

YOGA



爱上瑜伽

白领10分钟 减压 瑜伽

张斌 姚娇 主编

印度瑜伽大师强力推荐,

名师精选瑜伽体式,

只要10分钟,压力不见了,

活力回来了!



附赠DVD

农村读物出版社

YOGA

爱上瑜伽

白领10分钟

减压

瑜伽

张斌 姚娇 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

白领10分钟减压瑜伽 / 张斌, 姚娇主编. — 北京 :
农村读物出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5048-5423-0

I. ①白… II. ①张… ②姚… 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223645号

责任编辑 黄 曦

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/20

印 张 6

字 数 120千

版 次 2011年 1 月第1版 2011年 1 月北京第1次印刷

定 价 26.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

contents

one

10分钟 减压瑜伽， 给心灵上“屏保”

- ◆ 瑜伽，来自古印度的最佳释压良药 / 8
- ◆ 居家瑜伽，惬意的减压享受 / 9
- ◆ 把瑜伽带回家的必备小道具 / 10
- ◆ 边工作，边享乐的瑜伽修炼秘籍 / 11
- ◆ 零伤害减压瑜伽练习三部曲 / 12
- ◆ 瑜伽呼吸法，轻松缓压第一步 / 13
- ◆ 瑜伽休息术，彻底舒展身心 / 15



two

10分钟 极简瑜伽术， 让压力快速突围

Part 1

10分钟驱疲劳，迅速补充大脑能量

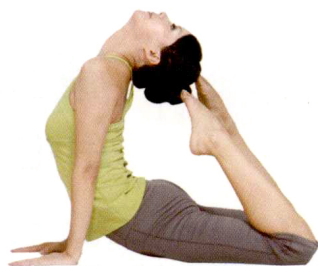
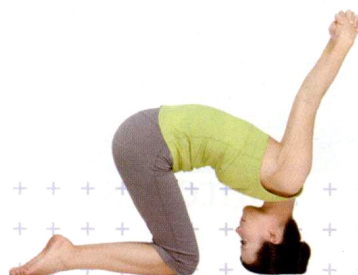
- ◆ 叩首式 / 19
- ◆ 铲斗式 / 20
- ◆ 鸵鸟式 / 21
- ◆ 叭喇狗式 / 22
- ◆ 坐姿侧弯 / 24
- ◆ 敬礼式 / 26
- ◆ 增半鱼王式 / 27
- ◆ 迎风展式 / 28
- ◆ 犁式 / 30
- ◆ 交叉平衡式 / 31
- ◆ 加强侧伸展式 / 32



Part 2

10分钟舒经络，从头到脚轻松减压

- ◆ 海豚式 / 35
- ◆ 骆驼式 / 36
- ◆ 眼保健功 / 37
- ◆ 蛇盘式 / 38
- ◆ 椅上前屈式 / 40
- ◆ 颈部旋转式 / 42
- ◆ 花环式 / 44
- ◆ 顶峰式 / 45
- ◆ 侧三角扭转式 / 46
- ◆ 转躯触趾式 / 48
- ◆ 蛇王式 / 50
- ◆ 孔雀式 / 51
- ◆ 猫伸展式 / 52
- ◆ 磨豆式 / 53
- ◆ 摇篮式 / 54
- ◆ 蛙式 / 56
- ◆ 手臂回旋式 / 57
- ◆ 鸡式 / 58
- ◆ 鹭鸶式 / 59
- ◆ 轮式 / 60

