

特效提神减压&修炼由内而外 让女人摆脱压力充满活力



赵向华
编著

提神减压 瑜伽



瑜伽,

特效 提神减压

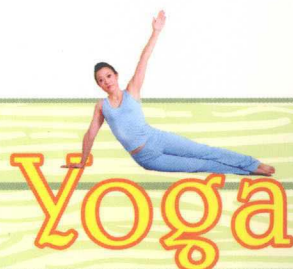
40多个体式

增强思维力

提高注意力

释放压力

快乐 充满活力



ARTIME
时代出版

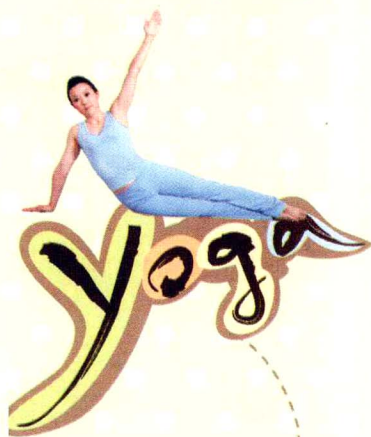
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

JIANYA TISHEN YUJIA

提神减压 瑜伽



赵向华 编著



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

提神减压瑜伽/赵向华编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2011.1

ISBN 978-7-5337-4795-4

I. ①提… II. ①赵… 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 167446 号

提神减压瑜伽

赵向华 编著

出版人:黄和平 选题策划:徐浩瀚 陈军 责任编辑:徐浩瀚 陈军

责任校对:李茜 责任印制:廖小青 封面设计:刘娟

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)3533330

印制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)3418899

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:7.5

字数:125 千

版次:2011 年 1 月第 1 版

2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4795-4

定价:23.00 元(含光盘)

版权所有,侵权必究



前言

如今工作和生活的快节奏给人们带来了许多、很大的压力，使很多人出现了亚健康状态，如身体功能减退、免疫力下降、内分泌失调、失眠等，有的人甚至还患上了心理疾病，如抑郁症、强迫症等。面对这些不良状态，很多人开始通过练习瑜伽来进行改善，并且达到了很好的效果。瑜伽不仅仅是一种强身健体的运动方式，更是一种提神减压的良方。

瑜伽体式能伸展肢体、活动关节、按摩器官、加快血液循环等；瑜伽呼吸能使大脑平和安宁，使身体和精神合一；瑜伽冥想能增强人的理性思维能力，提高人的集中注意力，释放身体内不必要的紧张与不安，让人真正拥有健康的身体和宁静的心灵。《提神减压瑜伽》除了把瑜伽概念、瑜伽呼吸、瑜伽冥想，以及它们对提神减压的作用原理，一一呈现给你之外，更是按照瑜伽对身体提神减压的方式，精心选编了48个经典体式，并划分为五大部分：肢体伸展，加快血液循环，提高注意力，灵活关节、按摩器官，加强力量（释放压力）。每个体式都配有清晰的示意图，同时清楚地说明了具体的步骤、易犯的错误、练习的注意事项以及体式的难易程度。

只要仔细阅读本书就能轻松在家练习瑜伽，并能达到与有专业老师指导同样的效果，使你的身体、心灵得到充分的放松，从此充满活力与能量。





——与瑜伽为伍，轻松每一天

瑜伽有很强大的功能，但每项功能其实又是因人而异的，比如对体质不好、容易生病的人来说，瑜伽就可以帮助你增强体质，减少病痛的折磨。如果你因工作等产生很大压力，甚至出现了精神方面的疾病，在这种情况下，瑜伽的提神减压功能就会更加的突出，让你在一吸一呼、一抬一伸之间，慢慢地驱散压力，送走烦恼，从此让你更加轻松地面对工作和生活。

每天我们如何在繁忙中，给自己的身体减压、提提神呢？在清晨醒来之时，你可以在

床上做几次深长、缓慢的呼吸，让你的头脑更加清醒。下床后可以上下左右伸展一下全身，如果有时间，可以做几遍拜日式，会让你一天都精力饱满。如果在工作中遇到烦恼，你可以试着做瑜伽呼吸配合着冥想，让自己的内心平和安宁，并快速地冷静下来解决困难。工作了一天，我们可以给疲劳的身躯加加油，这个时候，可以去瑜伽馆，也可以在家里进行一次时间较长的瑜伽练习，呼吸配合着体式，到最后的冥想放松，让你卸下所有的压力，彻底放松身体和心灵！



