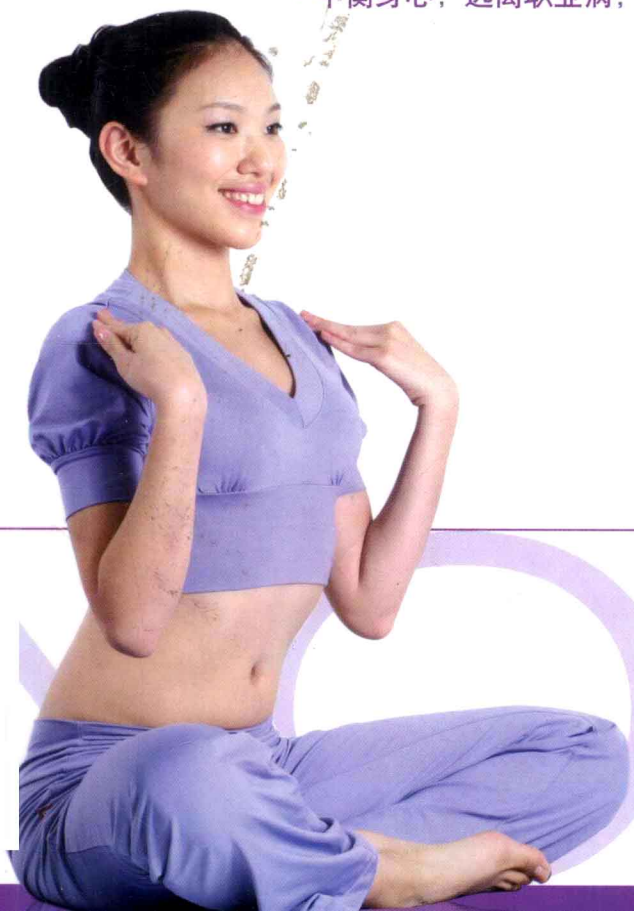


21 days · 瑜伽新生活系列丛书

上班族健康 21 days 瑜伽

· 平衡身心，远离职业病，从此告别“亚健康” ·



爱瑜伽，青春、健康和美丽非你莫属
古老东方的智慧 风靡世界的时尚

张菁 ◎主编

资深瑜伽专家、高级教练
中央电视台体育频道“健身房·青春时光”栏目教练

“21天告别亚健康”

示范VCD

· 超值赠送 ·

“10分钟办公室瑜伽”