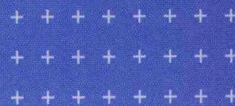


Part 3

10分钟平心气，轻松为心灵减压

- ◆ 船式 / 63
- ◆ 展背式 / 64
- ◆ 卧十字式 / 65
- ◆ 侧腰伸展式 / 66
- ◆ 半月式变式 / 68
- ◆ 卧佛式 / 70





three

10 分钟 瑜伽

随时随地， 让你瞬间活力无限



Part 1

懒人晨起，10分钟活力瑜伽

- ◆ 眼镜蛇式 / 72
- ◆ 圣哲玛里琪第一式 / 74
- ◆ 拜日式 / 76
- ◆ 全蝗虫式 / 79



Part 2

争分夺秒，10分钟上下班瑜伽

- ◆ 坐姿平衡伸展式 / 80
- ◆ 曲线扭转式 / 82
- ◆ 王式 / 83
- ◆ 静缘式 / 84
- ◆ 桌式 / 85



Part 3

神采焕发，10分钟午休充电瑜伽

- ◆ 脊柱扭转式 / 86
- ◆ 鹰式 / 88
- ◆ 门闩式 / 90
- ◆ 虎式 / 92
- ◆ 战斗舞式 / 93



Part 4

傍晚休整，10分钟保健瑜伽

- ◆ 单腿天鹅平衡式 / 94
- ◆ 白鸽式 / 96
- ◆ 半莲花单腿背部伸展式 / 98
- ◆ V字式 / 100
- ◆ 弓式 / 102



Part 5

睡前助眠，10分钟优质安睡瑜伽

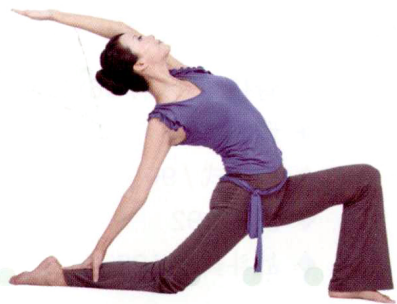
- ◆ 鳄鱼式 / 103
- ◆ 云雀式 / 104
- ◆ 凤凰飞翔式 / 106
- ◆ 鱼戏式 / 108
- ◆ 卧英雄式 / 109
- ◆ 蜥蜴式 / 110
- ◆ 风车式 / 112
- ◆ 桥式 / 114



附录

减压瑜伽 与纯洁心灵对话

- ◆ 缓压瑜伽三大场地PK / 115
- ◆ 瑜伽营养主张食要对“味” / 116
- ◆ 养成良好进食习惯 / 118
- ◆ 减压瑜伽常见Q&A / 119



10
MINUTES

10 分 钟

减压瑜伽，
给心灵上“屏保”



one

yoga

瑜伽， 来自古代印度的 最佳释压良药



瑜伽源自古印度，是一种神奇的优质强身术，修炼者通过瑜伽修行，可以调理自己的身、心、神，从而让三者达到浑然天成、高度和谐的状态。

而如今，神奇的瑜伽已走向了全世界。它作为一种风靡全人类的有氧保健方式，进入了现代人的生活。它主要包括瑜伽体式、瑜伽呼吸和瑜伽冥想三部分，无论是练习瑜伽体式，还是练习瑜伽呼吸法或瑜伽冥想术，都可以有效改善人们身、心、灵各层面的状态。

通过练习瑜伽，可以对身体各个部位的内脏和器官进行按摩，在帮助身体排毒的同时，还能将影响良好情绪的负面因素剔除体外，让人体机制永远维持在平衡的状态中。而在平衡状态下，人们不仅身体免疫力有所提高，身体生病或走向亚健康的可能性也会大大降低。

瑜伽的很多体式能刺激体内腺体，并且调整人们的自律神经，以达到舒缓压力和焦虑的作用，让人心态更加平和，体态更加优美。而在瑜伽的呼吸吐纳之间，更可以学习到生命的新节奏，深层瑜伽呼吸可帮助稳定情绪，避免因情绪不良引起的人际关系紧张。

而瑜伽冥想则可以消除体内和大脑中的负面能量，通过伸展的瑜伽动作和适度的瑜伽冥想，让自己的身心得到彻底的放松，压力得到彻底的释放，进而让自己始终保持饱满的精神投入工作和生活中。



