

中国最有代表性的瑜伽学派之一
独具魅力的瑜伽导师
倾力奉献

张梅/编著



身心灵悦读系列·瑜伽

YOGA

跟我学 瑜伽减压抗衰



随书附赠
动作辅导
VCD光盘



中国纺织出版社

内容提要

很多都市人都面临生活压力大、亚健康状况长期得不到摆脱的问题。通过正确的瑜伽体位训练和科学的生活调理,可以让你的身心达到最放松的状态。让你在繁忙的生活中达到身心的和谐与放松,变得思路清晰、处事沉稳、信心百倍。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽减压抗衰跟我学 / 张梅编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.6

(身心灵悦读系列·瑜伽)

ISBN 978-7-5064-6177-1

I. ①瑜… II. ①张… III. ①瑜伽术-基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第221003号

本书编委会:

夏 彬、张 梅、胡蕊麒、温小芳、唐 梦、汤 莹、姚 彤、谭晓茗、邓煦悦、
宋 莹、林海润、李长林、周建华、孟繁昊、杨 琨、杨远涛、孟宪辉、王菲菲

策划编辑: 胡成洁

责任编辑: 范雨昕

责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

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

北京画中画印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 99千字 定价: 24.80元

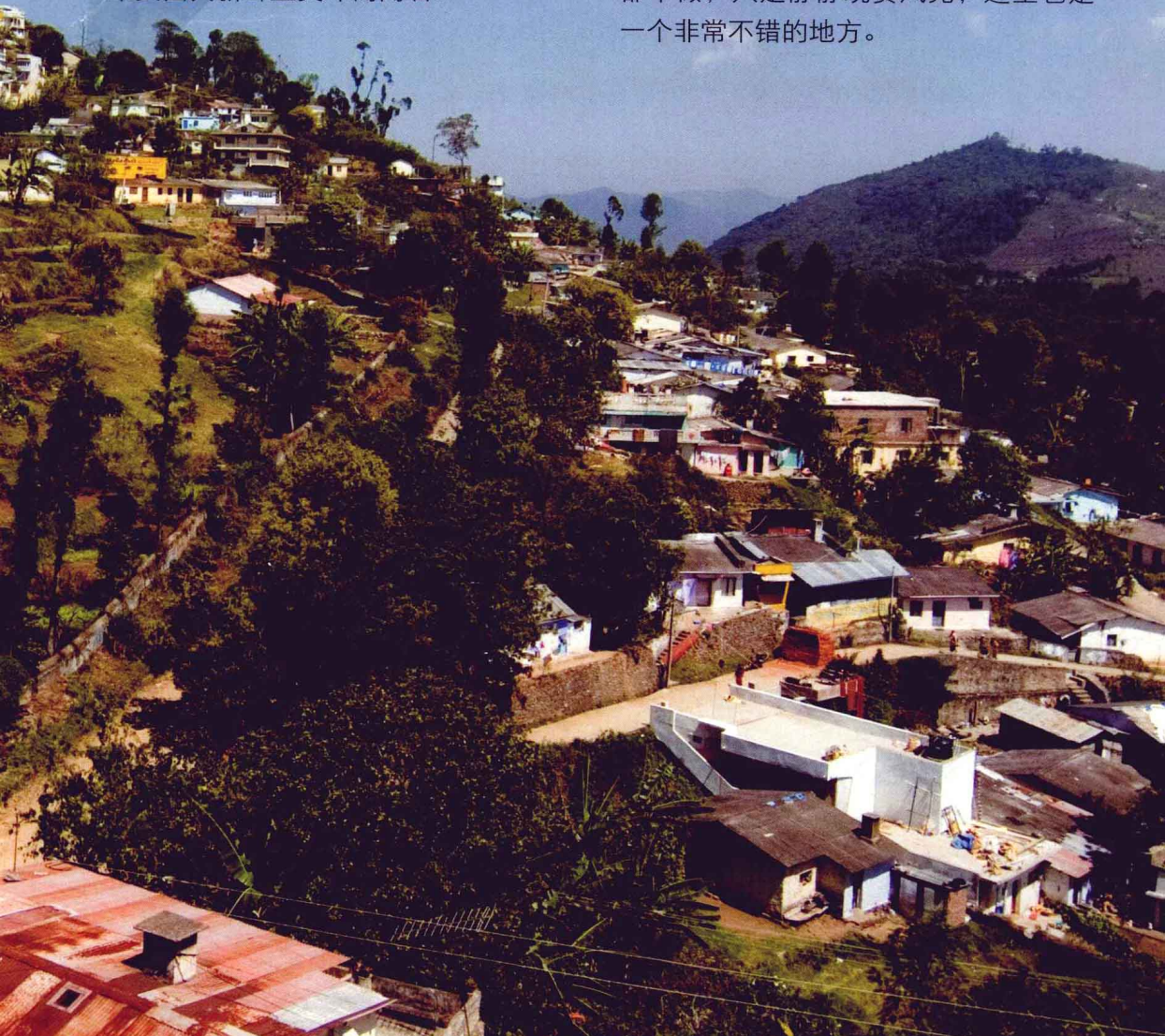
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