挂图

华夏出版社

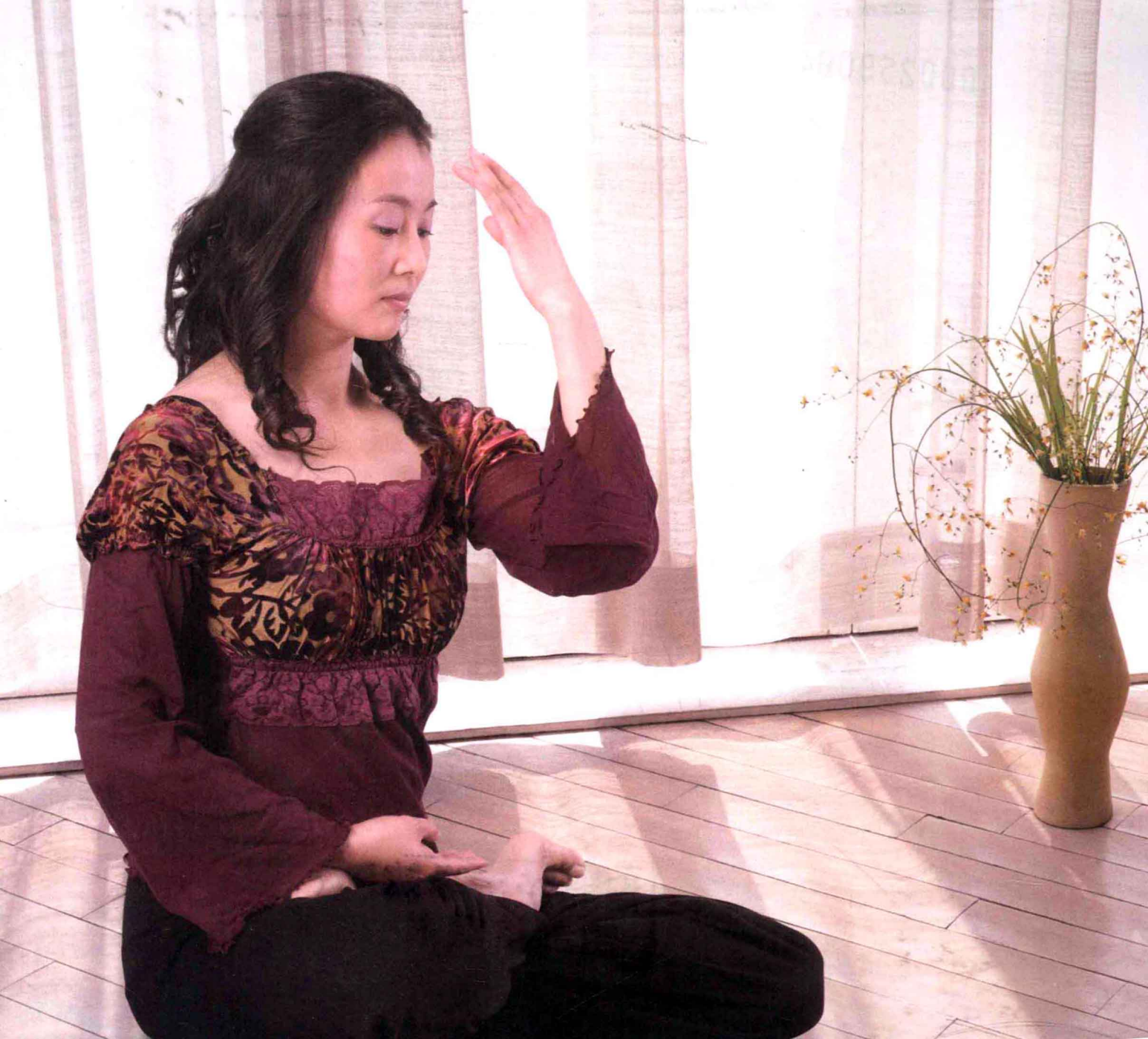
21 days 瑜伽新生活系列丛书

上班族健康 21 days 瑜伽

张菁 ◎主编

YOGA

华夏出版社



《上班族健康瑜伽》

生活节奏越来越快，精神压力与日俱增，缺乏运动，都市上班族纷纷陷入“亚健康”。古老而神奇的瑜伽，把肩颈疼痛、局部赘肉、皮肤暗淡等通通赶走，更能平衡身心，远离疲劳烦躁，帮助上班族和亚健康说再见。更有为上班族贴心设计的办公室瑜伽操，随时随地，窈窕靓丽无须再等待！

《零基础学瑜伽》

专为瑜伽初学者精心设计，最基础的入门知识，最简单易学的基础动作，最需要知道的小贴士，分步图解，一招一式教会你。让初次接触瑜伽的你易学爱学，快速变身瑜伽达人！

《产后静心纤体瑜伽》

做了妈妈，二人世界变成三人王国，快乐多多；可是曼妙身材不再，生活压力陡增，烦恼也多多。专家帮你制订恢复身材日程表，迅速恢复纤纤身段，更帮助新妈妈们调节身心，平静自我，保持乐观平和好心态，爱宝宝，爱生活，做魅力妈妈！

《瑜伽瘦身不反弹》

在时下流行的瘦身方法中，瑜伽以健康、轻松，尤其是效果持久、不易反弹而著称。瑜伽通过持续坚持的练习达到调节人体内分泌系统的目的，同时舒缓快节奏生活所带来的精神压力，养成健康、自然的生活习惯，达到轻松瘦身、永不反弹的神奇功效。

瑜伽，一个来自古印度梵语的词汇；一种最受都市人士喜爱的时尚运动；瑜伽追求身心平衡，不仅塑造外在体形，改善健康状况，更能增加身体活力，促进心灵和谐。

“21天瑜伽新生活系列丛书”

为追求健康美丽的都市白领们推出了针对性极强的《瑜伽瘦身不反弹》《上班族健康瑜伽》《零基础学瑜伽》《产后静心纤体瑜伽》。精美清新的图片配以简明文字，方便易学，随书附赠超值挂图、光盘，随时随地开始瑜伽新生活！

