风靡全球的瑜伽、冥想、彩绘曼陀罗舒压减压法

图解舒压减压

一学就会

李海涛 刘旭升 主编

每天学点舒压减压秘诀，
缓解压力，激发潜能，
为生活增添从容、充实、疗愈的正能量！



江苏凤凰科学技术出版社

图解舒压减压

一学就会

李海涛 刘旭升 主编



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解舒压减压一学就会 / 李海涛，刘旭升主编 . -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5713-0331-0

Ⅰ . ①图… Ⅱ . ①李… ②刘… Ⅲ . ①心理压力—调节(心理学)—图解 Ⅳ . ①B842.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 095783 号

图解舒压减压一学就会

主　　编	李海涛　刘旭升
责任编辑	樊　明　倪　敏
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平　方　晨
出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印　　刷	天津旭丰源印刷有限公司
开　　本	718mm × 1000mm　1/12
印　　张	16
插　　页	1
版　　次	2019 年 6 月第 1 版
印　　次	2019 年 6 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5713-0331-0
定　　价	45.00 元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。





目录 CONTENTS

CHAPTER 01 瑜伽 与最美好的自己相遇

聆听内在之音 爱上瑜伽的六个理由 …… 12

瑜伽呼吸法 提高生命的能量 …… 15

腹式呼吸法…… 15

胸式呼吸法…… 16

完全式呼吸法…… 17

内外兼具的美 带来健康与自信的九种体式 …… 18

直角式…… 18

树式…… 20

三角伸展式…… 22

新月式…… 24

鸟王式…… 26

舞者式…… 28

舞王式…… 30

战士第二式…… 32

加强侧伸展式…… 34

激发身体潜在能量 提升工作效率的七种体式 …… 36

牛面式…… 36

战士第一式…… 38

骆驼式…… 40

鸽子式…… 42

双角第一式…… 44



战士第三式…… 46

弓式…… 48

消除身心压力 释放自我的五种体式 …… 50

坐山式…… 50

门闩式…… 52

侧三角伸展式…… 54

眼镜蛇式…… 56

虎式…… 58

吐故纳新，舒筋活络 如孩子般充满活力的六种体式 60

英雄式…… 60

小桥式…… 62

背部前曲伸展坐式…… 64

犁式…… 66

肩倒立第一式…… 68

头倒立第一式…… 71

调气、调血、调心 活血提神的五种体式 …… 74

增延脊椎伸展式…… 74

束角式…… 76

巴拉瓦伽第一式…… 78

完全船式…… 80

猫伸展式…… 82

瑜伽放松法 运动过后的能量回收 …… 84

婴儿放松法…… 84

大拜放松法…… 85





CHAPTER 02 心灵瑜伽 敲开冥想的大门

神秘的瑜伽冥想 …… 88

灵性提升 “三脉七轮” …… 90

冥想坐姿 让身体回归本原 …… 98

简易坐…… 98

半莲花坐…… 99

全莲花坐……100

至善坐……101

吉祥坐……103

金刚坐……104

英雄坐……105

冥想手印 瑜伽的第二语言 ……106