目录

CONTENT

前言

给读者的话——与瑜伽为伍，轻松每一天

练习瑜伽必读 /1

瑜伽与提神减压 /3

瑜伽常用姿势介绍 /4

瑜伽呼吸法 /8

瑜伽冥想 /9

瑜伽练习时间安排 /10

瑜伽练习注意事项 /11

避免瑜伽伤害 /13

瑜伽热身动作 /14

第一部分 肢体伸展



侧腰伸展式 /24

脊柱直立伸展式 /25

增延脊柱伸展式 /26

风吹树式 /28

门闩式 /29

坐角式 /31

山式 /33

鹭鸶式 /35

鸠式 /37

双腿背部伸展式 /39

扭背双腿伸展式 /41

狮子式 /42

眼镜蛇扭动式 /43

狗伸展式 /44

弓式 /45

毛毛虫式 /47

展腿式 /50
铲斗式 /52
兔子式 /54
顶峰式变体 /56
鱼第一式 /58
犁式 /59
肩倒立式 /60
意识式 /62



第二部分 加快血液循环

第三部分 提高注意力

舞蹈式变体 /66
单腿站立伸展式 /67
怪异式 /69
鸟王式 /71
战士式三 /72
脚尖式 /74
脊柱式 /75





第四部分 灵活关节、 按摩器官

- 敬礼式 /78
- 卧英雄式 /79
- 猫伸展式 /81
- 动物放松功 /82
- 半脊柱扭动式 /83
- 回顾式 /85
- 小鳄鱼式 /87
- 鱼戏式 /88
- 后抬腿式 /89
- 摇摆式 /90
- 鳄鱼扭转式第二式 /92
- 婴儿式 /93





第五部分 加强力量 (释放压力)

战士式二 /96
前伸展式 /97
侧撑式 /98
摇船变化式 /99
抬高蹬自行车式 /100

体式编排推荐 /102
第一周体式编排解读 /103
第二周体式编排解读 /104
第三周体式编排解读 /105
第四周体式编排解读 /106
第五周体式编排解读 /107
第六周体式编排解读 /108
第七周体式编排解读 /109
第八周体式编排解读 /110

瑜伽放松功 /111

练习瑜伽必读

Y

O

G

A



一节完整的瑜伽课主要包括静心、热身、瑜伽体式练习、瑜伽放松功四个步骤。

在宽敞舒适的环境中，伴随着悠扬轻松的音乐，慢慢使自己劳累、烦躁的心灵安静下来，渐渐进入瑜伽空灵洁净的世界。

热身是进行瑜伽练习必不可少的一部分，从头到脚、全身上下的每一个关节、肌肉都要进行热身，防止在瑜伽体位法练习过程中关节、肌肉、韧带受伤。

热身进行完毕后，正式开始练习瑜伽体式。练习瑜伽体式时，除了需要清楚了解瑜伽练习需要注意的事项外，一般从站姿开始练习，然后是蹲、跪、坐、仰卧、俯卧。俯卧结束后就直接进入瑜伽放松功。

每练习完一个体式后，需要进行适当的调息，消除身体疲劳，帮助身体在短时间内恢复精力。进行调息时，闭上双眼，放松全身，配合瑜伽的腹式呼吸，慢慢地吸气、呼气，放松全身，调整身心，准备进入下一个体式。



每次练习时间的控制可以根据自己的需要，可以是半小时也可以是一小时，或更长时间。一般每周至少进行2次，一个月进行10次，有条件者也可以每天都进行练习。

一般每次练习的体式控制在8~10个，从站—蹲—跪—坐—仰卧—俯卧各瑜伽体位法中有选择地进行，遵循有上必有下、有下必有上、有左必有右、有右必有左、有前必有后、有后必有前的原则。

练习瑜伽后的第二天，特别是瑜伽初习者，身体的某些部位会出现酸疼的感觉，不必惊慌，那是因为某些部位得到伸展或者加强后出现的正常反应，说明你的身体因为练习瑜伽而正在发生微妙的变化。

为了避免瑜伽伤害，我们在练习瑜伽之前需进行一些简单的热身练习，活动身体的主要关节，如颈部、手指、手腕、手肘、双肩、腰部、膝盖、脚踝等，防止在练习时受伤。也可以使用瑜伽的经典热身术——拜日式，来伸展肢体和放松肌肉。



Y

O

G

A

瑜伽与提神减压



瑜伽为什么能提神减压，是如何提神减压的？

- ◆ 瑜伽的体式可以通过伸展肢体，灵活关节、按摩器官，促进身体血液循环等来实现身体本身的放松。
- ◆ 瑜伽的呼吸可以帮助你正确认识自己的身体，通过控制呼吸的练习，使你关注内心，具有掌控身体的能力，舒解紧张和抑郁，从而达到解除疲劳、减压的效果。
- ◆ 瑜伽的冥想可以帮助我们提高集中精神的能力，舒缓紧张、减轻压抑、消除心理障碍、恢复内心的平和安宁。
- ◆ 瑜伽的音乐舒缓、柔和、宁静，能够帮助身体放松，配合瑜伽的呼吸和冥想，会使人真正身心合一。

