

<<自控力2：瑜伽实操篇>>

图书基本信息

<<自控力2：瑜伽实操篇>>

前言

这本书是一部终结疼痛的指南，将帮你消除慢性疼痛引起的身、心、灵的痛苦。

本书以身心研究的最新成果和传统瑜伽的智慧为基础，提出了一套终结疼痛的实用策略，也将让你从全新的角度思考疼痛的成因。

你将从这本书里了解到，过去的伤痛、病痛和生活经历是如何改变你身心的协调性的。

你还将了解到，这些改变是如何给你带来慢性的身心疼痛的。

使用瑜伽的“身心疗法”，包括一系列呼吸、放松、动作和冥想练习，将改变你对痛苦的认识。

把瑜伽融入日常生活后，你的身心将更加和谐统一。

本书适合每个饱受慢性疼痛或复发性疼痛折磨的人。

事实证明，瑜伽有利于治疗各种疼痛，包括背痛、头痛、肌肉酸痛、类风湿关节炎、慢性疲劳综合征、腕管综合征、肠易激综合征和经前症状。

或许，你认为自己忍受的疼痛没什么大不了；或许，你已经学会了与慢性疼痛和平相处。

但如果你的身体经常出现疼痛的症状，这本书就一定适合你。

它将帮助你缓解痛苦、恢复精力，重新点燃你对生活的热情。

或许你会想：我身体的疼痛糟糕透了，瑜伽没法对付这样的痛苦。

但请记住，瑜伽很可能是对付这种疼痛的唯一途径。

如果你正饱受药物无法治愈的剧烈慢性疼痛的折磨，那么，这本书将帮你学会轻松应对。

瑜伽可能无法彻底消除你的痛苦，但它能给你很大帮助。

比如，无论能否让疼痛完全消失，瑜伽都会带给你舒适感，让你做自己身心的真正主人，进而帮你找回自己的生活。

如果你想了解慢性疼痛，或帮助别人缓解慢性疼痛，那么，这本书也很适合你。

如果你的亲人正在忍受慢性疼痛的折磨，那么，你可以利用这本书里的观点和练习来帮助他/她。

瑜伽教练、理疗师、心理学家和其他保健专家，都可以把本书提供的方法纳入自己的治疗体系。

书中每一章不仅提供了解决方案和实用的策略，还和读者分享了我对慢性疼痛本质的体悟。

书中一个个真实的故事将让你了解到，我们所忍受的慢性疼痛究竟是怎么回事，瑜伽为何能适应每个人的特殊需要。

尽管这本书主要针对的是慢性生理疼痛，但请记住，疼痛不仅包括身体上的疼痛，还包括心理上的痛苦。

你会发现，这两种形式的疼痛有着千丝万缕的联系。

现代科学和传统瑜伽哲学都告诉我们，身体上的疼痛（如慢性腰痛）和心理上的痛苦（如抑郁症）之间没有明显的分界线。

这两种疼痛都会影响身心，缓解这两种疼痛都需要用像瑜伽这样的身心疗法。

你会发现，这本书提到的观点和练习还能帮助你应对愤怒、焦虑、孤独和抑郁。

如何应对身心疼痛 还有什么事能比听到别人说“你的痛苦完全是你心里想出来的”更令人沮丧？听到别人这么说的时侯，你是不是希望说这话的人可以和你交换一下身体，哪怕只有一天也好，让他来体验一下你的痛苦，看看那到底有多难受。

