

<<3分钟减压瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<3分钟减压瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506463065

10位ISBN编号：7506463067

出版时间：2010-4

出版时间：中国纺织

作者：矫林江 编

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<3分钟减压瑜伽>>

### 前言

在高楼林立、节奏快速的都市生活中，瑜伽成为一片可供身心休憩的“后花园”。

不少喜欢瑜伽的学员都是职场白领，她们有闲、有钱，追求高质量的生活，懂得在职场忙碌了一天之后，用瑜伽来犒劳自己：脱去职业套装，卸下脸上厚重的粉底，伸出兰花指，打一个莲花坐，静坐冥想，然后慢慢开始舒展身躯，尽情享受大自然的健康体验。

瑜伽起源于印度，有5000多年的历史，是一种精神和肉体结合的健身术。

“瑜伽”一词是梵文“Yoga”的音译，是“结合”、“一致”的意思。

因为瑜伽的音乐永远那么柔和、宁静，动作也舒缓优美、简单易学，而且有减肥、健身、美容和辅助治疗的作用，所以深受追求高品位生活的人士欢迎。

现在的职场白领练习瑜伽，更多是为了减轻压力、放松精神。

如果你是对事业非常执著的职场人士，常常感到压力巨大，心烦不已，那么瑜伽会让你的身心状况有个全新的改变。

瑜伽的很多动作都是反关节练习。

身体之所以感到疲劳，往往是由于长时间保持某一个姿势而造成局部肌肉紧张，比如伏案、看电脑、用鼠标等。

练习瑜伽时就像“反弹琵琶”，许多反关节练习能让这些紧张的局部肌肉得到拉伸、舒展，就像是给这些“生锈”的关节抹上润滑油。

借助瑜伽各式姿势的伸展、扭转和深度的休息放松，可以让人内心的压力不断释放，回归到最自然的状态，获得心灵上的一份平和与宁静。

许多学员一堂课下来，大汗淋漓，马上发现自己变得自信和快乐起来，不再为不顺眼的人或事心烦，不再总钻在牛角尖中无法自拔。

练习瑜伽，在入门时最好跟着专业瑜伽老师学习，这样可避免因方法不当受到伤害。

很多人会以没有时间去瑜伽会馆为理由，抱怨瑜伽难学难坚持。

其实，瑜伽的亲合力和可行性，就在于它不需要太多的时间，也不需要复杂的运动工具和超大的训练房。

只要有一颗淡定的心，还有每天一刻钟的时间，跟着适宜的书和光盘练习，就会得到一个越来越容光焕发的自己。

## <<3分钟减压瑜伽>>

### 内容概要

《3分钟减压瑜伽》让我们跟随国际瑜伽导师，用你自己的方式赶上全球的健康新浪潮——无压力学习YOGA，用简单、易学、有效的YOGA方式预防压力、排解压力。近100个快速减压方案，每次只需3分钟，让心情即时进入“屏保状态”，不再与压力正面交锋，从而对压力的副产品——紧张、沮丧、抓狂、失控等情绪保持绝缘。

身处新世纪，压力几乎成为生活的常态。

压力作为一种毒素，累积在我们的身体中，带来巨大的隐形负担。

我们无法预知压力累积到何时，会引起身体和情绪的总爆发。

于是，分布在世界各地的人们，从纽约到东京，从巴黎到台北……纷纷采用瑜伽的方式排解压力，预防压力的产生和累积。

## <<3分钟减压瑜伽>>

### 作者简介

矫林江，瑜伽行业权威专家，中国瑜伽行业协会常务理事，“凭海听风”瑜伽连锁品牌创始人，矫林江导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一，从事瑜伽教学工作十多年，多次亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchaoa等印度著名瑜伽大师。

是H.H Pujya Swarniji大师的得意弟子，被印度瑜伽同仁誉为“喜马拉雅之鹰”“中国瑜伽冥想之父”。

他传奇地将印度瑜伽各流派和中国道教哲学、禅宗顿悟、藏传佛教精髓等思想融合在一起，主张“取印度瑜伽之精华，融中国文化之神韵”，开创性地创建了独特、深邃、完善的综合整体瑜伽体系——中国瑜伽。

