

为中国白领量身定做的瑜伽

CoolMandyYoga 徐文著



人文瑜伽·动作精粹



江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

随书附赠VCD

CoolMandy Yoga



人文瑜伽

动作精粹

徐文著

江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

第一章 身体会说话

- 一、我们的身体怎么了 / 6
- 二、用瑜伽摆脱疲劳拥抱自己 / 7

第二章 身体问题与心灵需求

- 一、我的眼睛开始模糊 / 13
- 二、僵硬的颈椎，酸胀的肩 / 18
- 三、又失眠了 / 24
- 四、胸部有肿块 / 30
- 五、肠胃不爽 / 36
- 六、我的背好痛啊 / 47
- 七、腿部问题的困扰 / 52
- 八、难治的腰间盘突出症 / 59



九、我从不感冒 / 63

十、我开始变得脆弱与敏感 / 70

第三章 SOS —— 来自身体内部的独白

一、我的呼吸不畅 / 76

强壮心肺功能瑜伽姿势 / 77

二、远离肥胖 / 84

(一) 背部瑜伽减肥姿势 / 86

(二) 全身瑜伽塑形姿势 / 90

(三) 瘦腰瑜伽姿势 / 98

三、锻造魅力身材 / 105

(一) 美臀瑜伽姿势 / 106

(二) 美化腿部瑜伽姿势 / 109

(三) 美胸瑜伽姿势 / 114

四、光洁美丽的肌肤真好 / 118

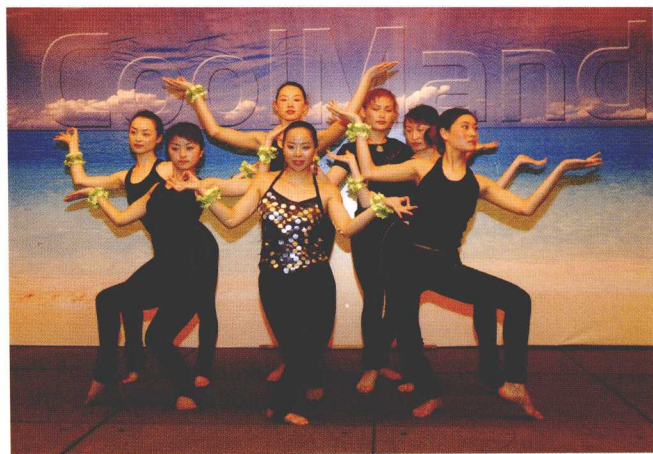
除皱美颜瑜伽姿势 / 120

五、增强生命力 / 126

(一) 强壮生殖系统瑜伽 / 127

(二) 强壮脊柱功能瑜伽 / 132

(三) 调节女性生理周期问题的瑜伽 / 140





第一章 身体会说话

一、我们的身体怎么了

有资料表明，人群中符合世界卫生组织健康标准者约占 15%，患有各种疾病者也约占 15%，而处于亚健康状态者却占 65%……这其中，都市白领就占了相当大的一个比重。

亚健康状态指无器质性病变的一些功能性改变，又称“第三状态”或“灰色状态”，因其主诉症状多种多样，又不固定，也被称为“不定陈述综合征”。它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段，在身体上、心理上没有疾病，但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。

亚健康状态的多种症状表现为浑身无力、容易疲倦、头脑不清爽、思想涣散、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、起立时眼前发黑、耳鸣、咽喉有异物感、胸闷不适、颈肩僵硬、



早晨起床有不快感、睡眠不良、手足发凉、手掌发黏、便秘、心悸气短、手足麻木、容易晕车、坐立不安、心烦意乱等。

亚健康,对很多人而言,也许是陌生的。

但是,我们不能因为陌生而忽视这一问题,也许,你的身体正处于亚健康状态。据最近的一份亚健康调查报告显示:在所调查的5万余人当中,处于亚健康状态者约占被调查者的73.6%。

脑力劳动的办公族是过度疲劳的高危人群,30—45岁的人群面临工作和家庭的各方面压力,最容易产生过度疲劳。而18—25岁的人更多地面临读书压力,因此是过度疲劳的第二大人群。脑力劳动者之所以感到疲劳,其实是情绪在作怪。由于生活压力越来越大,人们往往要用加倍的努力才能成功,这时人的精神处于一种混乱不安的状态。当受压抑的感情冲突未能得到宣泄时,就会在肉体上出现疲劳症状,甚至引起心理上的扭曲和变态,导致心理疲劳。这样的疲劳看似细小轻微,若不加注意,轻则会降低工作效率、生活质量,重则导致多种身心疾病。

