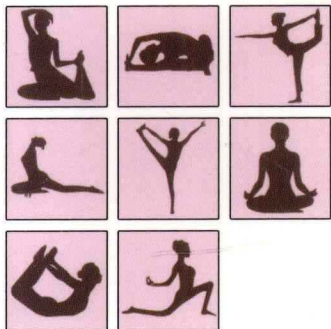




瑜 练 伽

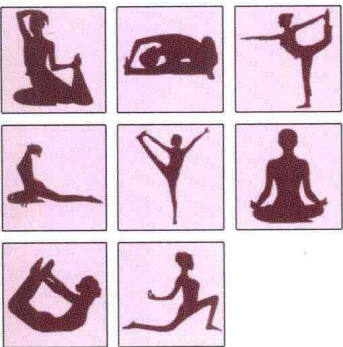


瑜伽是你的。
你的瑜伽奉行仁爱
和虔诚，你虽身居闹
市，但一向渴望纯洁灵
魂，修行内心，安心于梵。

办公室篇

右军 关璟/编著





瑜
练
伽

办公室篇





图书在版编目(CIP)数据

瑜伽:练&悟.办公室篇/右军,关璟著. —武汉:湖北科学技术出版社, 2011.01

ISBN 978-7-5352-4603-5

I. ①瑜… II. ①右… ②关… III. ①瑜伽术—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第208738号

责任编辑:曾素林 潇

装帧设计:



元著文化

图书策划:

出版发行:湖北科学技术出版社

地址:武汉市雄楚大街268号出版文化城B座12~13层

电话:027-87679468

邮编:430070

印刷:中华商务联合印刷(广东)有限公司

邮编:518111

督印:刘春尧

版次:2011年1月第1版

印次:2011年1月第1次印刷

定价:19.80元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换。

练&悟 —— 办公室篇

Yoga



自序 **Preface**



瑜伽是幸福女人的修成术，她潜移默化地重塑女人活力体态的同时，又充实着女人的内心世界，使之饱满丰润、清新脱俗。

“瑜伽(Yoga)”是梵文词，意思是自我(atma)和原始动因(the Original Caus)的结合(the union)或一致(eness)。

女人的世界本应简单、快乐。简单，有容乃大！快乐，相由心生！

一杯清茶

一本诗集

一幅油画

一段乐曲

都是一种生活！

健康幸福的生活在女人的世界里，也许不需要多么广阔的空间，不需要多么炫目的点缀，也不需要过多的喧嚣。作为感情动物的女人，愈简单，愈平凡，愈单纯，愈快乐。

简简单单的瑜伽动作所带给我们女人的愉悦是无法比拟的。瑜伽，她像一位良友，带领我们找到平静，找到慰藉，找到自信，重拾青春活力。

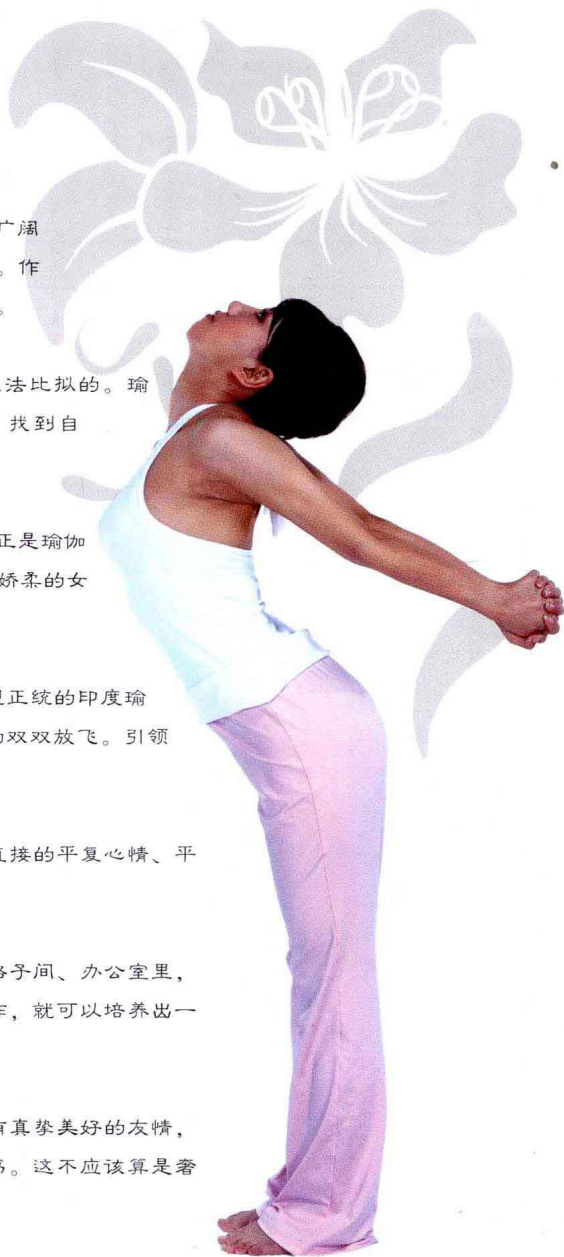
瑜伽平心静气地给我们带来了充实的幸福感，这也正是瑜伽的奇妙之处。瑜伽教我们女人怎样以平和的心态做一枝娇柔的女人花。