科代卡那 (Kodaikanal)

科代卡那位于海拔约为2133米高的地方，面积为21.45平方公里。这座山城以其具有国际声誉的教育机构而著名。科代卡那的骄傲是库尔英姬花，这种花每12年盛开一次。有幸遇到花开时，一片蓝色花海独具特色，这种山地大蕉的果实因其新鲜且美味而闻名。

科代卡那以一座星状的湖泊为主，加上将近5公里长的环湖步道，在湖上划船摇桨更能将美景尽收眼底。科代卡那周边森林栖息着多种鸟类，相当于一座天然鸟园。在湖边或是海边做瑜伽，或是冥想就最适合不过了；又或者你什么都不做，只是静静观赏风光，这里也是一个非常不错的地方。



中国最有代表性的瑜伽学派之一
独具魅力的瑜伽导师
倾力奉献



身心灵悦读系列·瑜伽

YOGA

瑜伽 减压抗衰老跟我学



 中国纺织出版社

瑜伽

减 压 抗 衰 跟 我 学





序

Foreword

健康是每个人都渴望拥有的最重要的财富，无论你是一个一贫如洗的穷人，还是家财万贯的富翁，享受生活都需要健康的身体来做基础。拥有健康就意味着拥有了无限的机会和财富，而失去了健康，美好的生活也就无从谈起。

据一项全球性的调查结果表明，全世界有75%的人处于健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，也就是人们常说的亚健康状态。在全国心理健康指导与教育科普研讨会上，有关专家介绍说，中国亚健康人群的比例大约达70%。长久以来，亚健康被人们所忽视，觉得这是习以为常的健康状态。但经研究发现：亚健康或过度生理疲劳会使机体产生“衰老加速度”，给人的身体造成很大的伤害。

亚健康现象普遍存在，是因为现代人一直都处在高度紧张、繁忙的生活状态之中。在现代社会，随着人类文明的进步和发展，人们在创造丰富物质文明和精神文明的同时，承受着巨大的压力与众多的困扰。巨大的心理压力会带来一系列的问题，如睡眠问题、精神问题等，导致黑眼圈、脱发、头痛、便秘、焦虑，甚至会加速皱纹的产生、加速衰老。

现代人的物质生活相对更加丰富了，可是一些生活饮食方式反而违背自然，越来越缺乏规律。人们往往只注重营养的获取，而忽视身体废物的排除，更加漠视净化身心的方法。实际上，在人们长期摄取的食物中，含有一些较难排除的毒素，在体内不断浓缩、累积，最终导致身体的异常状态，致使人们过早的衰老。所以必须清醒地了解它，找出解决的方法。这就促使人们去审视自己的生活方式，并努力寻找获得身心健康的最佳方法。