++++++
++++++
++++++



居家瑜伽， 惬意的减压享受

房间 ● 在家中找一个相对明亮开放的空间，这个空间应该足够大，在练习伸展四肢的动作时，不会有任何的压抑感和束缚感；保证这个房间是安静并且干净的，最好不要将电话安置在这里；保证阳光无法直射到房间内，房间的温度应该是中等偏暖的范围，不要太冷或太热。

地板 ● 房间地面应该非常结实和稳固。如果地面上有地毯，可以在上面铺一条大浴巾、垫子或平坦的被子；如果地面是木地板或其他光滑的材质，必须准备一个防滑垫，或购买专门的瑜伽垫。

穿着 ● 练习时最好不要穿着文胸，在某些动作中，文胸的束缚会影响动作的质量和呼吸；内裤也应该选择舒适而透气的款式，同时搭配宽松的棉质衣物或是专业的瑜伽服，可以让身体更加舒展；一般情况下应该赤足练习，但如果房间温度太低，可以穿一双棉袜，直到身体暖和起来为止；此外，还要记得将身上的饰物都取下来。

物品 ● 瑜伽垫、一条长绳或是皮带（有瑜伽带最好）、瑜伽砖（或是一叠书）、放松时用来保暖的被子、一把椅子，如果有一面可以看到全身的镜子就最好不过了。

在家中经常练习
减压瑜伽，可以帮助你卸下生活和
工作中背负的情绪压力，
通过生理和心理的结合、动态和静
态的结合，让身心
达到放松的状态，再次出门就能够
轻松地面对
种种挑战。不过想要在家里惬意地
练瑜伽，不妨做好以下
一下准备工作。

和众多运动方式减压不同，
瑜伽包含了伸展、力量、耐力和心
肺功能的练习，
能有效调整整个机体的功能，让
体内腺体活动正常化，
从而深层次帮助缓解上班族的疲
惫。而在家练习瑜伽，
一些瑜伽必备小道具不仅能减少瑜
伽受伤的可能性，还能增加练习瑜
伽的趣味性。



把瑜伽带回家的 必备小道具



1 瑜伽服：瑜伽体式千变万化，可伸展、折叠，也可前倾、后仰，动作幅度很大，这时一套宽松柔软的瑜伽服必不可少。而选择瑜伽服时，不要一味注重款式，服装面料和舒适度才是首当其冲要考虑的问题。棉质或粘纤的瑜伽服最好，透气性能佳、吸汗性也不错；在选择瑜伽服的号码时，穿在身上刚刚好，下蹲时不会感觉紧张束缚的优先选择，切忌为了突出形体美而选择小一号的瑜伽服。

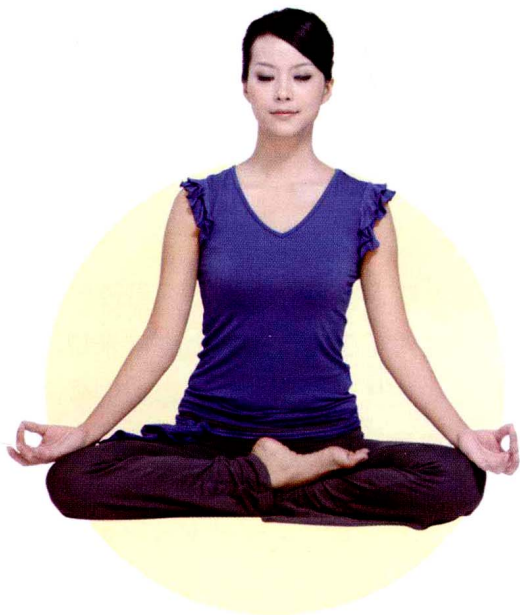
2 瑜伽垫：和瑜伽服一样，瑜伽垫是练习瑜伽时必不可少的道具。因为瑜伽垫具有防滑、软硬适中等特点，可防止在运动时摔伤，也可避免在练习挤压动作时伤及脊椎。尤其是初学者，对瑜伽垫的要求更高，可选择厚度为6~8毫米的稍厚垫子，等有一定经验后，再换成3~5毫米的薄垫子。