他的多部瑜伽著作已成为各大瑜伽会所及培训机构的必备教程。

## &lt;&lt;3分钟减压瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 瑜伽，喧嚣都市的“后花园”序言 停下来，深呼吸第一章 Monday星期一瑜伽减压，提高执行力一 压力下的蓝色星期一二 高压族生物钟被打乱，改善赖床坏习惯的瑜伽晨起3分钟懒人床上瑜伽进阶：向太阳敬礼，唤醒一周的能量瑜伽导师的减压经：生物钟维护三重奏三 缓解交通压力，公交车、地铁上的3分钟顺便式瑜伽幸运有位子坐时必做的腹式呼吸在车上坐着也能练习的瑜伽2式没位子坐，久站必做的瑜伽2式瑜伽导师的减压经：别让堵车的“怨气”影响工作四 神采奕奕备战周会，会前3分钟舒压瑜伽端正坐姿，令仪态更优雅的瑜伽1式缓解紧张，稳定情绪的舒压呼吸法使心情舒畅、口齿伶俐、头脑清醒的瑜伽2式瑜伽导师的减压经：世界上没有毫不胆怯的人五 快速进入工作状态，还击拖延症的3分钟活力瑜伽缓和心浮气躁、令精神更集中的瑜伽2式增加平衡感、提升专注力的瑜伽2式瑜伽导师的减压经：没有人喜欢拖延六 为健康充电，午休10分钟瑜伽在办公室做的深度舒压午休瑜伽3式在户外做的恢复精力午休后瑜伽3式瑜伽导师的减压经：午休是为了走更远的路第二章 Tuesday星期二目瑜伽减压，提高亲和力一 阻击人际关系压力，提升人际交往融洽指数二 有助于与同事融洽相处的5分钟瑜伽面部瑜伽2式，给你令人如沐春风的亲切表情瑜伽2式助你消除愤怒，在人际冲突中保持平和心态瑜伽2式帮你排除嫉妒、攀比等不平衡心理瑜伽导师的减压经：合群，慎言，顺其自然三 沟通100，化解源自上司的压力（互）畏惧权威的内向型人必练瑜伽2式，见到上司不再紧张、胸闷耐力差的外向型人必练瑜伽2式，学会忍耐上司坏脾气粗心的“糙哥糙妹”必练瑜伽2式，学会细心揣度上司意图瑜伽导师的减压经：“抗争”上司重压，做快乐上班族四 压力突围，轻松拜访客户前的3分钟瑜伽快速改善形体的瑜伽2式，令身形更挺拔，提升自信和气质让声音温婉动听、具有亲和力口力的瑜伽1式消除紧张情绪、缓解谈判压力的瑜伽2式宽阔胸怀、增加情商、有助于与人相处融洽的瑜伽1式瑜伽导师的减压经：真诚是交流的最高境界五 为肌肤和身段紧急减压，参加PARTY前5分钟变美上妆前自匀神奇美肤瑜伽2式，去除黑眼圈和眼细纹，令双目更有神上妆前的神奇美肤瑜伽2式，3分钟极速提升面部轮廓3分钟缩小一圈腰围瑜伽2式，顺利穿上修身晚礼服三分钟驱除腰部硬，灵活腰肢，打造小蛮腰的瑜伽2式瑜伽导师的减压经：走出“干物”状态，成为聚会人气王第三章 Wednesday星期三瑜伽减压，提高脑力一 驱走压力，重获思维敏捷的好脑力二 消除大脑疲劳、反应迟钝的3分钟瑜伽瑜伽呼吸给大脑补氧，消除脑疲劳提神醒脑的瑜伽1式，令头脑清晰瑜伽导师的减压经：简易方法，迅速补充大脑能量三 缓解头痛、头晕的3分钟瑜伽按摩头部，缓解头痛1式叩压头部，缓解头晕1式瑜伽导师的减压经：头部保健按摩法四 赶走健忘症、提升记忆力的3分钟瑜伽背部伸展，激活脑细胞1式拈指静坐，增强记忆力的特效手印瑜伽导师的减压经：提高记忆力的小窍门五 改善注意力不集中、提升专注力的3分钟瑜伽集中心神，提升专注力1式安定神经，提升注意力的特效方法瑜伽导师的减压经：专注的秘密——延迟满足六 恢复脑功能、增强思考力的3分钟瑜伽提高心智2式增强判断力2式瑜伽导师的减压经：思维敏捷，从日常生活做起七 不让压力陪你过夜——睡前10分钟瑜伽，轻松击败失眠睡前3分钟懒人床上瑜伽4式进阶：获得深度睡眠的10分钟瑜伽瑜伽导师的减压经：别把失眠太当一回事第四章 Thursday星期四瑜伽减压，提高体力一 压力是身体健康的魔鬼终结者二 舒经活络，为颈肩减压消除颈肩部的紧张与酸痛2式缓解颈椎病与肩周炎2式瑜伽导师的减压经：颈肩放松操三 轻松锻炼，解除腰酸背痛消除腰背部的紧张与酸痛3式防治腰椎间盘突出与骨质增生3式瑜伽导师的减压经：腰背保健ABC四 抖手转脚，为手、腿、脚减压消除“鼠标手”，防治腕关节综合征2式预防臀部橘皮纹、臀下垂、痔疮、尾椎疼痛3式塑造修长双腿，防治静脉曲张3式瑜伽导师的减压经：腕管综合征与静脉曲张的对策五-调理内脏，为五脏六腑减压为胸腔减压3式——心、肝、脾、肺、肾等的调理为腹腔减压4式一小肠、胆、胃、大肠、膀胱等的保养瑜伽导师的减压经：上班族肠胃保健方案第五章 Friday星期五固瑜伽减压，提高持续力一 应对星期五强迫症二 抵御压力侵袭下的慢性疲劳，不做“过劳模”下午对抗疲劳的10分钟瑜伽瑜伽导师的减压经：从现在开始，改变生活状态三 快速找回工作灵感、避免职业枯竭症的5分钟瑜伽放松全身，产生宁静安详之感的特效调息法活化神经机能2式，保持灵感之源改善心情2式，稳定情绪，拓宽创意思维瑜伽导师的减压经：乐在工作，摆脱职业枯竭感四 熬夜加班族，10分钟瑜伽是你最好的减压师周末加班必做的10分钟瑜伽瑜伽导师的减压经：加班，做好工作与生活的平衡五 刺激腺体，加速体内能量循环，以自身免疫力对抗高压刺激淋巴系统2式，对抗日渐恶化的环境加速体内能量的循环2式，对抗日渐强大的病毒瑜伽导师的减压经：慢生活，挣脱

