

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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，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，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitragda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

《人民日报》、《现代保健》、搜狐网、新浪网分别对其瑜伽养生保健理念、瑜伽冥想进行了追踪报道，其个人博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”。已出版《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《完美塑身普拉提》等书。

# 《3分钟减压瑜伽》

## 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 忍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——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

## 《3分钟减压瑜伽》

：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：不要永远活在未来发生事件中 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)