慢慢适应了这样的强度，感觉身体没有那么疼了；

再想想你在长跑比赛时，最后关头你拼尽全力，一边大吼一边冲刺，本来已经疲惫的身体竟然感觉不那么累了，你赶超了许多人，第一个冲过了终点线。

其实，谁也没有教你如何深呼吸，你身体自然的反应就会让你深呼吸。

我遇到过许多这样的学生，他们在初识瑜伽时根本没有办法进行腹式呼吸，而刻意的练习，只会让他们的呼吸更加的不顺畅，于是我告诉他们，放下腹式呼吸这个想法吧，自然地呼吸就好。坚持了一两个月，他们的呼吸渐渐地变得深长，开始变得缓慢，变得均匀，他们很惊讶的发现，腹式呼吸的方式就那么自然而然的被自己掌握了。

瑜伽的奇妙之处，就在于此，她将呼吸融入了体式的练习中，让你不知不觉就进行着深层的呼吸，进行着情绪的排解，许多人练习体式的时候可能都不知道自己正在想什么，听着舒缓的音乐，听着老师的引导，脑子就开始放空，这是最自然的状态。

当你在毫无防备的做着深呼吸时，你的心灵就是全部敞开的，你所有的情绪就会随之排出体外，所以一场瑜伽下来，你会觉得舒服，会觉得心情轻松了很多，这就是呼吸带给你的快乐。

瑜伽使人宽恕

练习过瑜伽的朋友应该对休息术并不陌生，可是，你有没有思考过休息术的奇妙？

试想一下，你预订了一个酒店，满心期待地走进客房，却发现自己竟然要睡在硬板床上，房间内空气也不流通，空调还是坏的，你肯定会夺门而出，找前台算账吧。

但是在瑜伽课上，就是那么一张6毫米甚至更薄的橡胶垫，铺在硬硬的木地板上，室内可能还弥漫着汗味，炎热的夏季也不会开空调，你一边冒着汗，却在短短的5分钟之内呼呼大睡，而且睡得很甜很香。

是环境变了，还是你变了？

有许多学生都会问我是不是会催眠，因为他们在休息术上得到了一次很奇妙的体验。在短短的十多分钟内，他们也许并没有完全睡着，但是他们的意识开始游离，像放风筝一样，有时候飘到很远、很远的地方，突然又被收了回来，然后继续在风中飘荡。他们也许根本不记得老师说过怎样的话，甚至听不到外面的任何声音，忘记了周围的温度。

我曾经有过这样一次经历，初为教练时，我会极力营造一个安静的氛围，关掉灯光，让大家脱离任何可能干扰到他们的因素，全身心的投入休息术中，我会非常紧张，生怕一点不和谐的动静就会惊扰到我的学员。可就在万般小心的时候，瑜伽馆旁边的店铺开始装修，电钻的声音将班里昏昏大睡的学员全部惊醒了，休息术只能被迫停止。

如果可以的话，我一定会冲到施工现场，对着工头破口大骂。因为他们的噪音影响了我班里二十多个学员，也许还会影响这层楼所有公司里正在上班的员工，打扰正在进行的会议，也许一个销售人员正在打一通电话，却因为这一串噪音丢失了这单提成。可是，工头一定会对我说，他们在正常的施工时间进行装修，想要赶在工期内结束工作，他们也是在正常工作。

施工持续了一个星期，我在接下来的课程中完全没有安排休息术的练习，学员也欣然接受了这样的课程安排。

但是有一天，正当我在家准备午休时，隔壁邻居家也开始装修，于是我将电视开到最大声，企图掩盖住这恼人的噪音，伴随着电视剧的声音和电钻巨大的声响，我竟然美美得睡着了。

我仿佛突然明白了一个道理，于是在施工的最后一天，我给学员安排了休息术，他们一开始都拒绝这样的安排，在我苦口婆心的劝说下，他们将信将疑地躺在垫子上，开始进行休息术的练习。

我关掉正在播放的音乐，让他们全身心沉浸在电钻的声音中，我让他们去听去感受电钻的节奏，伴随着凿墙的“叮叮”声，还有工头时不时大声的命令，这也是一副美妙的场景，工人身上落满了灰尘，裤腿上全是白色的油漆，满屋的嘈杂，烟雾弥漫，可是一间灰扑扑的毛坯房，就在他们的努力下变了模样，木质的地板，洁白的墙面，温馨的小家