



“她世纪” Doga
“Lady-Century of Yoga” 书屋
Series

我工作，我瑜伽

办公e族的 瑜伽

* 必修课 *

矫林江 主编

职场精英，瑜伽制造
职业充电，健康护航
心灵减重，脑力升级
身材锻造，美丽保鲜
揭开纽约、巴黎、
东京、北京、上海
职场精英受宠的秘密

Fashion
office yoga

CYPA

中国瑜伽行业协会
凭海听风瑜伽培训机构
* 联合监制 *

* 权威瑜伽机构五年研发
* 国际瑜伽导师全程监制
* 时尚明星教练体位示范

附赠自学DVD
极美画面，物超所值



中国纺织出版社



我工作，我瑜伽

办公e族的 瑜伽

* 时尚瑜伽 *
fashion
office yoga



内 容 提 要

朝九晚五的办公族工作繁重,时间紧迫,练习瑜伽成了件奢侈的事情。本书由权威瑜伽导师全程监制,资深教练精心改良瑜伽动作,彻底解决白领们没时间、没空间练习瑜伽的难题。全书共有六大特色课程,在轻松流畅的文字中揭开瑜伽神秘的面纱,深入剖析办公族们在Office里身累心也累的根源;有关身心课程的瑜伽招式,可以有效预防和减轻颈椎病、肩周炎、鼠标手等办公室文明病,同时亦可减轻压力,调节情绪,预防和减轻白领心理病;爱美白领们关心的身材雕塑、容颜保鲜,本书也准备了适合的练习。本书图文并茂,更配有全程Office实景拍摄的高清DVD,绝对是办公族们必备的健身秘籍!

图书在版编目(CIP)数据

办公族的瑜伽必修课 / 矫林江主编. 北京: 中国纺织出版社, 2009. 10

(她世纪Yoga书屋)

ISBN 978-7-5064-5963-1

I. 办… II. 矫… III. 瑜伽术-基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第169069号

策划编辑: 曲小月

责任编辑: 王慧

责任印制: 周强

特约编辑: 朱凌琳 高晓明

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

深圳市彩美印刷有限公司 印刷 各地新华书店经销

2009年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1020 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 39.80元(附赠DVD光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



Author's Preface



Office Yoga—Help You Become An Office Elite 办公室瑜伽，职场达人受宠的秘密

每天出入繁华地段的写字楼，与电脑屏幕鼠标亲密相伴，“E-Mail与MSN齐飞，传真共复印一色”；一只手飞快地点着鼠标，另一只手还要去接频频响起的电话；开不完的会议，做不完的企划案，写不完的电子邮件……你恨自己分身乏术，咬紧银牙却仍然面带职业微笑。屁股粘着椅子在格子间移动，踩着细高跟鞋小跑着向上司汇报工作。在外人眼中，你精明干练，气质从容，工作富有“钱景”，薪水令人艳羡。他们唤你为“Office白领”，你却自嘲为“坐坐族”。

坐出了优雅体面，也坐出了哑巴吃黄连般的苦处：

你的口头禅是“我晕”，可能是症状的描述，而非心情的感慨；
视力日趋模糊，恨不得近视眼镜加老花眼镜一起戴，尽管你仍是如花年龄；
“五十肩”可能要重新注册ID，只因你不到三十已患上肩周炎；
你还肠胃功能紊乱、腰椎间盘突出、关节僵硬、痔疮烦人……

褪去那层“优雅+高薪”制造的光鲜外衣，你独自一人抚摸着身与心满满的创伤，即使不怀疑世界末日是不是提前来临，也难免疑惑自己的年龄是否造假，已经早衰到了百病缠身的地步。

不知是幸或不幸，你并非一个人在战斗。某研究报告上科学家们言之凿凿：与工作环境相关疾病发生的数量在今后10年内可能呈爆发趋势。相当于说，坐坐族们的苦痛将会有增无减，如星星之火，日渐燎原。又有100名普通医师和100名人事主管出来作证：这个预言不是危言耸听。近3/4的受调查医师预测，与工作相关疾病的病人数量将逐步增多。人事主管同样持悲观看法，其中近一半的人承认办公场所的技术进步正在引发新的疾病，而68%的人表示公司必须重新考虑他们对待员工健康的态度。