按书中指导，持之以恒，科学练习，相信你一定能
走进瑜伽，坚持瑜伽，爱上瑜伽！
青春，健康与美丽非你莫属！

目录

正确使用本书的方法 -----9

练习瑜伽前要知道的事 -----10

寻找为你量身定做的瑜伽练习方法 -----12

PART 1 亚健康，上班族首当其冲！

1. 上班族职业病知多少 -----16

2. office综合征对对座 -----17

3. 你很累吗？上班族亚健康自测 -----20

PART 2 古老神奇的瑜伽疗法

唤醒心灵，粉碎抑郁的种子 -----24

排出瘀毒，健康身心 -----24

减脂瘦身，调整体形 -----25

进入瑜伽世界——瑜伽呼吸，赶走疲倦 -----26

腹式呼吸 -----26

胸式呼吸 -----27

完全（瑜伽）呼吸 -----27

进入瑜伽世界——瑜伽冥想，倾听心灵 -----28

简易坐 -----29

半莲花坐 -----29

金刚坐 -----30

武士坐 -----31

进入瑜伽世界——瑜伽放松，平息烦躁 -----32

坐姿放松 -----32

仰卧放松式 -----33

动物放松式 -----34

鱼戏式 -----35



PART 3 坚持21天，走出亚健康

第一阶段 健美腰、腹、臀，减轻身体负担 -----38

瑜伽体式学习计划（第一周） -----40



头碰膝扭转式 -----42

腰躯转动式 -----44

鸭行式 -----46

天鹅式 -----47

腹部按摩功 -----48

眼镜蛇扭转式 -----49

直角式 -----50

瘦腰式 -----51

上伸腿式 -----52

门闩式 -----54

V字平衡式 -----56

虎式 -----58

单腿旋转式 -----60

双腿旋转式 -----61

单腿蝗虫式 -----62

鸽子第一式 -----63

蜥蜴式 -----64

双角式 -----65

蛇击式 -----66

蹲式 -----68

半月式 -----70

船式 -----71

阶段目标：洁净肠胃，清新体味

阶段目标：减掉腰部赘肉，告别“游泳圈”

阶段目标：紧实肌肉，成就诱人翘臀

阶段目标：全身协调大减脂，尽显窈窕身段

第二阶段 从头到脚，远离职业病 -----72

瑜伽体式学习计划（第二周） -----74

眼睛保健功 -----76

阶段目标：转转双眸，减轻眼肌疲劳

狮子第一式 -----80

颈部练习 -----81

头部转动式 -----82

手臂伸展式 -----84

上升式 -----85

阶段目标：放松颈肩，颈部不再僵硬

转躯触趾式 -----86

肘部练习 -----88

蛇伸展式 -----90

阶段目标：舒缓肌肉，解除肩、背、臂酸痛

树式 -----91

犁式 -----92

眼镜蛇式 -----94

坐角式 -----96

仰卧扭转放松式 -----98

阶段目标：强健脊柱，提高关节柔韧性

风吹树式 -----100

圣哲马里琪第一式 -----102

圣哲马里琪第二式 -----104

摩天式 -----106

阶段目标：活化腰椎，改善生理机能

交换腿式 -----107

蹬自行车式 -----108

躺卧腿弯曲伸展式 -----110

肩倒立式 -----112

阶段目标：抬脚踢腿，防治下肢水肿

第三阶段 靓丽肌肤，调整体态，打造优雅白领丽人 -----114

瑜伽体式学习计划（第三周） -----116

叩首式 -----118

狮子第二式 -----119

阶段目标：加速血液循环，消除疲劳



铲斗式	-----	120
磨豆式	-----	121
摇摆式	-----	122
侧角扭转式	-----	124
鱼第一式	-----	125
弓式	-----	126
云雀式	-----	128
半轮式	-----	129
战士第三式	-----	130
鸟王式	-----	132

阶段目标：加速血液循环，消除疲劳

阶段目标：淋巴排毒，找回清丽面容

阶段目标：延伸脊背，做平衡美人

PART 4 办公室小偷闲，越“坐”越美丽

椅上压头式	-----	138
扩胸	-----	140
放松肩膀	-----	142
单臂风吹树	-----	143
屈臂式	-----	144
转腰	-----	146
下腰	-----	148
拉伸背部	-----	150
活动腿和脚	-----	152
伸展手臂	-----	153
紧实大腿1	-----	154
紧实大腿2	-----	155
椅上牛面式	-----	156
椅上骆驼式	-----	157
椅上肩臂式	-----	158



PART 5 培养健康生活习惯，做靓丽窈窕佳人

健康生活好习惯

健康素食食谱推荐



正确使用本书的方法

本书是专门针对上班族学习瑜伽的一本书，主要分为四部分内容：

第一部分：主要说明目前上班族常见的一些健康问题和自我检测的方法，以及瑜伽为什么可以帮助我们走出亚健康，最后是瑜伽的呼吸、冥想、放松方法。

第二部分：这一部分是本书的重点。主要介绍瑜伽体式 and 练习方法，包含了近百种瑜伽体式。本部分把学习瑜伽分成了3个阶段，第一阶段主要目的在于减轻身体的负担，使身体变得灵活；第二阶段针对上班族常见的职业病，进行相应的体式练习；第三阶段对身体进行全方位的锻炼，使身心达到完美的平衡。

