

<<办公e族的瑜伽必修课>>

图书基本信息

书名：<<办公e族的瑜伽必修课>>

13位ISBN编号：9787506459631

10位ISBN编号：7506459639

出版时间：2009-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：矫林江 编

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>

<<办公e族的瑜伽必修课>>

前言

办公室瑜伽，职场达人受宠的秘密每天出入繁华地段的写字楼，与电脑屏幕鼠标亲密相伴：“E-Mail与MSN齐飞，传真共复印一色”；一只手飞快地点击着鼠标，另一只手还要去接频频响起的电话：开不完的会议，做不完的企划案，写不完的电子邮件……你恨自己分身乏术，咬紧银牙却仍然面带职业微笑，屁股粘着椅子在格子间移动、踩着细高跟鞋小跑着向上司汇报工作。

在外人眼中，你精明干练，气质从容，工作富有“钱景”，薪水令人艳羡。

他们唤你为“Office白领”，你却自嘲为“坐坐族”。

坐出了优雅体面，也坐出了哑巴吃黄连般的苦处你的口头禅是“我晕”，可能是症状的描述，而非心情的感慨；视力日趋模糊，恨不得近视眼镜加老花眼镜一起戴，尽管你仍是如花年龄：“五十肩”可能要重新注册ID.只因你不到三十已患上肩周炎：你还肠胃功能紊乱、腰椎疼痛，关节僵硬，痔疮烦人……褪去那层“优雅+高薪”制造的光鲜外衣，你独自一人抚摸着身与心满满的创伤.即使不怀疑世界末日是不是提前来临，也难免疑惑自己的年龄是否造假，已经早衰到了百病缠身的地步。

不知是幸或不幸，你并非一个人在战斗。

某研究报告上科学家们言之凿凿：与工作环境相关疾病发生的数量在今后10年内可能呈爆发趋势。

相当于说，坐坐族们的苦痛将会有增无减，如星星之火，日渐燎原。

又有100名普通医师和10名人事主管出来作证：这个预言不是危言耸听。

近3 / 4的受调查医师预测，与工作相关疾病的病人数量将逐步增多。

人事主管同样持悲观看法，其中近一半的人承认办公场所的技术进步正在引发新的疾病，而68%的人表示公司必须重新考虑他们对待员工健康的态度。

<<办公e族的瑜伽必修课>>

内容概要

朝九晚五的办公e族工作繁重，时间紧迫，练习瑜伽成了件奢侈的事情。

本书由权威瑜伽导师全程监制，资深教练精心改良瑜伽动作，彻底解决白领们没时间、没空间练习瑜伽的难题。

全书共有六大特色课程，在轻松流畅的文字中揭开瑜伽神秘的面纱，深入剖析办公e族们在Office里身累心也累的根源；有关身心课程的瑜伽招式，可以有效预防和减轻颈椎病、肩周炎、鼠标手等办公室文明病，同时亦可减轻压力，调节情绪，预防和减轻白领心理病；爱美白领们关心的身材雕塑、容颜保鲜，本书也准备了适合的练习。

本书图文并茂，更配有全程Office实景拍摄的高清DVD，绝对是办公e族们必备的健身秘籍！

<<办公e族的瑜伽必修课>>

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、Kanc

<<办公e族的瑜伽必修课>>

书籍目录

第一课：职场精英，瑜伽制造 一、亲近瑜伽——古老神秘的东方健康哲学 二、边工作，边瑜伽——席卷全球的Office健身潮 三、健康自测——白领，什么在蚕食你的生命 四、7大身心助益——为什么把瑜伽带进办公室 五、瑜伽体式——深屋按摩身体的瑜伽 六、瑜伽呼吸——深度放松心灵的瑜伽 七、六项注意——帮助办公e族安全拥抱瑜伽