如果有可能选择，你一定不再愿意每天超过10小时面对电脑，不再愿意盯着屏幕上闪烁的图表不放，不再愿意因为业绩、效益、公司政治而吃不下睡不着……你应该有100个理由让自己的生活更滋润、放松、愉快。但是，你还是得日复一日地进行着繁琐的、缺乏创意的工作，在光鲜的白领外衣下摧残着自己的身体。

身为“白骨精（白领、骨干、精英）”，当然要懂得关爱自己的身体，提防白领病的侵蚀。于是，按摩、推拿走进了你的视线，成了生活的一部分。你为此花了大笔的金钱，可是并没有真正改善身体的状况，还戴上了另一顶帽子——“按摩族”。

其实，真正能给你健康的东西早在1986年就已登陆中国，几年前就已来到你身边，那就是时尚媒体不厌其烦向你力荐的瑜伽！我们不知道数千年前印度雪山上的怪老头们练习瑜伽获得了什么神通，但我们知道如今的明星、名



流对瑜伽青睐有加。

舞台上不倒的长青树麦当娜，一个50岁的女人仍然拥有20岁的美丽健康、30岁的性感魅惑，她说她练瑜伽！好莱坞著名影星安吉丽娜·朱莉一直是性感、健康的典范，凹凸有致的玲珑身段不知引来多少男人的口水，女人的嫉妒，她说她练瑜伽！麦当娜说每次登台前，都会练习几式瑜伽舒缓身心；朱莉的秘诀也一直让人津津乐道，她在随身口袋里放着一本简易瑜伽书，有空暇时间就练习。

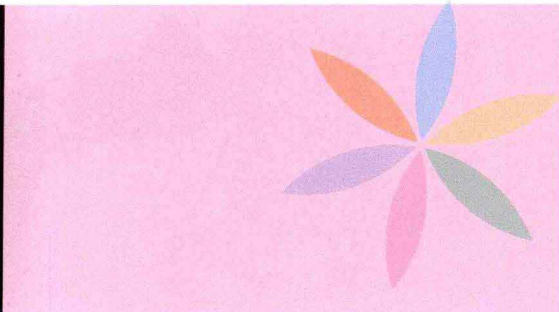
英国女皇伊丽莎白，世界首富比尔·盖茨，
通用电气CEO杰克·韦尔奇，苹果总裁乔布斯，
NBA巨星迈克尔·乔丹……

这些全球赫赫有名的精英人士可以成就卓越人生，各有各的精彩故事，
他们都有一个共同点，就是修炼瑜伽！

白领们再忙，相信也忙不过政要巨贾、国际巨星和社会名流，只要在工作间隙练几式瑜伽，就可以和职业病Say Goodbye！只需几个简单的动作，坐坐族、按摩族的困扰将迎刃而解。

接下来要与你亲密接触的瑜伽课程，是我们专为久坐一族精心打造、针对各种职业病设计的简易高效的瑜伽动作，方便你在办公室里随时随地练习。身为白领的你，如果正为视力模糊、头痛难忍、腰酸背痛、消化不良等职业病困扰，那么练练简易的办公室瑜伽，就会收到神奇的功效！还在等什么，Let's go！

目录 Contents



第一课：职场精英，瑜伽制造

Course 01 Office Elites, Made by Yoga

003

一、亲近瑜伽——古老神秘的东方健康哲学

Close to Yoga—an old mysterious oriental health philosophy

007

三、健康自测——白领，什么在蚕食你的生命

Self-rated Health—the white collar, what's nibbling your lives?

011

五、瑜伽体式——深层按摩身体的瑜伽

Yoga Asana—deeply massage your body

013

六、瑜伽呼吸——深度放松心灵的瑜伽

Yoga Pranayama—deeply relax your soul

005

二、边工作，边瑜伽——席卷全球的Office健身潮

Practise Yoga as You Work—a global Office-fitness tide

009

四、7大身心助益——为什么把瑜伽带进办公室

Seven Health Advantages—why bring Yoga into the office?