秦手印……106

智慧手印……107

能量手印……108

大地手印……109

生命手印……110

流提手印……111

结定手印……112

合十手印……113

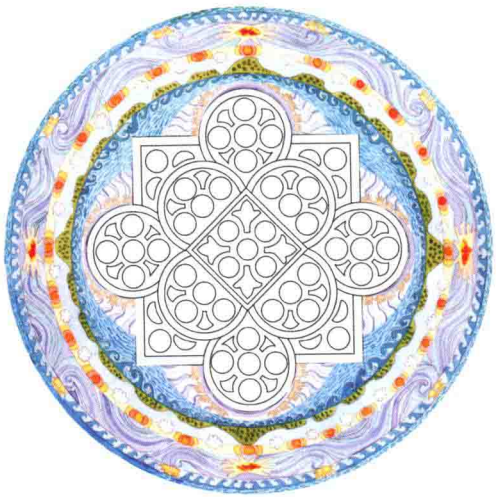


CHAPTER 03

曼陀罗冥想 提升内心能量的智慧

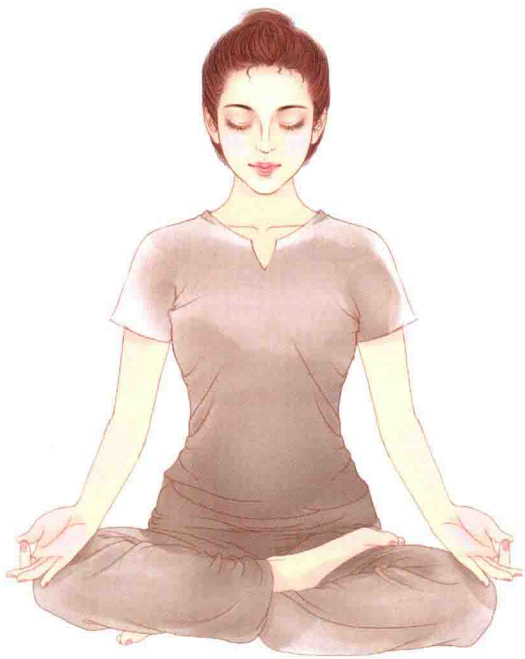
曼陀罗冥想的方法……116
爱的奉献……124
爱的力量……126
拥有一颗感恩之心……128
自尊、自爱、自强……130
创造一种美好的生活方式……132
提升内在的灵性……134
释放内心强大的力量……136
身体与心灵的融合……138
驱除体内的情绪恶魔……140
抚平身心的创伤……142
在悲伤中微笑……144
重获内心的快乐……146
包容是一种态度……148
两性间的处世之道……150
成功后的洒脱……152
生命之树……154
用平和的心看世界……156





CHAPTER 04 曼陀罗花园 身心放松的彩绘时光

曼陀罗上色的工具与手法 ……160
“七轮”中关于颜色的定义 ……161
Q1. 当你在社会中迷失自我的时候 ……166
Q2. 当你身心疲惫、无处宣泄的时候 ……168
Q3. 当你的内心难以平复的时候 ……170
Q4. 当你遇到问题毫无头绪的时候 ……172
Q5. 当你毫无创造力的时候 ……174
Q6. 当你恋爱不顺的时候 ……176
Q7. 当你无法从阴影中走出来的时候 ……178
Q8. 当你想要分享成功后的喜悦的时候 ……180
Q9. 当你无法对工作集中精力的时候 ……182



CHAPTER 05 慢生活 让我们爱上冥想

灵性提升 对生命的第二次洗礼 ……186
冥想圣言 噢姆（OM） ……190

品读生活 | 优享人生



在生命中养生，在心灵中舒压



经常听到周围的朋友哭诉自己最近常常失眠，睡眠质量很差。的确，在这个充满竞争的社会，我们每天都有做不完的工作、忙不完的事。各种压力从四面八方向我们扑来，烦躁、易怒等情绪及生活常见病也随之而来。你是否也深陷其中呢？

想不想偶尔放松心情，真正地享受一下人生，以此来恢复愉快、健康的身心状态，让自己充满活力，美丽自信呢？总有人会因为你以上的改变而感到生活的快乐与充实。看着那样充满志气的你，身边的人也能够感到源源不断的力量呢！

但如何才能对生活更加从容、对自己更有自信呢？

其实这并不是一件非常困难的事情，并不需要复杂的程序。静下心，用冥想来提升灵感，用瑜伽去改变僵硬的身体，用彩绘曼陀罗来缓解疲惫的内心。这样，你一定会渐渐聆听到自己内心深处传来的各种声音，贴近更加真实的自己。只有当你勇敢地面对自己脆弱的一面时，才能够发现自己的弱点，真正静下心来好好思考如何战胜自己的软弱。

一旦我们拥有了这样的能力，说不定连自己的品性都会变得完美。我们时常会因为快节奏的生活、不规律的饮食、易烦易怒的情绪而让自己在面对生活时手足无措，最后竟然连身体都发出了红色警告。遇到这种状况，你一定要将自己“托”出生活的怪圈，借助一些行之有效的方法，通过调整气息来安定自己，净化灵魂。

本书为我们介绍了三种当下最流行的舒压方法，分别是冥想、瑜伽和彩绘曼陀罗。这几种方法看似独立，却存在着千丝万缕的联系。

冥想——一个看似深奥的思维过程，却可以令处于过度思虑中的人们在短时间内安静下来，从现实世界中的嘈杂逐渐回归内心世界的安逸。这就好比充电一样，在疲劳过后能够迅速恢复体力、集中注意力、提高精神力量以及理清思绪。它通过呼吸的时间、坐姿的变化以及手印的协调，令心灵创造出“休息”的时间。哪怕是这“一口气”的时间，对长期处于高压工作状态下的上班族来说，都异常可贵！