你相不相信，这句话实际上正是缓解痛苦的关键？

慢性疼痛正是你“心里想出来”的，也就是说，它来自你的内心深处。

你感受到的是实实在在的肉体痛苦。

但是，这种痛苦并不局限于你的感官。

它不仅仅来自你的肩膀、背部或臀部，也不仅仅是你关节或肌肉出的问题。

过去几十年里，科学家和医生们一直认为，疼痛只可能来自肉体受到的伤害。

他们一直认为腰椎间盘突出、肌肉受损和感染才是慢性疼痛的根源。

然而，最新研究显示，慢性疼痛还有另外一个根源，那就是人的想法、情绪、期待和记忆。

大多数慢性疼痛最初都来自肉体伤害或疾病，但身心联系才是使疼痛持续不断的主要原因。

你不妨看看最新的研究结果，了解一下身心联系是如何导致慢性疼痛的，身心干预又如何能有效缓

<<自控力2：瑜伽实操篇>>

解这种状况的。

- 对慢性腰痛患者来说，愤怒可以引起背部肌肉紧绷。

这就意味着，当你抬起重物或在健身房里锻炼过度时，情绪反应就可能使旧伤复发。

研究还显示，宽恕自己的冥想可以缓解慢性背痛，改善身体机能。

- 生理疼痛与社会性疼痛（social pain）（如孤独或拒绝接受事实）是由大脑里的同一套疼痛系统控制的。

如果你感受到了其中一种疼痛，你就会对另一种疼痛更敏感。

这或许可以解释，为什么疼痛发作时人们会觉得愈发孤独，为什么受痛苦折磨的人会更加渴望得到他人的支持。

这也可以用来解释，为什么孤独会使生理疼痛变得更加难熬，而亲人的陪伴却可以减轻这种疼痛。

- 人类生来就有抑制疼痛的能力，能把疼痛控制在一定程度内。

但面对慢性疼痛时，这种调节能力通常起不了作用。

压力、抑郁和焦虑都会干扰这套调节系统。

某些“身心疗法”则能迅速开启这套系统。

例如，体育锻炼可以刺激大脑释放抑制疼痛的化学物质，冥想则可以降低大脑处理疼痛信号的灵敏度

。这些研究结果促使我们重新思考：究竟是什么原因导致了生理疼痛？

我们该如何应付这些疼痛？

这些问题的答案会拓展我们对身心联系的理解。

身心联系 人们通常认为，“身”和“心”是相互独立的。

“心”是个神秘的概念，包括人们的想法、感觉和情绪。

但请注意，“心”是在身体里的。

感觉、情绪和想法都是以身体为基础的。

你的每个感觉、每个想法、每个决定都是发生在身体里面的。

感觉、想法和情绪都在人体内众多系统中诞生和传递。

这些系统包括神经系统、内分泌系统和免疫系统，它们彼此紧密相连，共同构成了生物学意义上的“心”。

这些系统之间相互作用，产生了你的感觉、想法和情绪，还有你的生理疼痛。

理解这些系统是如何协调工作的，正是消除一切痛苦的关键。

“身心疗法”/自我疗法 如果你发现了一个比自己想象中还复杂得多的问题，这通常不是个好消息

。然而，“慢性疼痛的产生原因复杂无比”却是个好消息。

因为这就意味着，通过手术、理疗和止痛药来修复身体并不是全部的希望。

如果你和大多数饱受慢性疼痛折磨的人情况差不多，那么，上述只关注“身”而无视“心”的治疗方式就不会有什么效果。

身体疼痛和心理活动有着千丝万缕的联系，如果你只解决“身”的问题而不关注“心”的问题，你就永远也不可能有效治疗慢性疼痛。

在很多人看来，“身心疗法”最让人惊喜的一点是，你甚至不需要知道自己身体的哪部分出了问题，就能有效缓解疼痛。

如果医生无法告诉你是什么原因导致了疼痛，你也无须等待诊断结果，就可以马上开始自我治疗。

只要你能感知自己的身心是如何协调工作的，你就能深入理解自己的疼痛，这比任何诊断结果都有效

。一旦你意识到了这一点，你就可以通过做一些简单的练习，比如呼吸或冥想练习，开始一段自我治疗之旅。

（如果你想立刻踏上这段旅程，请翻到本书的第三章。

）为什么选择练瑜伽？

瑜伽之所以有治愈效果，是因为传统瑜伽文化对身心联系有深刻的理解。

<<自控力2：瑜伽实操篇>>

现代文化或许会把瑜伽描述成一种塑身方式，但传统瑜伽的终极目标一直是重塑身心，让人们获得健康的身体与平和的心态。