015

七、六项注意——帮助办公e族安全拥抱瑜伽

Six Notes—help you hugging Yoga safely

第二课：职业充电，健康护航

Course 02 Yoga Escorts Your Life Boat

019

坐坐族、按摩族必修瑜伽课，挥别生理性职业病 TOP17

Yoga Gets Rid of TOP17 Physical Occupational Diseases



021

023

Top 01 缓解头痛、头晕，还你清爽头脑 Top 02 为听力保驾护航，耳鸣不再有

Ease the headache & dizziness, refresh yourself Protect your hearing from tinnitus

椅上压头式

拉耳式

025

027

029

Top 03 拒绝视力受损，瑜伽舒肝润眼

Care for the sight

椅上敷眼式

Top 04 舒缓硬脖子，驱除颈椎病

Get rid of spondylosis

椅上颈部环绕式

Top 05 “举手之劳”，解开肩周炎枷锁

Unlock the shackle of periarthritis of shoulder

肩部环绕

031

033

035

Top 06 抖手松腕，消灭键盘手

Protect your fingers & wrists from hard typewriting

手指运动操

Top 07 轻松锻炼，对付背痛有妙方

Easy exercises to deal with backache

坐姿扭转式

Top 08 抗击腰痛痛，恢复勃勃生机

Against lumbar pain and restore your vitality

鳄鱼式+蛇伸展式

039

043

045

Top 09 驱走坐骨神经痛，久坐可无忧

Kick out sciatica

单腿手抱膝式+半月式+椅上前伸展式

Top 10 消融尾骨疼，稳坐如泰山

Ablate coccyx pain

反船式

Top 11 润滑关节，保持骨骼年轻态

Lubricate joints

三角伸展式

047

051

055

Top 12 腿脚轻舒展，缓解酸麻防抽筋

Stretch legs against cramp

踩车式+单腿交换伸展式

Top 13 抚平痔疮，难言之苦成旧事

Heal hemorrhoids

吉祥坐的变体式+雷电坐式

Top 14 好消化，做个幸福美食家

Good digestion make you be a gourmet

滑翔式+椅上船式

057

059

061

Top 15 体内大扫除，把便秘拒之门外

Clean your belly to refuse constipation

鸭行式+摇摆式

Top 16 排除胀气，胃部减压一身轻

Eliminate flatulence and ease stomach

坐立扭脊式

Top 17 不再贫血，双颊绽放如花娇艳

No anemia and more flowery cheeks

顶礼式+犁式

第三课：心灵减重，脑力升级

Course 03 Ease Your Soul, upgrade your wisdom

065

高压族、亚健康族必修瑜伽课，击败心理性职业病 TOP10

Yoga beats TOP10 Psychological Occupational Diseases

067

Top 01 提升**注意力**，全神贯注不是梦

Enhance attention

鸟王式+树式

075

Top 03 远离**神经衰弱**，做平衡清心白领族

Away from neurasthenic

舞者式

081

Top 05 抵抗**抑郁**，驱散心灵的阴霾

Resist depression and disperse the haze

直挂云帆式+肩倒立式

087

Top 07 赶走**慢性疲劳**，轻松打败倦怠感

Drive chronic fatigue away

直角式+椅上摊尸式+椅上吉祥式

093

Top 09 增强**免疫力**，构筑**流感**安全隔离带

Enhance immunity

鸵鸟式+坐角式+束角式

071

Top 02 抚平**心悸**不安、帮助心脏年轻

Pacify palpitation to keep the heart young

站立骆驼式+心旷神怡式

077

Top 04 焦灼抛开，还原生命阳光灿烂

Throw anxiety and restore sunshine life

风吹树式+眼镜蛇式

083

Top 06 叫停**压力**，快乐情绪任逍遥

Stop the stress and keep merry emotion

牛面式+丘之姿势

091

Top 08 活跃**大脑细胞**，强化**记忆力**

Strengthen the memory