3 瑜伽砖：瑜伽砖是瑜伽练习中的常用品，多用来辅助练习者完成一些较难完成的动作。如练习前屈式时，双手不能很好地触碰垫面，可在身体前方竖两块瑜伽砖，双手触碰瑜伽砖就好。可大大避免了练习者因身体柔软性不够，或身体紧张所导致的运动损伤。

4 瑜伽伸展带：瑜伽伸展带也被称之为“瑜伽绳”，它不具备弹性，可用来帮助练习者延长姿势停留的时间，或可用来降低动作难度。在练习腰部弯曲或腿部伸展的动作时，还可用来提拉腿部或加大腰部柔韧度。瑜伽伸展带携带方便，可用水洗或干湿布擦，较适合初级练习者使用。



边工作， 边享乐的 瑜伽修炼秘籍



生活的压力有一大部分是来自于工作，一整天的劳累会让身体和心情都大受影响，而且久坐容易造成上背部、肩颈以及臀部的酸痛。但如果在办公室中练习瑜伽，往往不及在家中那样自在，环境也相对比较嘈杂，因此在办公室练习时，要掌握一些小小的诀窍。

1 善于利用身边的道具：办公室里的空间一般不会特别宽敞，但是身边的小道具仍然可以辅助瑜伽动作。手边的椅子、桌子可以帮助身体保持平衡，也可以降低一些动作的难度，一方面可以让动作更容易完成，这对于初学者来说尤为重要；另一方面也方便了瑜伽随时随地的练习。

2 选择合适的练习环境：瑜伽中非常重要的一点，就是要配合瑜伽呼吸。因此在办公室练习时，要保持空气的流通，让身体呼吸到新鲜的空气。最好能将窗户打开，或者选择一个通风的房间，这样才能让效果发挥得更加出色。

3 抓紧一切可利用的时间：在工作地点，瑜伽最好是在中饭前练习，在吃饭过后则不能马上练习。此外，当感觉到肩膀或是背部有紧绷感时，就应该停下手中的工作，做一下有利于颈部或是背部的瑜伽动作，可以缓解压力，而且可以振奋精神，集中注意力更好地投入工作。

4 不要忽视坐姿：久坐本来就容易造成身体的疲劳，如果坐姿是错误的话，则会加剧这种疲劳感。所以应该随时注意保持正确的坐姿，并留下适当的空间练习瑜伽坐姿，可以彻底地伸展脊柱。



++++++
++++++
++++++

零伤害 减压瑜伽练习三部曲



俗话说：

“一日之计在于晨。”

练习瑜伽最佳时间也在早上，尤其是太阳刚刚升起的4~6点钟，周围寂静的万物开始慢慢复苏，能帮助人们快速进入瑜伽练习状态中。

此外，中午、黄昏、睡前等，只要有空余时间都可进行瑜伽练习。

不过想要瑜伽练习“零伤害”，还得掌握以下三部曲。

练习前 ● 了解众多瑜伽练习禁忌。瑜伽练习可随时随地进行，不过对于工作繁忙的上班族来说，每个人拥有的体质不同，所以在选择瑜伽体式 and 练习瑜伽禁忌上也各异。譬如颈部受过伤，或患有高血压、低血压等疾病的人，就不适合练习上半身倒立的动作；经期女性就应避免做压迫腹部的动作，即便是经期前后两三天，也不宜进行大幅度体式练习，以免引发身体不适。

练习中 ● 瑜伽练习虽然动作不激烈，但实际练习时非常需要体力，因而它不能通过一个突击训练就达到完美地动作效果，而要经过长期不断练习才行。另外，瑜伽练习者刚开始练习瑜伽时，可每天练习10分钟，遵从身体的指示，逐步延长练习时间和强度，切忌“平时不练，周末猛练”，否则身体肌肉群很容易拉伤，反而更不容易达到瑜伽减压的目的。