许多人一想到瑜伽，脑海里首先浮现的是极具挑战性的姿势（如倒立式或莲花式）。不过，在这本书里，你不会看到任何高难度的姿势，因为它们和缓解慢性疼痛没什么关系。

相反，在这本书里你会学到许多瑜伽练习方法，它们将帮助你修复身体的各个部位。

你很快就会发现，只要你会控制呼吸，你就可以练瑜伽。

只要你会关注自己的想法和感受，你就可以练瑜伽。

只要你愿意探索自己身体的知觉，你就可以练瑜伽。

瑜伽绝不仅仅是把身体扭曲成不舒服的姿势。

即使你连床都下不了，你也可以练瑜伽。

这些简单的瑜伽练习会引导你走上一条终结痛苦的阳光大道。

瑜伽会教你如何静下心来，用自己内心的力量改变身体上的痛苦。

它会教你如何把悲伤、沮丧、恐惧、愤怒转化成积极的情绪。

它会教你如何倾听自己的身体，满足自身的需求，好去参加对你来说极为重要的活动。

它会为你提供安全感、控制感和勇气，帮你走出昔日慢性疼痛的阴霾。

本书能带给你什么？

我们将通过瑜伽练习，配合神经科学、心理学、医学等领域的研究成果，从身心联系的角度探索慢性疼痛的根源。

这本书的大前提是，慢性疼痛是一种我们在日常生活中学到的身心反应。

疼痛最初是某个单一事件导致的，但这种疼痛会持续下去。

这完全取决于伤痛、疾病和创伤如何改变了我们的身心。

我们的身心既会从这些事件中逐渐恢复过来，也会在此过程中学习，从中汲取经验和教训。

随着受到的威胁越来越多，我们的身心会变得越来越适应环境。

背部受伤可能导致脊髓神经过度敏感，悲惨的生活经历可能改变大脑应对压力和恐惧的方式。

久而久之，就连根本不存在的威胁也会让身心向你发出“警告”，使你在面对新情况时反应过激。

这会让你一直忍受慢性疼痛的折磨，导致持续焦虑或逃避现实。

早在现代科学研究人类的神经系统之前，传统瑜伽文化就认识到了这个过程。

在瑜伽文化中，从过去的经历中学到的习惯被称为“业障”（samskaras）。

瑜伽哲学说的是，“业障”是一切无妄之苦的根源，练习瑜伽则是消除“业障”的最佳方式。

本书的目的是教会你练习瑜伽，帮助你消除导致疼痛的习惯，培养有显著疗效的新习惯。

瑜伽强调每个人都拥有与生俱来的能力，能够感受到健康和喜悦。

瑜伽练习就是帮助你唤醒这种能力，学会消除身心疼痛的实用方法。

我会从呼吸说起。

呼吸是瑜伽最核心的治疗工具。

你将学习如何随时通过简单的呼吸感知并获得控制感和安全感。

即使急性疼痛袭来，你还能做到这一点。

你还将学习能让自己感觉良好的伸展动作。

这些动作有助于提升你日常呼吸的质量。

你还将学习一些应对疼痛的特定呼吸技巧。

下一步，就是和自己的身体交朋友。

你将学习如何倾听自己的身体，感知自己的身体需要什么。

瑜伽练习将教会你和自己的身体和谐共处，也将帮助你克服愤怒、悲伤、沮丧的情绪。

这三种情绪往往是慢性疼痛导致的。

无论你要做的是用呼吸把动作练起来（vinyasa）还是保持某个姿势（asana），“与身体为友”和“探索呼吸”都将为你进一步学习瑜伽做好准备。

在这本书里，你将学习一系列被证明有助于缓解疼痛和恢复健康的基本动作。

你还将学习如何设计一套个性化的瑜伽练习，在满足自身需求的同时保证自己的安全。

<<自控力2：瑜伽实操篇>>

接下来，你将学习如何进行深度放松。

这是消除慢性肌肉紧张、降低疼痛敏感度、减缓压力和焦虑的关键。

最后，你将学习一些冥想技巧，每种技巧都是针对一种特定的慢性疼痛的。

例如，你将学习如何应对突如其来的疼痛发作，也将学习如何把消极情绪转化为积极情绪。

“放松”和“冥想”都有助于身体实现自然愈合，也有助于你重新找到内心的喜悦。

介绍完各种瑜伽练习方法后，我们将探讨如何让瑜伽成为你生活的一部分。

在本书的最后一章里，你将学习如何为自己设计一套个性化的瑜伽练习，来提升自己的舒适感、体力、勇气和活力。