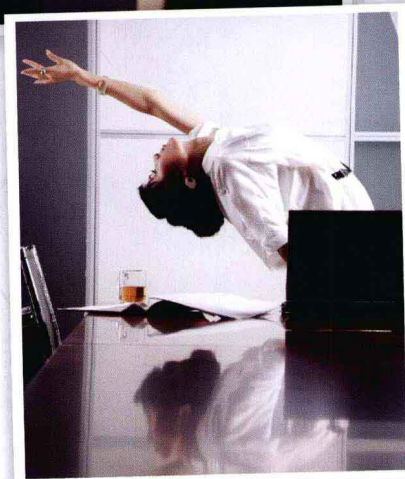
双角式

097

Top 10 调理**生物钟**，深度好眠美梦香甜

Adjust biological clock for sound sleep

鱼式+休息放松式



第四课：身材锻造，美丽保鲜

Course 04 Keep a beautiful healthy figure

101

职场精英，从头到脚身材问题 TOP10

Office Elites, TOP10 figure problems from top to toe

103

Top 01 比萨颈——颈椎前倾的恶果

Pizza neck---cervical vertebra bending forward

颈部扭转

104

Top 02 高低肩——错误坐姿的切身之痛

Uneven shoulder---a consequence of wrong sitting

提肩、扩肩式

105

Top 03 蝴蝶袖——脂肪堆积的成绩表

Butterfly sleeve---results of accumulation of fat

压臂式+鹭变换式

107

Top 04 佝偻背——伏案苦干的象征

Rickets---a symbol of longtime hard work

脊柱扭转式

108

Top 05 胸下垂——傲人曲线的丧失

Chest droops---loss of the proud curve

隆胸式+扩胸半蹲式+雀式

111

Top 06 将军肚——男士苦恼的大腹便便

Beer belly---gentlemen's trouble

三角伸展式+虎式

113

Top 07 游泳圈——女士忧心的腰部赘肉

Swim ring---ladies' worry: waist fat

乾坤扭转式+坐立腰旋转式

116

Top 08 豪华臀——大屁屁一族的标志

Luxury buttocks---a symbol of big hip people

站立虎式+半蝗虫式

118

Top 09 大象腿——在椅子上坐出来的粗壮

Elephant legs---longtime sitting in a chair

椅上抬腿式+蹬自行车式

120

Top 10 萝卜腿——脂肪与肌肉的亲密接触

Radish legs---the intimate contact of muscle & fat

剪刀式+单腿画圈式

123

职场轻熟女，从头到脚美丽问题 TOP10

Office mature young ladies, TOP10 beauty problems from top to toe

125

Top 01 眼圈——熊猫眼，大眼袋

Eye socket---panda eyes, pouches

V字画圈

127

Top 03 目光——混浊，暗淡

Eyes---turbidity, obscurity

眼睛清洁法

129

Top 05 面部——油光，痘痘

Face---lipidic, comedo

消痘法

132

Top 07 脸部——轮廓松弛

Face---sagging skin

清晰脸部轮廓+蝗虫式加吉娃娃面部式

137

Top 09 双唇——失血，苍白

Lips---short of blood, pale

抿嘴式

126

Top 02 眼角——细纹，皱褶

Canthus ---fine lines, wrinkles

椅上动眼式

128

Top 04 皮肤——干痒，粗糙

Skin---itchy, rough

顶峰式

130

Top 06 脸色——暗沉，长斑

Appearance---dull, speckle

加强背部伸展式+弓式

134

Top 08 头发——断裂，粗糙

Hair---breaking, coarse

头立三角式+锄头式+头部按摩

138

Top 10 双腿——静脉曲张

Legs---varix

靠墙倒箭式+桥式

第五课：科技先锋，瑜伽武装

Course 05 Yoga and scientific vanguard

143

绝缘高科技文明病，瑜伽帮你克服办公室十毒
Away from 10 kinds of high-tech civil diseases

145

NO.1 电脑辐射综合征 Computer radiation syndrome

呼吸冥想+视力法+颈部环绕+
椅上背背后掌式+椅后拱背式

155

NO.3 中央空调综合征 Central air-conditioning syndrome

蝗虫王式+单腿独立伸展式+坐山式+
半轮式+鱼式

164

NO.5 饮水机综合征 Drinking fountain syndrome

雀式+肩倒立+肠胃清洁法

172

NO.7 办公室装修综合征 Office decoration syndrome

洗鼻术+骆驼式+犁式

176

NO.9 光害综合征 Light pollution syndrome