瑜伽减压对人体的作用

- ◆ 瑜伽减压对生理的作用：通过各种姿势按摩、牵引身体的各个部位，调节神经系统及内分泌系统功能，达到保健的目的。
- ◆ 瑜伽减压对心理的作用：可调整人的内心活动，消除烦恼，清除杂念，是美化心灵的良方。
- ◆ 瑜伽减压对修身养性的作用：很多压力来自不当的价值观或人生观，瑜伽包含了许多哲理，让人们了解人生的真谛，学会如何做人，并可使人们改正那些有损健康的坏习惯及克服不良的行为，消除过于苛求成功的人生期望而带来的无形压力。

基本站姿



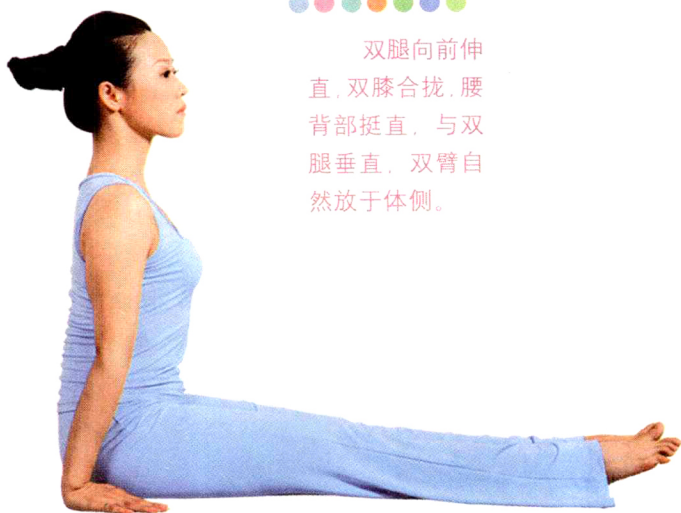
双腿伸直，双膝合拢，将身体的重量平均分布于两脚底，臀部收缩，膝盖骨和大腿肌肉均往上提，收腹挺胸，脊柱、颈部尽量向上伸展。



直角坐姿



双腿向前伸直，双膝合拢，腰背部挺直，与双腿垂直，双臂自然放于体侧。



2

全莲花坐姿



在直角坐姿基础上，弯曲右腿，右脚放于左大腿上，脚心向上，脚跟靠近肚脐处；弯曲左腿，左脚放于右大腿上，脚心向上，双膝尽量贴地，腰背部挺直，双手放于双膝上。



B

半莲花坐姿



在直角坐姿基础上，弯曲右腿，脚心抵在左大腿内侧，弯曲左腿，将左脚放于右大腿下方，腰背部挺直，双手放于双膝上。



Y

O

G

A

瑜伽常用姿势介绍

简易坐姿

在直角坐姿基础上，弯曲右腿，放于左大腿下方，弯曲左腿，放于右大腿下方，腰背部挺直，双手放于双膝上。



至善坐姿

在直角坐姿基础上，弯曲右腿，脚心抵在左大腿内侧，脚跟靠近会阴处，弯曲左腿，左脚放于右脚上，双脚跟重叠，腰背部挺直，双手放于双膝上。



吉祥坐姿



在直角坐姿基础上，弯曲右腿，脚心抵在左大腿内侧，弯曲左腿，左脚放于右大腿和右小腿肚之间，两脚应都放于大腿和小腿肚之间，腰背部挺直，双手放于双膝上。



雷电坐姿（金刚坐姿）



双膝跪地，膝盖、小腿合拢，两大脚趾相交，脚跟朝外，脚背贴地，臀部落在两脚上，背部挺直，双手掌心向上，放于两大腿根部。





瑜伽呼吸方法主要有三种：胸式呼吸法、腹式呼吸法、完全呼吸法。这三种呼吸方法都通过鼻子进行呼吸，而不使用嘴巴。鼻子能净化、阻隔空气中的污染物，使氧气充分进入身体，增加血液中的氧含量，促进血液循环。

呼吸过程应缓慢、渐进、顺畅，不可急促。

胸式呼吸法



将氧气直接吸入并充满胸部，肋骨向外向上扩张。慢慢呼气，肋骨向内向下还原。注意在吸气时，腹部不向外鼓起，保持平坦，吸气越深，腹部越向脊柱方向靠近。

腹式呼吸法



深深吸气，腹部慢慢向外鼓起，氧气充满腹部，横膈膜随之下沉。呼气，腹部慢慢向内凹陷，横膈膜升起。吸气呼气时，横膈膜自然而然地随着呼吸上升和下沉。

完全呼吸法



完全呼吸法是胸式呼吸和腹式呼吸相结合的一种呼吸法。吸气，氧气首先慢慢进入腹部，充满腹部，然后充满胸部。呼气时，首先排出胸部的二氧化碳，然后排出腹部的，直至腹部肌肉收缩结束整个呼吸过程。

心脏随着深长、缓慢的呼吸，调整跳动的节奏。跳动的频率放慢，对脑部的供血也渐渐放慢，从而实现对情绪的影响，使人内心平和安宁，身体放松。

当你感到有巨大压力、心烦意乱时，不妨安静下来，慢慢使用瑜伽的呼吸来调整自己，释放压力，平静内心，更好地完成工作和享受生活！