所以,无论是已经处在过度疲劳期的人,还是健康者,控制工作和学习的时间显得尤为重要。一般工作8小时是最适当的,一旦有疲劳的感觉,就要进行调节,释放心情。



二、用瑜伽摆脱疲劳拥抱自己

消除大脑疲劳:科学地使用大脑,设法提高用脑效率,适当参加瑜伽锻炼,进行积极休息。如果是心理疲劳,千万不要滥用镇静剂、安眠药等,应找出引起感情忧郁的原因,并求得解脱,使心理恢复平衡。

饮食补充:注意饮食营养的搭配。含蛋白质、脂肪和丰富的B



族维生素食物，如豆腐、牛奶、鱼肉类食物，可防止疲劳过早出现，多食水果、蔬菜和适量饮水亦有助于消除疲劳。

休息恢复：每天都要留出一定的“喘气”和休息时间，最好的方法是躺下来放松肢体，做做瑜伽冥想，哪怕是十分钟、半个小时，都会起到非常好的休息放松作用。另外，听音乐、练书法、绘画、散步等也有解除生理疲劳之功效。

科学运动：一是有氧运动，如跑步、打球、打拳、骑车、爬山等；二是瑜伽腹式呼吸，全身放松后深呼吸，鼓足腹部，憋一会儿再慢慢呼出；三是做瑜加强壮功，使人体组织器官充满活力，推迟衰老进程。

可能有很多人会问，什么时候开始练瑜伽合适，那我就告诉你：从现在，从你正在进行着的呼吸开始练习。

把注意力转向你的鼻孔，感受、体会、观照你正在进行的呼吸。不要试着去改变或控制它，只是让它自然进行，按照身体本来的需要自然进行就好了，你只是做一个观察者，让心与呼吸在一起。这样，就开始了瑜伽的练习。

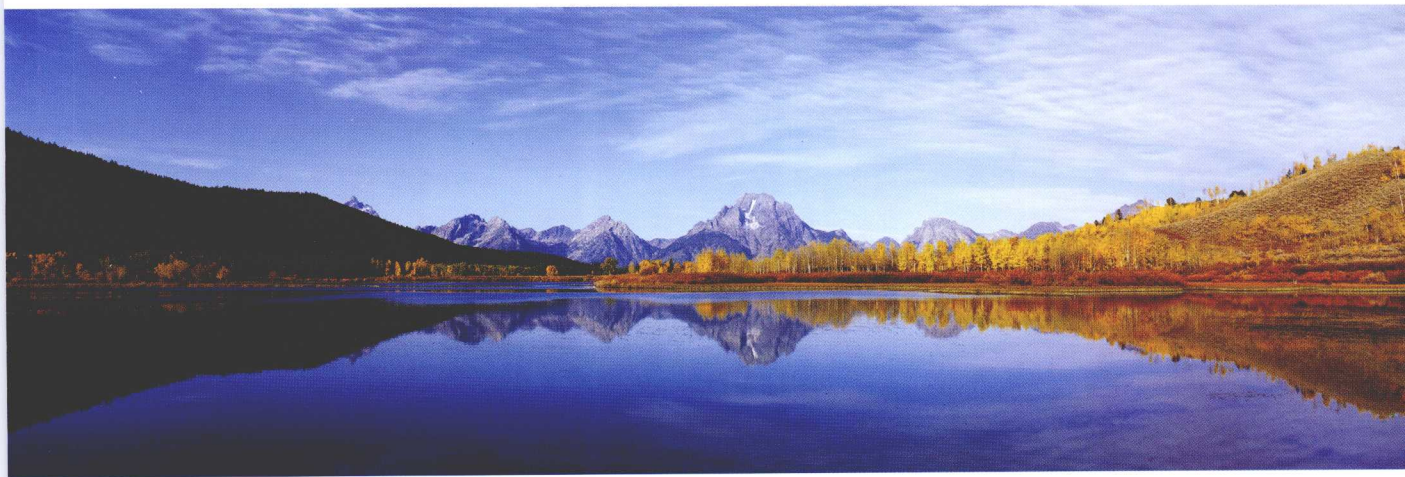
最简单的瑜伽动作是双手合十放于胸部，双手空心合掌，意念集中于掌心。对了，就这么简单，这就是最原始的瑜伽动作。