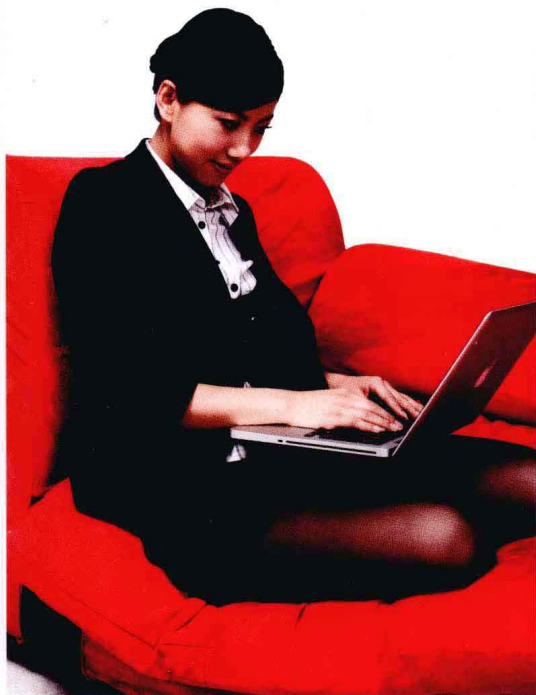
而这本书，以绝对严谨的瑜伽态度为我们女人呈现正统的印度瑜伽姿势，又不失温婉地描述主观感受，是身体与心灵的双双放飞。引领你在真正的瑜伽冥想世界里神游。

办公室里的白领们，在这里你可以找到最快捷最直接的平复心情、渐进健康的方法。绝不会占用你过多的时间和空间。

只需在晨起时、午休时、下班时，哪怕你就坐在格子间、办公室里，用举手投足的几分钟时间，做几个简单轻松的肢体动作，就可以培养出一个高贵典雅的女性应该拥有的气质与涵养。