烛光冥想+射手式+
后腰预备功

150

NO.2 复印机、打字机、传真机综合征

Manifdder Typewriter Electrograph syndrome

泵式呼吸+清凉调息+前伸展式+眼镜蛇式+侧卧弓式

160

NO.4 暖气综合征 Heating syndrome

DIY水嫩肌肤+DIY防头发干燥+嘶式呼吸+
鼻腔清洁法

167

NO.6 快餐、外卖综合征 Snack, takeaway syndrome

单手骆驼式+炮弹式+
仰卧转颈转膝式+门闩式+蛇伸展式

175

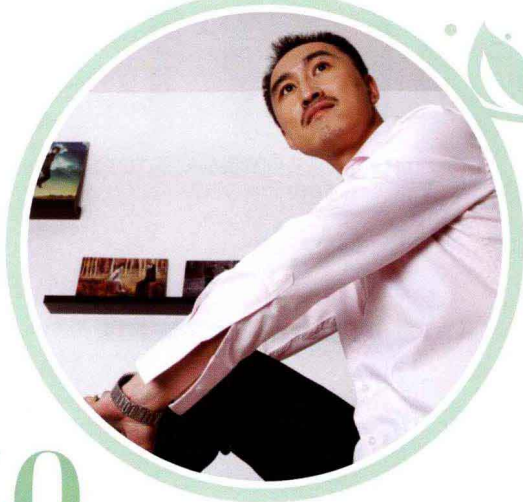
NO.8 封闭式写字楼综合征 Closed office building syndrome

喉呼吸

179

NO.10 熬夜加班综合征 Sit up to work overtime syndrome

椅上敷眼式+松眼式+
椅上莲花静坐式+神猴哈努曼式





第六课：职场达人，能量补给

Course 06 Office elites, energy supplying

185

快速补氧！随时随地10分钟深度休息术
Supplementing oxygen fast!

10-minute deep rest at anytime & anywhere

187

NO.1 晨起10分钟，唤醒沉睡的能量

Morning: 10-minute Yoga to wake up sleeping energy

莲花伸展式+扭脊式+

背部伸展式+冥想动作+蛇击式+支撑式

193

NO.2 工作前10分钟，快速进入状态

10-minute Yoga—quick access to work

交替呼吸法+椰树式+舞者式+射手式

197

NO.3 午休10分钟，告别一上午的疲倦

Noon: 10-minute Yoga to release weariness

智慧手印静坐+后合掌式+

腰旋转式+肩部环绕

201

NO.4 差旅途中10分钟，享受积极愉悦之感

Travel: 10-minute Yoga to enjoy yourself

仰卧屈膝扭脊式+剪刀式+单鼻孔呼吸+

放松冥想+牛面式变体

206

NO.5 睡前10分钟，摆脱失眠的痛苦

10-minute Yoga to get rid of insomnia

头顶轮变换式+兔子式+睡眠冥想

209

附录：

瑜伽行业交流专区

Yoga Industry Exchanges

Course 01

Office Elites, Made by Yoga

第一课

职场精英，瑜伽制造

我们是E一代的办公虫，日复一日，
穿梭爬行于家门、车门、Office门这“三重门”。

在睁开眼睛的16个小时里，

起码有8个小时在工作，

两个小时在去公司或者离开公司的路上，

两个小时在体会和思考工作的点点滴滴。

人生的大部分时间，都奉献给了自己所热爱的工作，

但是怎么样才能在保证高效率工作的同时，

也保住我们的健康、美丽和青春？

不如花几分钟，将瑜伽请进办公室。

行动起来，Let's yoga!



fashion
office yoga



Close to Yoga— an old mysterious oriental health philosophy

一、亲近瑜伽——古老神秘的东方健康哲学

瑜伽是一套起源于印度的哲学系统，是一种非常古老的能量修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。在有文字记载的历史开始以前，瑜伽就已经存在了。据传在7000年前，便有湿婆神（Shiva）发明瑜伽，且盛行于喜马拉雅山地区。考古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描画着瑜伽人物做冥想时的形态，这件陶器距今至少已有五千年的历史了，可见瑜伽的历史确实可以追溯到更久远的年代。

据有关资料记载，公元前3000年到1500年之间，居住在高加索北方的阿利安人进入印度，在印度河上游的旁遮普省定居，发展出独特的阿利安文化，成为印度文明的主流。阿利安人在古印度留下最古老的文献《梨俱吠陀经》（Rig）、《夜柔吠陀经》（Yaju）和《阿达婆吠陀经》（Athar），形成了古印度的吠陀时期。这些经典不但成为印度宗教哲学和文学的基础，而且对瑜伽的影响甚巨。吠陀经典（Vedas）中包含了各种“奥义教法”，对瑜伽的理论和方法作出了较为成熟和精要的解释，是古瑜伽理论与实践相互参证的法典。

瑜伽，梵文Yoga的音译，源出于婆罗门教《梨俱吠陀经》（Rig）。它原本的意思是给牛马套轭，即驾驭牛马，后被引申为“自我调控身心，使身心统一”，后来成为印度教多种修行体系的总称。同时，瑜伽也有“结合、联系”之意，这也是瑜伽的宗旨——为达到冥想而集中意识。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以完全控制心智和情感，保持永远健康的身体。