很多人、很多书把瑜伽误解，使瑜伽显得神秘和高深莫测，好似一种玄学和软体功。其实真正的瑜伽来自于生活，取之于生活，用之于生活！

瑜伽有针对肉体的姿势训练和调节精神层面的冥想和呼吸训练。

你可以在任何地方进行瑜伽练习，也可以就近参加俱乐部的瑜伽学习，或是买来一些有关的书、光盘等，尝试着初步训练。

瑜伽不仅仅是肢体的动作，更是心态的练习，所以不必



拘泥。

如没有很好的瑜伽学习环境，那还是从观察自己的呼吸开始，这种方法可以增强我们的洞察力、专注力及理解力，特别是控制力，从而形成多种能力集聚的智慧综合力，自然对身体的调理也起到显著功效。如果能每天盘腿静坐进行冥想练习当然会更好。

许多人把瑜伽姿势和体操练习或健身技巧联系起来，这完全是错误的。因为瑜伽姿势的设计不特别让人舞动身体，也不让人发展不必要的肌肉。它应当被认为是姿势、姿态或存在的状态，融入练习者的日常生活。

瑜伽强调你对内部存在的完整性或统一性的体验。这种完整性来自精神和物质的融合，在其中你可保持身心稳定、平静、静止和舒适。

瑜伽姿势练习可以强身健体。通过柔和地伸展肌肉、按摩内脏、调节神经，锻炼者的身体状况能够得到改善。许多疾病可在其辅助调养下得到不同程度的减轻。

瑜伽姿势的目的，在于使身体和精神相融相通和谐发展，而

纯粹的运动仅是提供肌肉和骨骼的物理效果。

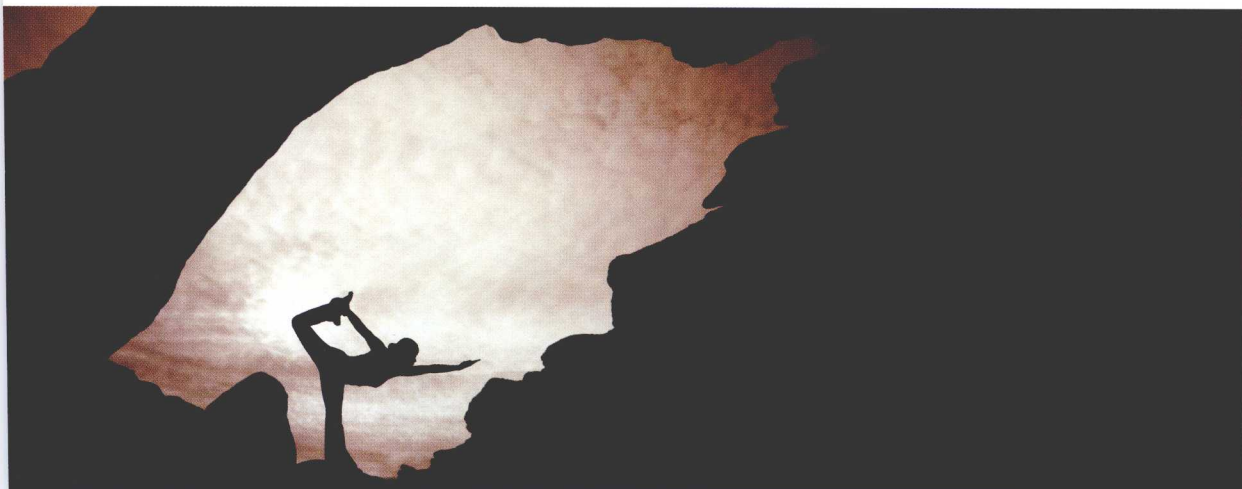
瑜伽姿势舒缓,能使你的身体慢慢放松,注意力逐渐集中。这样,人体的内外两个系统都受到影响,神经系统、内分泌系统、内脏以及肌肉相互发挥作用。