第二课：职业充电，健康护航 坐坐族、按摩族必修瑜伽课，挥别生理性职业病TOP17 Top 01缓解头痛、头晕，还你清爽头脑 椅上压头式 Top 02为听力保驾护航，耳鸣不再有 拉耳式 Top 03拒绝视力受损，瑜伽舒肝润眼 椅上敷眼式 Top 04舒缓硬脖子，驱除颈椎病 椅上颈部环绕式 Top 05“举手之劳” 肩部环绕 Top 06抖手松腕，消灭键盘手 手指运动操 Top 07轻松锻炼，对付背痛有妙方 坐姿扭转式 Top 08抗击腰痛，恢复勃勃生机 鳄鱼式 + 蛇伸展式 Top 09驱走坐骨神经痛，久坐可无忧 单腿手抱膝式 + 半月式 + 椅上前伸展式 Top 10消融属疼，稳坐如泰山 反船式 Top 11润滑关节，保持骨骼年轻态 三角伸展式 Top 12腿脚轻舒展，缓解酸麻防抽筋 踩车式 + 单腿交换伸展式 Top 13抚平痔疮，难言之苦成旧事 吉祥坐的变体式 + 雷电坐式 Top 14好消化，做个幸福美食家 滑翔式 + 椅上船式 Top 15体内大扫除，把便秘拒之门外 鸭行式 + 摇摆式 Top 16排除胀气，胃部减压——身轻 坐立扭脊式 Top 17不再贫血，双颊绽放如花娇艳 顶礼式 + 犁式

第三课：心灵减重，脑力升级 高压族、亚健康族必修瑜伽课，击败心理性职业病TOP10 Top 01提升注意力，全神贯注不是梦 鸟王式 + 树式 Top 02抚平心悸不安、帮助心脏年轻 站立骆驼式 + 心旷神怡式 Top 03远离神经衰弱，做平衡清心白领族 舞者式 Top 04焦灼抛开，还原生命阳光灿烂 风吹树式 + 眼镜蛇式 Top 05抵抗抑郁，驱散心灵的阴疆 直挂云帆式 + 肩倒立式 Top 06叫停压力，快乐情绪任逍遥 牛面式 + 丘之姿势 Top 07赶走慢性疲劳，轻松打败倦怠感 直角式 + 椅上摊尸式 + 椅上吉祥式 Top 08活跃大脑细胞，强化记忆力 双角式 Top 09增强免疫力，构筑流感安全隔离带 鸵鸟式 + 坐角式 + 束角式 Top 10调理生物钟，深度好眠美梦香甜 鱼式 + 休息放松式

第四课：身材锻造，美丽保鲜 职场精英，从头到脚身材问题TOP10 Top 01比萨颈——颈椎前倾的恶果 颈部扭转 Top 02高低肩——错误坐姿的切身之痛 提肩、扩肩式 Top 03蝴蝶由——脂肪堆积的成绩表 压臂式 + 鹭变换式 Top 04佝偻背——伏案苦干的象征 脊柱扭动式 Top 06将军肚——男士苦恼的大腹便便 三角伸展式 + 虎式 Top 07游泳圈——女士忧心的腰部赘肉 乾坤扭转式 + 坐立腰旋转式 Top 08豪华臀——大屁屁一族的标志 站立虎式 + 半蝗虫式 Top 09大象腿——在椅子上坐出来的粗壮 椅上抬腿式 + 蹬自行车式 Top 10萝卜腿——脂肪与肌肉的亲密接触 剪刀式 + 单腿画圈式 职场轻熟女，从头到脚美丽问题TOP10 Top 01眼圈——熊猫眼，大眼袋 V字画圈 Top 02眼角——细纹，皱褶 椅上动眼式 Top 03目光——混浊，暗淡 眼睛清洁法 Top 04皮肤——干痒，粗糙 顶峰式 Top 05面部——油光，痘痘 消痘法 Top 06脸色——暗沉，长斑 加强背部伸展式 + 弓式 Top 07脸部——轮廓松弛 清晰脸部轮廓 + 蝗虫式加吉娃娃面部式 Top 08头抬——断裂，粗糙 头立三角式 + 锄头式 + 头部按摩 Top 09双层——失血，苍白 抿嘴式 Top 10双腿——静脉曲张 靠墙倒箭式 + 桥式