两千多年前，印度先哲帕坦伽利（Patanjali）将前人流传下来的瑜伽系统化，编写成了《瑜伽经》（Yoga Sutra）一书，即是为人所知的“Ashtanga瑜伽”或“八支瑜伽”，辑录了完整的瑜伽哲学知识，共有196段经文。帕坦伽利的《瑜伽经》据考证是目前最权威、最受世界各国瑜伽中心或学校认同的瑜伽经典著作。

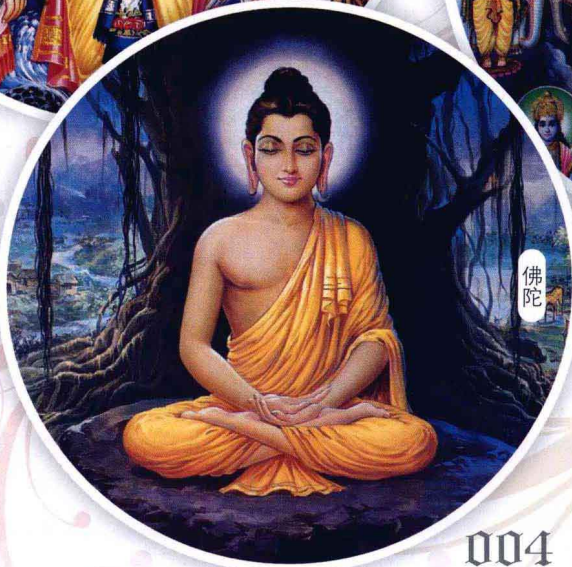
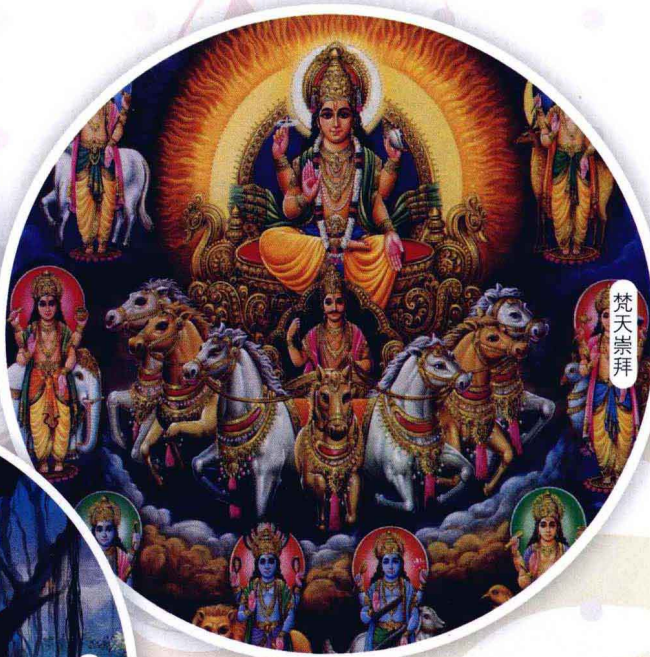
根据《瑜伽经》记载，瑜伽有不同的修炼方法。在Swami Svatmarama记载的古典文献《Hathapradipika》中，详细说明了这“八支”（Eight Limbs），即八个达到人和宇宙精神合一的步骤：

1. 自我控制（Yama）：讲求慈悲、不贪婪、正直、纯净、不受欲望束缚等。

2. 遵行 (Niyama) : 包括洁净身心、知足、克制、修习圣贤古训以及对天地保持虔敬的心。
3. 瑜伽体位法 (Asana) : 稳定和舒服的姿势。
4. 调息法 (Pranayama) : 呼吸的控制和能量的处理。
5. 控制感官 (Pratyahara) : 进行练习语音冥想, 收敛感觉, 是练习专注力前的预备功。
6. 执持 (Dharana) : 集中专注力以提升生命之气, 是冥想前的预备功。
7. 冥想, 即禅定 (Dhyana) : 以提升生命之气。
8. 入定, 或三摩地 (Samadhi) : 超越意识的境界。当身体和感官静止时, 看似在睡眠, 但头脑仍保持警惕, 亦是清醒的。