你的身边当然要拥有你侬我侬的爱情，当然要拥有真挚美好的友情，除此之外，还要拥有这本渡你到达心灵彼岸的瑜伽之书。这不应该算是奢侈吧！





目录 Contents



08

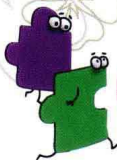
Top 04 颈部扭转式

10

Top 05 肩部环绕式

12

测试



乐活女人，美丽心情

01

02

Top 01 扭耳式

14

Top 06 提肩扩肩式

16

Top 07 脊柱扭动式

04

Top 02 敷眼式

06

Top 03 颈部环绕式

18

Top 08 压臂式

20

Top 09 手指运动式

22

Top 10 松腕式

24

Top 11 坐姿扭转式

26

Top 12 蛇伸展式



36

Top 16 单腿交换伸展式

28

Top 13 单腿手抱膝式

30

Top 14 箭伸展式

38

Top 17 吉祥坐式的变体式

32

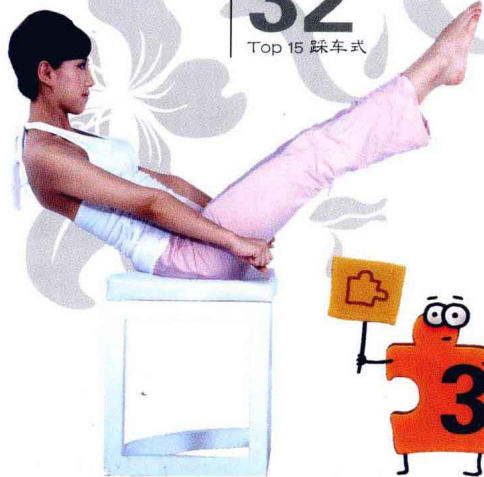
Top 15 踩车式

40

Top 18 滑翔式

42

Top 19 船式



测试

测试

44



45

一呼一吸

46

Top 20 扭脊式

48

Top 21 盘坐双手伸展式 (丘之姿势)