发源于印度河流域的瑜伽是世界上最古老、最神奇的健身术。这种行之有效的古老健身术中蕴藏着许多人生哲理，可以让人们了解生命的真谛，堪称“世界的瑰宝”。历经几千年的传承而越发兴盛的现代瑜伽，经过蓬勃的发展，正逐渐成为提高人们身体素质，摆脱亚健康，放松身体和心灵，延缓衰老的一种有效的健身方法。目前，瑜伽不仅在印度广受好评，也开始被全世界的人们所推崇。

医学界早已证实瑜伽可以有效地调节神经系统及内分泌系统，进而从更深层的内因层面上改善人们的健康。瑜伽是一门几乎囊括了所有健康元素的健身方式，可以轻松有效地化解现代人由于重压而带来的各种精神和身体的疾病。

经典瑜伽著作《瑜伽经》里对瑜伽的定义为：瑜伽——对心灵变化的抑制。瑜伽是结合修身、修心、修灵的教导师体系，是一种健康的生活态度和方式，更是一条通向觉悟之路。

练习瑜伽对减压抗衰的功效

消除压力，平静内心

瑜伽的一系列动作能够释放大量的热量，消除肉体和精神上的紧张。通过瑜伽的完全呼吸、打坐和各种体位法调节内分泌系统，有助于消除压力和负面情绪，缓解失眠、健忘、神经衰弱等症状，让你养成良好的生活和健身习惯，使你的身体回复自然平衡状态。

修身养性，厚德载物

瑜伽提倡一种健康的生活态度，让你轻松地戒掉吸烟、喝酒这些不良习惯，慢慢养成良好的饮食习惯，形成健康的生活方式。瑜伽哲学相信，通过对身体和呼吸的调节以及对大脑和情绪的控制，就能获得真正意义上的健康。

消除杂念，摆脱疾病

瑜伽能帮助练习者清除杂乱的思想，去发现内心真正的自我，体验平静、安宁、幸福的感受。同时还能改善睡眠，消除失眠，形成积极健康的生活态度。长期练习瑜伽姿势、调息法及放松法也可预防疾病。



目录



Chapter 1

放下压力，轻松生活

- 放下压力，放过自己 / 11
- 轻松瑜伽，向压力出击 / 12
- 转换心境，轻松生活 / 13
- 胸式呼吸 / 15
- 腹式呼吸 / 16
- 船式 / 17
- 风吹树式 / 18
- 月亮式 / 20
- 三角伸展式 / 22
- 猫伸展式 / 24
- 鸽子式 / 26
- 后支撑式 / 27
- 骆驼式 / 28
- 脊柱式 / 30
- 幻椅式 / 32
- 战士第一式 / 34
- 战士第三式 / 36



Chapter 2

破解抗衰老密码

- 衰老的表现形式 / 41
- 这样做，衰老来得晚 / 42
- 以年轻的内心战胜岁月的脚步 / 43
- 瑜伽完全式呼吸 / 46
- 莲花鱼式 / 47
- 犁式 / 48
- 蜥蜴式 / 50
- 顶峰式 / 52