《瑜伽经》内有一梵语箴言: Yoga Citta Vrtti Nirodha。这四个词解释了瑜伽的精神: Yoga (瑜伽)、Citta (意识)、Vrtti (各种情绪及倾向)、Nirodha (控制)。人体内的腺体有50种, 每一种控制一种情绪, 诸如生气、恐惧、害羞等, 故此箴言之意即是以练习瑜伽来使人的意识控制情绪。

由此可见, 在这数千年里, 瑜伽一直以某种形式存在着。它在古印度婆罗门体系中及印度教盘亘, 与印度教和其他的宗教有着密切的联系。不过, 瑜伽不是宗教练习, 而是生理上的动态运动及心灵上的练习, 也是一种生活哲学, 任何人都可以练习瑜伽。





Practise Yoga as You Work— a global Office-fitness tide

二、边工作，边瑜伽——席卷全球的Office健身潮

在纽约、巴黎、东京等国际化大都市里，办公室e族相互推荐的热销书首选瑜伽类书籍。越来越多的办公室e族开始步入练习瑜伽的行列。锻炼身体，纤体美颜，还可以达到真正的身心和谐放松，这是瑜伽在办公室e族中悄悄流行的魔力所在。

美国《时代》周刊载文：现在，一种新的健身运动突然席卷了美国大陆，影视明星热衷练习，体育明星津津乐道，连最高法院的法官们也爱上了它，这就是瑜伽。在美国，75%的健身俱乐部开办了瑜伽班，大约1500万人把瑜伽作为锻炼手段。瑜伽是源于印度的身心合一的古老运动。在印度，人们对身体的认知是由里及

外的，注重内在的原动力，而西方的传统是由

外及里地认识生命；东方人治病讲究固本培

原，而西方人治病只针对疾病本身。瑜伽注重

身体、呼吸和精神的统一。内科医生麦考尔认为，

瑜伽并不是一种竞技性运动，不是迫使身体

达到某种极限，而是要顺其自然。在洛杉矶的一家医院里，

心脏科医生建议病人参加医院举办的

瑜伽训练班。该医院负责人说，接受瑜伽训练的病人的确受益匪浅，他们的胆固醇水平降低，血压下降，

血液循环开始改善。2005年3月，美国全国卫生

研究院就“身心合一对身体的影响”举办了首次研讨会。麦克阿瑟基金研究会的罗斯博士说：“认为瑜伽有

用的不是研究机构，而是越来越多的练习者。很多调查

表明，练习瑜伽可以帮助人们控制血压、心率以及呼吸。”

随着越来越多的人了解瑜伽，爱上瑜伽，瑜伽也渗入了美国人的日常工作和生活中。近年来，办公室瑜伽在美国成为一

随着越来越多的人了解瑜伽，爱上瑜伽，瑜伽也渗入了美国人的日常工作和生活中。近年来，办公室瑜伽在美国成为一





种新风尚，雇主们也意识到很多人都对它感兴趣。加利福尼亚的保险公司PacifiCare在一项初步的调查中，有350人表示会在工作间隙练习瑜伽来调整身心；而在美富律师事务所（Morrison & Foerster）的洛杉矶办公室，参加瑜伽训练的人从领导层到清洁工都有。

鼓励办公室员工尝试练习瑜伽也正成为很多公司“健康计划”的一部分，目的是让他们成为工作效率更高的员工，同时也是为了减少医疗保健资源的消耗。PacifiCare的总医务官何先生（Sam Ho）说，瑜伽的其他好处在于：能够很好地调节员工的工作情绪，让难处理的办公室人际关系得到有效的缓解。一家名为“Yoga Works”的位于加利福尼亚的公司甚至看准了这个商机，它正在纽约推行一项“办公室瑜伽计划”，鼓励公司的领导层关注员工的健康，在办公室里推行瑜伽，并为他们准备相应的简易工具。该计划专为缓解“肢体重复性劳损症”（RSI）和背痛问题而量身定做，Yoga Works希望能在纽约签下50家公司。

高品质的生活和生命只有在拥有健康的身心时才能获得保障，工作再忙，也应该为锻炼身体留点时间。生命在于运动，疾病在于预防，时常练习瑜伽，可帮助白领们增添体能、精力，消除紧张疲劳，预防种种疾病，远离亚健康。但是，瑜伽不等同于药物，千万别等到积劳成疾时才想起它。办公室瑜伽为白领量身定做，简单且有效，完全可以忙里偷闲、见缝插针地活动身体，即便身着职业装，一样可以轻松、优雅地进行。练习瑜伽，让我们从现在开始！