第五课：科技先锋，瑜伽武装 绝缘高科技文明病，瑜伽帮你克服办公室十毒 NO.1电脑辐射综合征 呼吸冥想 + 视力法 + 颈部环绕 + 椅上背后合掌式 + 椅后拱背式 NO.2复印机、打字机、传真机综合征 泵式呼吸 + 清凉调息 + 前伸展式 + 眼镜蛇式 + 侧卧弓式 NO.3中央空调综合征 蝗虫王式 + 单腿独立伸展式 + 坐山式 + 半轮式 + 鱼式 NO.4暖气综合征 DIY水嫩肌肤 + DIY防头发干燥 + 嘶式呼吸 + 鼻腔清洁法 NO.5饮水机综合征 雀式 + 肩倒立 + 肠胃清洁法 NO.6快餐、外卖综合征 单手骆驼式 + 炮弹式 + 仰卧转颈转膝式 + 门闩式 + 蛇伸展式 NO.7办公童装修综合征 洗鼻术 + 骆驼式 + 犁式 NO.8封闭式写字楼综合征 喉呼吸 NO.9光害综合征 烛光冥想 + 射手式 + 后腰预备功 NO.10熬夜加班综合征 椅上敷眼式 + 松眼式 + 椅上莲花静坐式 + 神猴哈努曼式

第六课：职场达人，能量补给 快速补气！ 随时随地10分钟深度休息术 NO.1晨起10分钟，唤醒沉睡的能量 莲花伸展式 + 扭脊式 + 背部伸展式 + 冥想动作 + 蛇击式 + 支撑式 NO.2工作前10分钟，快速进入状态 交替呼吸法 + 椰树式 + 舞者式 + 射手式 NO.3午休10分钟，告别一上午的疲倦 智慧手印静坐 + 后合掌式 + 腰旋转式 + 肩部环

<<办公e族的瑜伽必修课>>

绕 NO.4差旅途中10分钟，享受积极愉悦之感 仰卧屈膝扭脊式 + 剪刀式 + 单鼻孔呼吸 + 放松冥想
+ 牛面式变体 NO.5睡前10分钟，摆脱失眠的痛苦 头顶轮变换式 + 兔子式 + 睡眠冥想附录：瑜伽
行业交流专区

<<办公e族的瑜伽必修课>>

章节摘录

插图：第一课：职场精英，瑜伽制造一、亲近瑜伽——古老神秘的东方健康哲学瑜伽是一套起源于印度的哲学系统，是一种非常古老的能量修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。

在有文字记载的历史开始以前，瑜伽就已经存在了。

据传在7000年前，便有湿婆神（Shiva）发明瑜伽，且盛行于喜马拉雅山地区。

考古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描画着瑜伽人物做冥想时的形态，这件陶器距今至少已有五千年的历史了，可见瑜伽的历史确实可以追溯到更久远的年代。

据有关记载，公元前3000年到1500之间，居住在高加索北方的阿利安人进入印度，在印度河上游的旁遮普省定居，发展出独特的阿利安文化，成为印度文明的主流。

阿利安人在古印度留下最古老的文献《梨俱吠陀经》（Rig）、《夜柔吠陀经》（Yaju）和《阿达婆吠陀经》（Athar），形成了古印度的吠陀时期。

这些经典不但成为印度宗教哲学和文学的基础，而且对瑜伽的影响甚巨。

吠陀经典（Vedas）中包含了各种“奥义教法”，对瑜伽的理论和方法作出了较为成熟和精要的解释，是古瑜伽理论与实践相互参证的法典。

瑜伽，梵文Yoga的音译，源出于婆罗门教《梨俱吠陀经》（Rig），它原本的意思是给牛马套轭，即驾驭牛马，后被引申为“自我调控身心，使身心统一”，后来成为印度教多种修行体系的总称。