Chapter3

瑜伽帮你告别亚健康

这些症状离你有多远 / 56

金鸡独立式 / 59

站立后弯式 / 60

三角侧伸展式 / 61

铲斗式 / 64

直角式 / 66

双角式 / 67

舞平衡式 / 68

鸵鸟式 / 70

Chapter4

懂得放松，让人生更加进退自如

放松练习 / 73

呼吸放松练习 / 73

身体放松练习 / 74

叩首式 / 75

鳄鱼式 / 76

婴儿式放松 / 77

微笑法 / 78

心灵放松练习 / 79

语音冥想 / 79

呼吸冥想 / 80

烛光冥想 / 82

睡眠，最好的放松灵药 / 83

坐姿上体前屈式 / 86

蛙式 / 88

蛇击式 / 90

优雅放松，精油沐浴 / 92



目录

Chapter5

减压抗衰瑜伽饮食

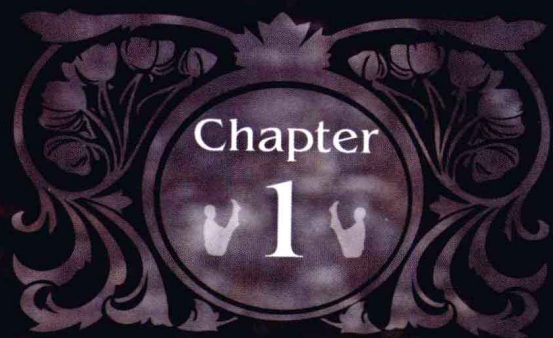
- 瑜伽的饮食精神 / 96
- 瑜伽的特殊食物观 / 97
- 减压抗衰食物推荐榜 / 99
- 饱食促老，瑜伽断食偶尔可为 / 102
- 断食的作用 / 103
- 断食的时间 / 103
- 断食期间的注意事项 / 104
- 断食后的复食 / 105

附录

迷人的瑜伽圣地

- 瑞诗凯诗 (Rishikesh) / 108
- 果阿(Goa) / 109
- 科代卡那 (Kodaikanal) / 111





Chapter

1

放下压力

轻松生活



压力是现代都市人普遍面临的问题，之所以会产生各种各样的压力和心理问题，有方方面面的原因。例如，人们的愿望总是远远高于其能力、欲望的不断膨胀等。

压力在我们的工作和生活中真是如影随形，工作压力、家庭压力、环境压力等。人是需要压力的，适度的压力可以转化为动力，使人成长，使人成熟。有压力并不是问题，关键是要学会如何面对压力，承受压力，接受压力，最终超越压力。

压力首先来源于自身。我们每个人对自身都会有期望和要求，而对自己要求过高势必会产生压力，自己也常会无意识地将家人朋友的期望转化为压力。而且，如今人们面对的竞争太大，诱惑很多，容易造成注意力发散，欲望也就无限扩大。各种各样欲望的滋生和挤压，势必会产生沉重的压力。

社会给人的压力也不可忽视。现代人的许多压力来自于社会的竞争。竞争是社会成员不可避免的战斗，也是社会进步的有效催化剂。激烈的竞争激发人们强烈的欲望，也在激战中感受到巨大的生存压力。

拥有五千多年历史的瑜伽经过几千年的逐步衍化成一套理论完整、确切实用的养身健身体系，越来越被人们所接受。这些瑜伽练习法久经考验，集科学性、实用性、趣味性于一体，兼顾身体和心灵的特点，区别于现有的其他运动，更是受到都市白领的热烈追捧。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，促进身体健康，有协调整个机体的功能，学习瑜伽在使身体健康运作的同时也增强了身体的活力。此外，培养心灵和谐与情感稳定的状态也能引导你改善自身的生理、感情、心理和精神状态，使身体协调平衡，保持健康。





放下压力，放过自己

据美国某大学的一项研究表明，压力会加速人的衰老。现代人的工作和生活节奏很快，竞争激烈，欲望和诱惑较多，面临重重的压力。当然，适度的压力可以激发兴趣，振奋精神，使人精力充沛。但是，如果压力超过我们所能承受的限度，身体就会感到紧张不适，免疫力下降，体力不支，有时还包括心理上的挫败感、肌肉紧张（可导致脊椎疼痛）、疲惫不堪、呼吸短促甚至神志不清等。要学会放松精神，正确地饮食、

锻炼，创造良好的睡眠，培养兴趣爱好，也要学会沟通，懂得缓解压力，人才能容光焕发，越活越年轻。

许多的锻炼方式都是以锻炼身体的力量、肌肉为主，而瑜伽的体位练习则是一种静力运动，它不会像跑步、跳绳或搏击操那样，在运动过后让人处于疲劳甚至虚脱的状态，反而会让人感到周身舒服。另外，瑜伽不是以纯粹的运动为目的，而旨在运动中培养精神的宁静和情绪的稳定，这是瑜伽的一个非常独