第三部分：这一部分介绍了一些可以在办公室随时随地练习的小动作，利用工间休息使身体得到有效的放松。

第四部分：主要讲述如何培养一些良好的生活习惯。

学习瑜伽体式，不一定非要按照本书介绍的动作顺序练习，读者可以根据自己的情况有选择性地练习。当然，还需要至少学会一种冥想姿势和放松姿势：冥想可以帮助你进入瑜伽的世界；放松在每次做完瑜伽练习后都是非常必要的。

书中将瑜伽体式学习分成了三个阶段，每个阶段都给出了一周的课程表提供参考，你可以按照课程表的安排学习，在你熟练了瑜伽体式动作后，就可以根据自己的喜好来安排课程。

同时，还需要明确一点：瑜伽不是万能的，长期地、有规律地练习可以带给你无穷的好处，但是它并不能代替医疗，如果你的身体出现某种病症，还是应该及时就医。



练习瑜伽前要知道的事

练习瑜伽应保持一颗平静而淡定的心……

1. 尽量空腹练习，如果你是上班族，可以选择上下午的工作间隙（如上午10:00和下午15:00左右），做几个简单的瑜伽体式。

2. 练习时不要大笑或说话，要专注地呼吸。保持有规律、较深沉的呼吸，这有助于身体放松。

3. 做练习时，睁着眼闭着眼都可以，把注意力集中在体内所产生的感觉上。

4. 如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即停止，加以按摩。

5. 如果是休息日或晚上，可以选择在家练习，但是千万不要在过硬的地板或太软的床上练习，应在地上铺一块瑜珈垫。

6. 在家练习，以赤脚为好，穿着宽松、舒适，以便身体能自由活动。

7. 暖身很重要。不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。最好先做一些瑜伽暖身动作，可在开始锻炼之前，先步行5分钟，或者爬楼梯，让全身充分活动开。