## <<3分钟减压瑜伽>>

时间的桎梏第六章 Saturday星期六瑜伽减压, 提高心力一 关注心灵层面, 唤醒快乐因子二 解除忧郁心理: 职业生涯不再遍布阴霾三 解除空虚心理: 不要当一天和尚撞一天钟四 解除逃避心理: 不要蒙上眼睛当一切不存在五 解除焦虑心理: 不要永远活在未来事件中六 解除强迫症: 告别完美主义者的空中楼阁七 解除自卑心理: 不要在自我贬低中埋没自己八 解除挫折感: 别问为什么受伤的总是我九 解除浮躁心理: 不要一山望着一山高第七章 Sunday星期日瑜伽减压, 提高竞争力一 星期日瑜伽体验营, 全方位的调养生息二 为神经系统减压三 为内分泌系统减压四 为骨骼肌系统减压五 为呼吸系统减压六 为心血管系统减压七 为消化系统减压八 为生殖系统减压附录: 瑜伽行业交流专区

<<3分钟减压瑜伽>>

章节摘录

插图：

## <<3分钟减压瑜伽>>

### 编辑推荐

《3分钟减压瑜伽》：化整为零，压力突围！  
每天只需3分钟，上班族一周7天的极简瑜伽减压术！  
附赠自学DVD，同步教授，轻松掌握。  
每天只需3分钟！

预防压力——我们变被动为主动！  
学习YOGA——我们变繁复为简单！

中国瑜伽行业协会（CYPA）凭海听风瑜伽培训机构联合监制，权威瑜伽机构五年研发，瑜伽导师全程监制，时尚明星教练体位示范。

为身体减压：舒经活络，为颈肩减压；轻松锻炼，为腰背减压；调理内脏，为五脏六腑减压；刺激腺体，加速体内能量循环，以自身免疫力对抗高压！为工作充电：改善注意力不集中、提升专注力的3分钟瑜伽；恢复脑功能、增强思考力的3分钟瑜伽；赶走健忘症、提升记忆力的3分钟瑜伽；快速找回工作灵感、避免职业枯竭症的5分钟瑜伽；缓解谈判压力，轻松拜访客户前的3分钟瑜伽；为健康充电，午休10分钟瑜伽；熬夜加班族，10分钟瑜伽是最好的减压师；……为心灵减负：解除忧郁，职业生涯不再遍布阴霾；解除空虚，不要当一天和尚撞一天钟；解除焦虑，不要永远活在未发事件中；解除自卑心理，不要在自我贬低中埋没自己；……为生活加分：晨起3分钟懒人床上瑜伽，改善赖床坏习惯；公交车、地铁上的3分钟顺便式瑜伽，缓解交通压力；睡前10分钟瑜伽，轻松击败失眠，不让压力陪你过夜；参加PARTY前5分钟美丽瑜伽，为肌肤和身段紧急减压；周日瑜伽减压体验营，全方位的调养生息！



<<3分钟减压瑜伽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>