练习后 ● 瑜伽练习者前2个小时是不宜进食的，否则瑜伽中某些扭转、倒立之类的动作会导致食物逆流，引发肠胃不适。但在瑜伽练习完毕后的半小时，可及时补充一些如酸奶、豆浆、蜂蜜、果汁之类的饮品，以补充身体刚刚流失掉的水分，为身体注入能量。此外，在每练习一个瑜伽体式后，应进行适度放松，这更有助增加肌耐力，从而提高动作完成率。

瑜伽呼吸法， 轻松缓压第一步



很多人都曾
有过这样的经验：
当遭遇紧张或抑郁的情绪时，只要
深深地吸一口气，
然后慢慢地呼出去，多练习几次，
心情就能平静下来，
头脑也变得清醒。同样的道理，
当你绷紧了精神的弦忙碌于
工作，闲暇之余，也不妨学一学
瑜伽的呼吸法，
来拂去一身的疲惫和压力。



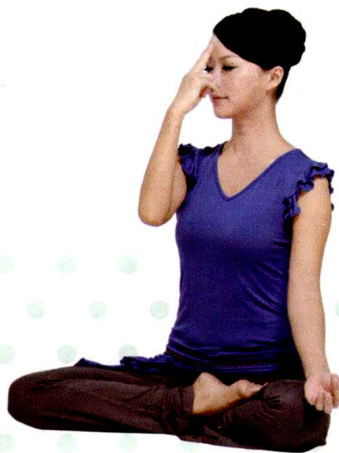
上班前：阴阳呼吸法提升注意力

一天繁忙的工作应该有一个好的开始。相比提着早餐赶到单位的匆忙，如果能够提前一点到达，练一练阴阳呼吸法，能够提神醒脑，提高注意力，更快地进入工作状态。

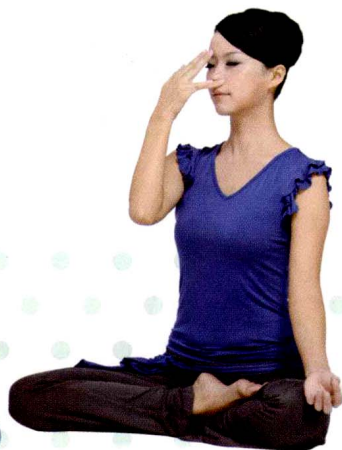
1. 采取简易的坐姿坐于椅子上，将双眼轻轻闭上，尝试加深呼吸的深度并减缓其频率。
2. 将右手的食指、中指放在额头，拇指压住右鼻孔，用左鼻孔呼吸，先吸后呼。
3. 松开拇指，无名指压住左鼻孔，用右鼻孔呼吸，先吸后呼。左右鼻孔交替呼吸5~10次。睁开眼睛放松。



1



2



3



工作时：两种呼吸法缓解压力



工作了一段时间之后，身体和心灵都会感到疲劳，使用以下两种呼吸法，可以用呼吸帮身心从繁重的工作中解脱出来，恢复活力。

1. 腹式呼吸：简易坐姿，将左手放在小腹上，吸气时，将气体直接吸入腹腔，左手能感觉腹部在不断向外鼓起，像充气的气球一样；而呼气时，腹部回收，左手随腹部不断向内收缩，感觉到腹部即将贴近后背为止，将气体排空时，腹肌收紧。

2. 胸式呼吸：简易坐姿，将手放在胸腔上，吸气时将胸部打开，肋骨向上扩张，肩膀微微抬起，气体经鼻腔在上肺部停留；呼气时，肋骨和肩膀收缩还原，直至肺部气体被完全呼出为止。胸式呼吸较腹式呼吸浅短，当然，你也可将腹式呼吸和胸式呼吸结合起来练习，即先让空气进入肺部底端，练习腹式呼吸，之后吸入的气体留在肺部上端，练习胸式呼吸法，两者结合，练习效果会更好。