健康人和病人、年轻人和老人都可以做瑜伽。瑜伽姿势能降低毒素水平。由于瑜伽训练的动作缓慢舒展,心律多在 110—130 之间,这是一个非常有益于身心的有氧心律,而心律的适当恰好是平和心态与健康的关键。一个呼吸沉稳、缓慢、连贯有序的人身心一定健康,而瑜伽是保持身心健康的有效方式之一。

瑜伽名著《瑜伽箴言集》中对瑜伽姿势的定义是舒适而稳定的状态。这一定义启示我们:练习瑜伽时,锻炼者的体质和素质由外到内充分发展,宁静致远。

第二章 身体问题与 心灵需求





在我们身体与心灵开始对话时，需要有一个安静的环境，这种对话需要耐心与恒心，不能过于匆忙过于肤浅。你要抱着万物皆有情的心态去体察你身体的渴求，你的眼睛，你的耳朵，你的肩膀，你的膝盖，你的……还有你跳动的心。当你在聒噪、变化多端的环境里奔波忙碌时，它们已开始哭泣。让我们倾听倾听身心的需要吧。下面都是身心的独白，你去听听，看看它们是如何诉说的……

一、我的眼睛开始模糊

头昏眼花是办公室人员经常遇到的问题，长时间伏案及面对电脑，眼部会酸涩疲劳，这些症状会影响工作的效率。

缓解的方法是隔段时间做做眼保健操，或转动双眼向远处眺望。缓解眼部疲劳的另一点是首先确定是否是近视，要辨别是真性近视还是假性近视。假性近视大都是肝、肾不好所致，所以只要提高肝、肾功能，就能改善假性近视。至于真性近视，如果是初期近视，可以用近视眼瑜伽治疗。以往我一直戴隐形眼镜，练瑜伽之后不久就感到头很痛，去医院做了检查，医生告诉我，我的视力改善了，眼镜度数太深才引起头痛。过了一阵子，我又去检查眼睛，视力又好了许多。由此可见，瑜伽姿势对初期近视有一定的调节效果。

每天早起一定要按摩眼部，先把双手搓热，用发烫的手心贴在双眼上，再用手指尖按压眼眶几次。用手腹以按推方式从眼角向眼尾抚摸至太阳穴，反复几次能缓解眼部疲劳并去眼部皱纹。

下面是一套眼部瑜伽，对明亮双眼、防止眼部老化有一定效果。



缓解消除眼部及近视疲劳的瑜伽

1. 瑜伽眼部动功：



图 1

眼睛瞪大，自然
凝视前方 10-20 秒。



图 2

眼睛瞪大，尽量
向上看 10-20 秒。

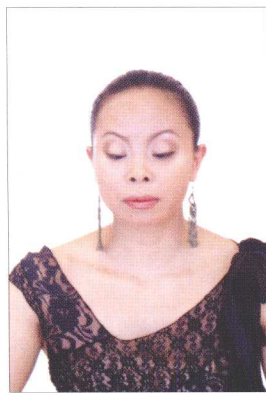


图 3

眼睛尽量往下
看 10-20 秒。



图 4

眼睛最大幅度
地向左侧方向看
10-20 秒。



图 5

眼睛最大幅度地向右侧方向看 10-20 秒。



图 6

眼睛向眉心上方瞪大眼睛看 10-20 秒。

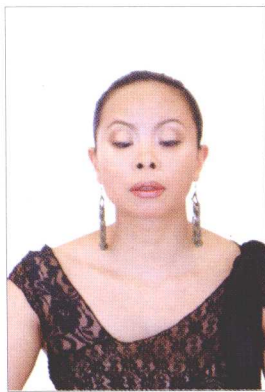


图 7

眼睛凝视鼻尖方向 10-20 秒。



图 8

眼睛从上到左，从下到右旋转 360 度。再从下至左，从右到上旋转 360 度（如图 8-10）。



图 9



图 10



图 11

眼睛瞪大，仿佛要撑破眼眶一样，向外瞪双眼10-20秒。



图 12

恢复自然的眼神，向远处凝视10-20秒。

注意：眼部瑜伽做完后，最好闭眼休息2-5分钟，接着做一点凝视法，效果更佳。