瑜伽——这个当下最流行的“减肥”方法，的确有塑身、美体等功效。它作为流行的风向标，也有缓解压力的特效。简单的几个动作就能够令我们在短时间内摆脱焦躁，释放工作中的疲惫感。例如树式，它是瑜伽姿势练习中最基本的平衡性动作，能强化关节功能，并有助于调节体态，帮助脊椎保持正直、健康，使内脏器官保持正常功能。因为瑜伽理论认为唯有脊椎的正直与健康，才能构筑一个强大的内脏机制，避免机体因工作上的压力而出现各种不适。

最后要介绍的，是最简单的方法——彩绘曼陀罗。它需要练习者在曼陀罗前面安坐下来，从它的中心开始凝视它。观照你的思绪，仔细体会身体的任何变化。这种变化和反应可以是姿势的改变，也可以是能量的流动。让你的眼睛随心所欲地打量，然后停留在曼陀罗的任意一个特点上。只要它能让你产生联想，便可以试着稳定思绪，走出焦虑的阴影。

本书利用图解的方式介绍了如上三种舒压减压方法，让你一看就懂、一学就会。书中既有各种动作完成图，又有详细分解步骤图。另外，本书还设置了“POINT”和“EASER POSE”两个板块，可以让初学者快速掌握动作要领，并达到循序渐进的目的。

对你来说，开始的阶段的确会有些困难，但一定要持之以恒，通过这三种方法，尽情享受生命中各种奇妙的经历，体验充实感。我坚信，这些神奇的方法，一定可以帮助你在生活和工作上保持健康、愉快的状态。









目录 CONTENTS

CHAPTER 01 瑜伽 与最美好的自己相遇

聆听内在之音 爱上瑜伽的六个理由 …… 12

瑜伽呼吸法 提高生命的能量 …… 15

腹式呼吸法…… 15

胸式呼吸法…… 16

完全式呼吸法…… 17

内外兼具的美 带来健康与自信的九种体式 …… 18

直角式…… 18

树式…… 20

三角伸展式…… 22

新月式…… 24

鸟王式…… 26

舞者式…… 28

舞王式…… 30

战士第二式…… 32

加强侧伸展式…… 34

激发身体潜在能量 提升工作效率的七种体式 …… 36

牛面式…… 36

战士第一式…… 38

骆驼式…… 40

鸽子式…… 42

双角第一式…… 44



战士第三式…… 46

弓式…… 48

消除身心压力 释放自我的五种体式 …… 50

坐山式…… 50

门闩式…… 52

侧三角伸展式…… 54

眼镜蛇式…… 56

虎式…… 58

吐故纳新，舒筋活络 如孩子般充满活力的六种体式 60

英雄式…… 60

小桥式…… 62

背部前曲伸展坐式…… 64

犁式…… 66

肩倒立第一式…… 68

头倒立第一式…… 71

调气、调血、调心 活血提神的五种体式 …… 74

增延脊椎伸展式…… 74

束角式…… 76

巴拉瓦伽第一式…… 78

完全船式…… 80

猫伸展式…… 82

瑜伽放松法 运动过后的能量回收 …… 84

婴儿放松法…… 84

大拜放松法…… 85





CHAPTER 02 心灵瑜伽 敲开冥想的大门

神秘的瑜伽冥想 …… 88

灵性提升 “三脉七轮” …… 90

冥想坐姿 让身体回归本原 …… 98

简易坐…… 98

半莲花坐…… 99

全莲花坐……100

至善坐……101

吉祥坐……103

金刚坐……104

英雄坐……105

冥想手印 瑜伽的第二语言 ……106

秦手印……106

智慧手印……107

能量手印……108

大地手印……109

生命手印……110

流提手印……111

结定手印……112

合十手印……113



CHAPTER 03

曼陀罗冥想 提升内心能量的智慧

曼陀罗冥想的方法……116
爱的奉献……124
爱的力量……126
拥有一颗感恩之心……128
自尊、自爱、自强……130
创造一种美好的生活方式……132
提升内在的灵性……134
释放内心强大的力量……136
身体与心灵的融合……138
驱除体内的情绪恶魔……140
抚平身心的创伤……142
在悲伤中微笑……144
重获内心的快乐……146
包容是一种态度……148
两性间的处世之道……150
成功后的洒脱……152
生命之树……154
用平和的心看世界……156