50

Top 22 椅上摊尸式

52

Top 23 吉祥式

54

Top 24 腰扭转式

56

Top 25 桥式

58

Top 26 背后合掌式

60

Top 27 拱背式

62

Top 28 扩胸式



65

测试

66

Top 29 脊柱侧展式

68

Top 30 顶天式

走进瑜伽，在各个柔和婉约的动作中，去感受每一寸肌肤、每一分灵动

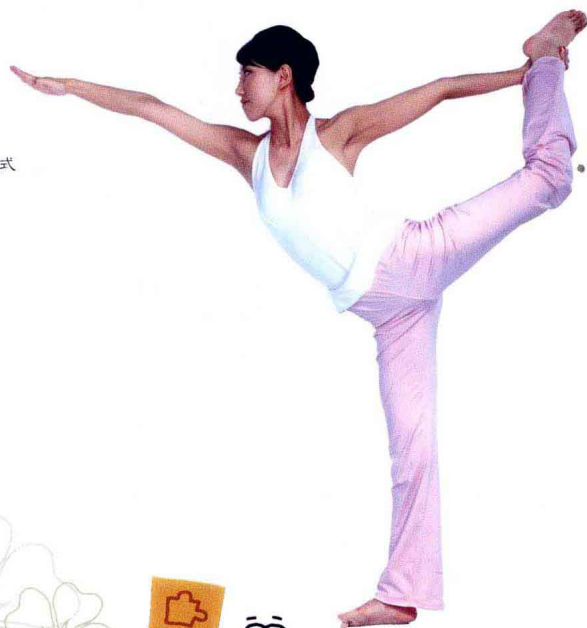


70

Top 31 侧腰转动式

72

Top 32 腰躯转动式



74

Top 33 脊柱增延伸式

76

Top 34 手背式

78

Top 35 单腿三步站立式



86

测试

82

Top 37 舞蹈式

87

让生活处处充满着瑜伽的光芒

80

Top 36 蹲姿式

84

Top 38 吸腿放松功

88

女性练习瑜伽的诸多好处

Yoga
瑜伽

乐活女人，美丽心情

随着城市生活压力的不断升级，
都市白领们开始寻求一种更加舒适的低压力生活模式，
在各种呼吁低压生活的需求下，
瑜伽浮出了水面。

这种平和、宁静、健康、塑形的运动，
深受白领们的喜爱。

如果您还在被各种职业病困扰和纠结着，
那就赶紧和我们一起出发，
走进能带给你“精神与心灵”契合的瑜伽世界吧！

大多数美女工作时一坐就是几个小时，
因为太忙，因为太累，
身体的某些部分自然而然就会开始发胖、
内分泌失调、机能衰退，
甚至头昏脑胀浑身无力。

走进瑜伽，
在各个柔和婉约的动作中，
去感受每一寸肌肤、
每一分灵动，

从精神、心理和生理疾病中解脱出来，
体验生命气息从而达到身心畅通、
恢复元气、头脑清静、情绪稳定。
让瑜伽成为你减压和心灵美容的良方。



Yoga 瑜伽

身体是革命的本钱，职业充电

Top 01 拉耳式

——精神抖擞，神清气爽

一切的开始都充满着惊奇
一切结尾都出乎意料的熟悉

悟

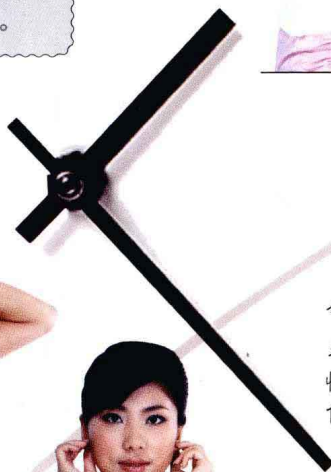
1. 任选一种自己喜欢的坐姿，腰背挺直。



2.手心捂住耳郭，摩擦整个耳郭，来回10次。

提示

此套动作通过刺激人耳上的穴位，不仅可以让人耳部的某些轻微不适症状减轻或消失，还可以让人感觉精神抖擞、神清气爽。



3.用两个手指夹捏耳垂向下拉，并摩擦耳垂10余次。捏住耳郭中间向外轻拉到极限，重复10余次。捏住耳郭上面往上拉到极限，重复10余次。



4.呼气，放松身体，慢慢还原动作。





悟

时针敲打着天光的交响
刻度漫步着大地的悠扬
每天早晨匆忙地一瞥
校正一下我心中的太阳

Top 02 敷眼式

——清新一刻，如珍珠般透亮

1. 双腿并拢，坐在椅子一半的位置，小腿与地面垂直，腰背挺直。闭眼，轻轻捏下眼角，来放松眼睛。





提示

此套动作可通过
缓解眼睛干涩酸痒、
红血丝等眼疾，来保
护视力。

2. 双手对搓，搓热后轻轻盖一会儿眼睛。按顺时针方向围绕眼球慢慢绕圈，三个八拍后反方向绕。闭上眼放松约半分钟后，再重复一次刚才的眼球绕圈法。



3. 手轻轻按压眼睛5下。慢慢张开手指，等眼睛适应光线后，再放下。



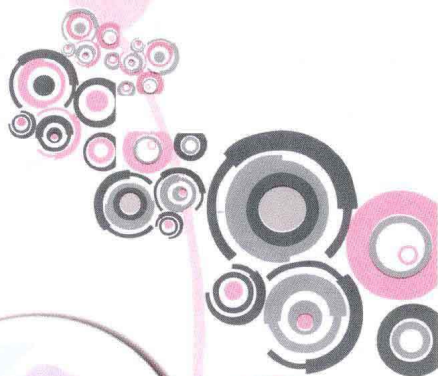
4. 双手放下，调整呼吸，凝神静想，全身放松。





Top 03 颈部环绕式

——打造天鹅美颈，尽显高贵神韵



悟

紫藤因为冥想天空而延伸着烂漫的枝蔓
乔木因为冥想大地而生长着自由的根须

1. 双手合十放在胸前，小臂和地面保持平行。吸气并挺直腰背。



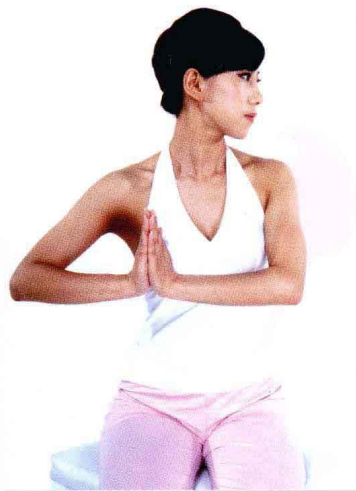
提示

此套动作可伸展颈部的肌肉，并能减轻颈部各种不适，防止颈椎的倾斜，恢复原本的骨形。

2. 呼气时，将头慢慢转向左侧，尽量使下巴与肩膀平行，同时双手向右侧平移。吸气，慢慢恢复原位。

4. 深呼吸3次，全身放松，结束动作。

3. 呼气，做相反的动作。吸气，回正。连做几次后，呼气，松开双手，手臂自然垂放体侧；放松身体。保持4~5次呼吸。





Top 04 颈部扭转式

——低头抬头，轻松漂亮

雨
沥沥如绣
灯
点点如豆
书
页页如洒
心
丝丝如扣

悟

1. 坐在椅子一半的位置，双腿并拢，
小腿与地面垂直，腰背挺直。