8. 量力而行，不可逞强，动作缓慢，不可骤然用力，不要刻意追求“标准”。当你伸展到自己能承受的最大限度时，就是做正确了。

9. 练习时心情尽量放松，可容许身体有一点点酸痛，但不要过度用力或勉强做动作。

10. 最好能每天练习，做完一个完整瑜伽动作后，记得躺下来休息。

11. 要想保持平衡，你可以在地板上找一个点，大约在你前面3~4脚的地方。眼睛放松，集中注意在那个点上，保持平衡姿势并且深深地呼吸。

12. 女性生理期不宜做高难度动作。

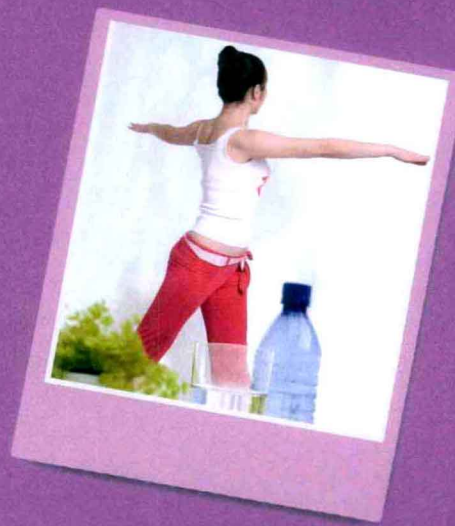
寻找为你量身定做的瑜伽练习方法

如果你是学生、版面设计师、美术家……日常工作中用眼睛很多的人群，可以学习眼睛保健功、颈部练习等动作。（见书76、81页）

如果你是售货员、工人、厨师……工作中长期站立的人群，可以针对性地学习犁式等动作。（见书92页）

如果你是办公室文员、秘书、打字员……长期坐着工作的人群，可以学习眼镜蛇式、犁式、鸟王式等动作。（见书94、92、132页）

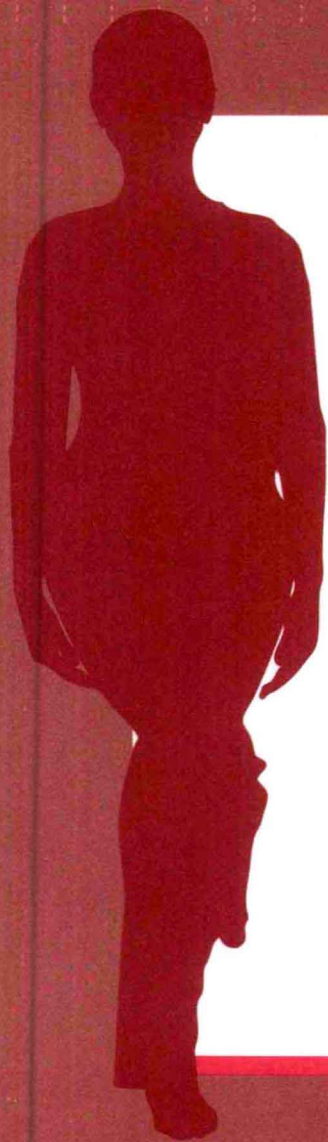
如果你是医生、司机……工作比较紧张的人群，可以学习颈部练习、双角式、犁式等动作。（见书81、65、92页）



如果你从来没有进行过瑜伽或类似的锻炼，开始的时候还是应当由易到难，从少量的练习逐渐增加到大量的练习。尽管许多动作看起来简单，但是一些姿势，特别是平衡动作，对一个初学者来说还是不容易的，不要有畏难情绪，坚持练习一定会不断进步。

无论你在办公室、家里或是工作的路途中，你都可以进行瑜伽的短暂练习，可以增进练习者的健康，从而改善对工作的态度，提高效率。如果你能坚持每个星期锻炼3-4次，那么你很快就能体会到瑜伽给你带来的好处。



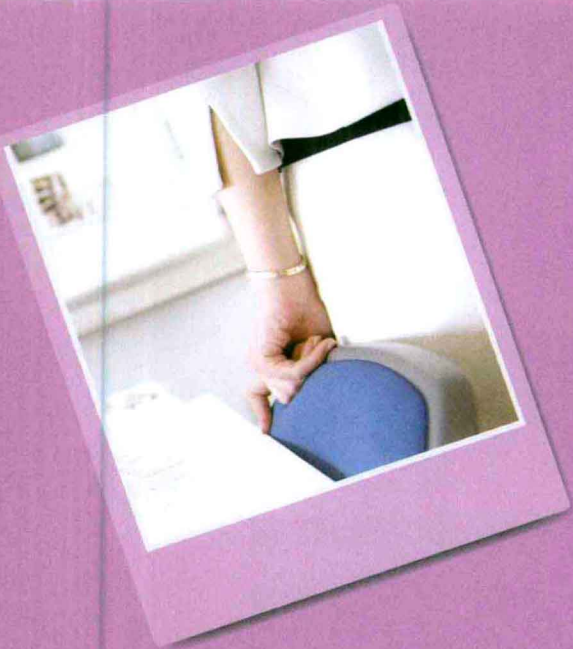


PART 1

亚健康，
都市上班族首当其冲！

你是经常呆在电脑前的上班族吗？你是不是会感到眼睛酸痛、肩颈僵硬、浑身乏力、容易疲劳？这是因为坐办公室的人，长时间保持一种姿势，使身体各个器官得不到锻炼，时间长了，身体疲劳自然也就产生了。精神疲劳和身体疲劳结合起来，就会使你处于亚健康状态。如何改变这种状态呢？其实，方法很简单，也很多。

1. 上班族职业病知多少



在都市白领中，现在常常出现一些闻所未闻的“时髦”职业病，诸如“光源综合征”“夜餐综合征”“盒饭综合征”等。在这些职业病中，有三种名列前茅，那就是：“电脑综合征”“熬夜综合征”和“星期一综合征”。

许多人因为长时间专注电脑屏幕、保持同样坐姿，会引发头痛、腰痛、颈肩酸痛、眼睛疲劳、精神萎靡不振等问题。而对于当今白领，加班熬夜是家常便饭，长此以往会导致人体生物钟被干扰，神经系统、内分泌系统紊乱，继而出现食欲不振、失眠等症状。

还有，作为一名成功的白领，工作忙，薪水高，同时，工作中需要处理各种各样的关系，与人相处谈笑风生，口若悬河。然而一旦离开工作的环境，人就变得越来越沉默，有空就想躺着睡睡觉，不想说话。这样的表现其实就是一种新的职业病——“沉默综合征”。

各行业职业病排行

职业	第一位	第二位	第三位
教师	咽炎	静脉曲张	脂肪肝
警察	尿酸高	血脂高	脂肪肝
司机	腰肌劳损	高血压	痔疮
办公室文员、公务员	腰肌劳损	肠胃疾病	脂肪肝