同时，瑜伽也有“结合、联系”之意，这也是瑜伽的宗旨——为达到冥想而集中意识。

古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以完全控制心智和情感，保持永远健康的身体。

两千多年前，印度先哲帕坦伽利（Patanjali）将前人流传下来的瑜伽系统化，编写成了《瑜伽经》（Yoga sutra）一书，即是为人所知的“Ashtanga瑜伽”或“八支瑜伽”，辑录了完整的瑜伽哲学知识，共有196段经文。

帕坦伽利的《瑜伽经》据考证是目前最权威、最受世界各国瑜伽中心或学校认同的瑜伽经典著作。

<<办公e族的瑜伽必修课>>

编辑推荐

《办公e族的瑜伽必修课》：职场精英，瑜伽制造；职业充电，健康护航；心灵减重，脑力升级；身材锻造，美丽保鲜。

CYPA中国瑜伽行业协会凭海听风瑜伽培训机构。

联合监制：权威瑜伽机构五年研发；国际瑜伽导师全程监制；时尚明星教练体位示范。

附赠自学DVD极美画面，物超所值。

揭开纽约、巴黎、东京、北京、上海职场精英受宠的秘密。

Office瑜伽帮助全球精英人士成就卓越人生；Office瑜伽帮助全球500强企业打造高效员工；Office瑜伽帮助全球2000万白领：；减轻压力，调节情绪，有效缓解办公室紧张的人际关系；提升专注力、记忆力、思考力、判断力，高效工作；激发创意，创意人士灵感的催化剂；远离高科技文明病——抵抗电脑辐射、复印机毒素、空调病、装修污染；抵抗疲劳，加班、熬夜时补充体能和精力；预防和减轻办公室文明病——颈椎病、腰椎病、肩周炎……；预防和减轻白领心理病——焦虑、紧张、失眠……；雕塑身材，保鲜容颜，越工作越美丽；雕塑身材，保鲜容颜，越工作越美丽；打造优雅出众气质，增强职场亲和力。

时尚白领·职场达人的生活必备书成为职场精英，首先要拥有健康的身心。

工作再忙，也应该为锻炼身体留点时间。

生命在于运动，疾病在于预防，时常练习瑜伽，可以帮助OFFICE白领增添体能、精力，消除紧张疲劳，预防种种疾病，远离亚健康。

在纽约、巴黎、东京等国际化大都市里，办公室瑜伽成为一种新风尚。雇主们也意识到很多人都对它感兴趣。

鼓励办公室员工尝试练习瑜伽，也正成为很多世界五百强企业“健康计划”的一部分。

最近，美国通用电气公司的发言人宣称：“练习办公室瑜伽，能够调节员工的工作情绪，让难处理的办公室人际关系得到有效的缓解。

让他们成为工作效率更高的员工，同时也可以消耗更少的医疗保健资源，缓解政府财政压力。

”的确，练习办公室瑜伽，能够锻炼身体，纤体美颜，还可以达到真正的心灵和谐与放松，这也是瑜伽在中国办公e族中也越来越流行的魔力所在。

但是，瑜伽不等同于药物，可千万别等到积劳成疾时才想起它。

这套办公室瑜伽，为都市白领量身定做，简单、易学、有效，你完全可以忙里偷闲、见缝插针，在工作的间隙里，活动活动你的身体，就算穿着正统的职业装，一样可以轻松、优雅地进行。

在办公室练瑜伽，让我们现在就开始吧！

我工作，我瑜伽她世纪书屋全彩精美高清画质办公室实景拍摄清新靓丽画质明星瑜伽教练示范超强班底制作

<<办公e族的瑜伽必修课>>

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>