工作后：调节呼吸去除疲劳



结束了一天的工作，是时候给自己的身心来个放松了，整理一天的思路，给记忆归档。以下两种呼吸法就是最佳练习选择，即可调整身体，又可修复疲劳的神经。

1. 乌加依呼吸控制法：盘腿而坐，轻轻闭上双眼，双手呈莲花状放于两边膝盖处，通过鼻腔做缓慢的呼吸。吸气时，运用胸式呼吸，将气体完全吸入后，屏息1秒；呼气时，将腹部向内收，使其向脊柱靠拢，完全排空后，屏息1秒。重复练习5~10次，平躺放松全身。

2. 清凉呼吸法：盘腿而坐，双手呈莲花状放于两边膝盖处，张开嘴，舌头弯曲，使空气通过卷曲的舌头吸入，发出“si”的声音；呼气，牙齿轻轻抵住舌尖，通过鼻腔呼气，发出“hum”的声音。重复5~10次，平躺放松全身。



瑜伽休息术， 彻底舒展身心

没有什么比休息
更能让人感到放松了，
一次高效率的休息能够让疲倦的
身体和心理瞬间恢复活力。
而瑜伽中的冥想，就是
让休息变得更有“效率”
的一种方法。



你了解冥想吗？



冥想具有放松精神和集中精神两种功效，而且这两种功效是相辅相成的。

首先是放松。冥想的放松作用，能将脑子里所有的疲惫、困惑、痛苦等精神中负面的思想一一放下；集中，则是指放空自己后，将注意力重新集中到自己的内心世界，去挖掘真正的自我，去体会美好的事物带给身心的愉悦感，并让这样的思绪平复自己的心情，重新进行自我肯定，恢复信心和活力。



冥想的准备



◎暂时将所有的事物都放到一边，感觉好像要去度假一般地放松心情。

◎伸展全身的筋骨，让脊柱、四肢等充分展开，使气血通畅，更容易放松自我。

◎寻找一个安静并且温度适中的位置，躺着或是舒服地坐着，坐着时，双手放在膝盖处，或轻轻扶住膝盖或让手指呈莲花状。

◎做3次深呼吸，然后慢慢地引导自己放松。有的人喜欢用音乐、香薰精油等帮助烘托冥想气氛，也未尝不可。

Tips

最好在刚睡醒或是黄昏的时候，抽出10分钟加以练习。不要朝向有风的方向，尤其是后脑和膝盖，这两个部位都极容易侵入风寒，引起感冒。练习时，四肢会有酥麻或是沉重感，有时也会出现头晕或是发痒的感觉，这些都是体内的气在运行时的正常反应。如果是精神状态较差的人，还有可能会睡着。



冥想的步骤

◎眼睛向上看，约8秒，然后慢慢地闭上眼睛，深呼吸。吸气吸满时，屏息3秒钟，然后慢慢吐掉。眼睛仍然闭着，让身体放松，想象自己一丝力气都没有，身体、双手、双脚的力气都没有了。

◎想象自己全身轻飘飘的，像漂浮在一朵巨大的软绵绵的云朵里面，全身都感觉像棉花一样柔软，觉得非常舒服和放松，自然而然地进入深沉的放松状态。

◎脑海里浮现一幅最憧憬的画面，比如说，正躺在美丽的海滩边上，呼吸着海水的味道，倾听风吹动棕榈叶唰唰的声音，温柔的阳光照在你的身上，有细细的沙子从趾间滑落，海浪轻轻拍着海岸，你的紧张情绪也随着海浪冲进了大海。

◎告诉自己：“我现在完全放松了，我的心灵找到了真正的宁静。”

◎慢慢地数到10，然后睁开双眼，大大地睁开，感到非常清醒，非常舒服。