Tips

你存在以下几种症状吗？

疲劳：包括体力疲劳、脑力疲劳、心理疲劳、混合性疲劳等。

头痛：偏头痛、分散性头痛、紧张性头痛等。

腹泻：焦虑经常是造成“跑肚”的原因。

腹痛：这种疼痛是由于腹部肌肉紧张不放松造成的。

便秘：这是过敏性肠炎的副产品。过敏性肠炎会随着压力的上升，变得更加敏感。过敏性肠炎还会导致腹泻、胀痛、过多的废气和恶心。

失眠：失眠会引起人的疲劳感、不安、全身不适、无精打采、反应迟缓、头痛、记忆力不集中，严重一点还会导致精神分裂和抑郁症。

视力下降：包括远视、近视、散光、青光眼等。

肩颈酸痛：颈椎痛，头晕恶心，肩膀酸痛。

腰酸背痛：腰酸背痛是现代人最常见的毛病，大多是因压力过大、姿势不当、肌肉过劳所致。

如果你有上述症状，请一定要寻求减压放松！



特之处，它注重整个身心的健康。瑜伽没有竞技性，每个人都可以在自己的能力范围内练习。瑜伽基本不受场地的限制，也不要求准备很多的器材，只要你选择了合适的训练方式和项目，瑜伽一定会让你受益。



轻松瑜伽，向压力出击

现代人的生活节奏越来越快，竞争也越来越激烈，人的压力也越来越大，尽管并非所有的压力都是有害的。

然而，当加诸在我们身上的要素已经远远超出正常人的能力和适应范围时（无论这种要素是生理上、情绪上，还是智力上的），我们都会感觉到不适。瑜伽能让身体从这些压力症状中解脱出来。

在进行瑜伽姿势训练时，进行适度的深呼吸，能缓解压力造成的胸闷气短，它还能帮助修习者达到和保持一种宁静、祥和的状态，因为呼吸与情绪、大脑状态紧密相关。瑜伽的一些灵活性训练能防止或缓和肌肉的紧张等，对人体的帮助很大。





转换心境，轻松生活

正视自己 你不用对生活负全责

人们总是缺乏安全感，总觉得必须要做点什么或必须要处在一种焦虑状态中，才能应对未知的变化。所以我们首先要学会承认一个事实，即人生本来就不安全。你的生活并不会因为你多一分担心就会少一些变数，你没有那么大的责任和能耐去改变世界的运行规律。因此，我们要发下压力，轻松生活。

正视失去 你本来就不拥有什么

缺乏安全感其实是种放大心理，把自己的负担放大，把后果的痛苦放大，所以没有安全感的人对“失去”看得格

外沉重。赶快从牛角尖里出来吧，没有什么是一固定属于谁的，财富、地位、权势和情感无一例外。唯一属于我们的是自己的感知和经验，或许可以说“人生唯一的安全感，来自于对人生不安全感的充分体验”。

生活在别处 安稳在心中

真正的安全感只可能来自于一个地方，那就是你的内心。有安全感的人不一定占据着社会上最稳固的资源，但一定占据了这样的天赋——不在乎有的，不惦记没的，不害怕失去的，不追求强扭的。觉得什么都是自己的，万一什么都不是了也无所谓。对得到适可而止，对失去心无畏惧。

每个女人都美丽长存、青春永驻的梦想。但随着年龄的增长，人的相貌受自己内在气质的影响就越大。想要拥有靓丽的外貌和青春的活力，要从修饰外表上下功夫，更要加强自身的修养，多学习、多练习瑜伽，使自己拥有美好、和谐的内在此状态，以养心来养颜。

在练习瑜伽时，大脑容易思绪漂移，很难令意识和身体完美结合。这时，我们要努力把注意力集中到呼吸上，观察呼吸的过程。这样逐渐帮助你排除杂念，用心去体会身体伸展、扭转、俯仰之间的没一点变化和感受，更好地了解自己的身体，专注于自我，达到身心的和谐和放松。