你还将学习一套“立竿见影”的瑜伽术，当身心痛苦突然袭来时不妨一试。

此外，你还将学习如何将自己最喜爱的瑜伽练习融入日常生活。

在本书的每一章里，你都会看到一些故事，故事主人公都通过练习瑜伽缓解了慢性疼痛和身心痛苦。本书还包括很多套瑜伽练习的示范模板，鼓励你创造属于自己的瑜伽套路。

这本书不是什么？

现在，你知道这本书是什么了，接下来我会告诉你它不是什么！

它不是根除病痛的锻炼 这本书介绍的瑜伽练习，旨在帮助你熟悉自己的身体。你只有感到了舒适，获得了勇气，找回了喜悦，才有可能根除病痛。

它不会让你试过之后大失所望 这本书提到的瑜伽练习有科学研究和传统智慧作为基础。如果你全身心投入，认真探索瑜伽能为你带来什么，你就会对身心痛苦有新的认识。

它不是医疗建议或替代药物 这本书介绍的瑜伽练习是其他治疗方案的有益补充，不需要你停药西药或其他对你有帮助的药物。

任何有利于你康复和痊愈的东西，你都可以继续尝试，无论它是来自这本书还是来自医生的处方笺。这本书提出了不少建议，但它们并不能取代你从医护人员那里得到的指导。

迈出第一步 现在，你可以踏上自我治疗之旅了。

在本书的第一章里，你将了解慢性疼痛的成因。

你会发现，这一章里介绍的研究成果可以用来解释是什么导致了你的慢性疼痛。

这些研究也为你消除痛苦提供了新的希望。

看完这一章后，你可能会长出一口气：“现在，我了解慢性疼痛了，我有力量去改变它了。”

如果你厌倦了思考疼痛的成因，希望马上了解瑜伽的功效，不妨跳到第二章。

如果你想直接感受“身心联系”，那请继续往后翻，跳到瑜伽练习部分。

我建议从第三章的呼吸练习开始看。

呼吸是让你找回安全感、控制感和舒适感的起点，也是所有肢体练习和冥想的基础。

我心中充满了感激之情。

我不但感激瑜伽，也感激那些用智慧和激情改变了我一生的瑜伽导师。

瑜伽赐予了我力量，也赐予了我全身心的喜悦。

我自己也曾饱受慢性疼痛的折磨，但那已经成为了过去。

我希望你也能像我一样幸运。

<<自控力2：瑜伽实操篇>>

内容概要

百万读者喜爱的《自控力》作者、冥想和心理学教授、斯坦福大学麦格尼格尔博士新作。

当我承受压力、痛苦、无法自控的时候，我的解压方式是锻炼、瑜伽和冥想！
——凯利·麦格尼格尔。

本书从心理学等方面教读者如何利用意志力去缓解疼痛和压力。
并以瑜伽为工具教读者提升自我控制力，让自己得到心理和身体上的康复。

作者凯利·麦格尼格尔教授是斯坦福大学备受赞誉的心理学家，她为专业人士和普通大众开设的心理学课程，她的很多心理学课程都是斯坦福大学继续教育学院历史上最受欢迎的课程。
作者的《自控力》一书收到读者极大的欢迎，为百万读者解决了关于自控力的心理问题。

本书为作者继自控力之后又一力作。
作者亲自试验、教学，教办公室人群如何利用心智缓解压力和疼痛，配合简单的瑜伽动作，是一本办公室人群实用的解压、缓解疼痛的佳作。

<<自控力2：瑜伽实操篇>>

作者简介

<<自控力2：瑜伽实操篇>>

书籍目录

前言 001引言 005第一章 理解疼痛，消灭它瑜伽不仅能帮你缓解慢性疼痛、减轻痛苦，“慢性疼痛反应”变成“慢性愈合反应”，为你带来巨大的能量、勇气和喜悦。

你了解疼痛吗？

003疼痛是一种自我保护的反应 004大脑会把威胁转化成痛觉身体可以自己做好治愈的准备从疼痛中汲取经验急性疼痛与慢性疼痛 008慢性疼痛是一种过度自保的身心反应 009疼痛并不总意味着受伤或生病为什么你会对疼痛越来越敏感为什么你会觉得疼为什么说你应该充满希望 013利用瑜伽重塑身心 014第二章 瑜伽带你找回健康把瑜伽练习视为一份邀请人们回归本源、体验天性的邀约。

无论你的生活中发生了什么事，你都可以把身心当作避风港，在此时此刻找回平和的心态。

身体、呼吸、心灵、智慧——获得健康的法宝 018呼吸智慧喜悦瑜伽可以改变习惯、消除痛苦 021瑜伽是一个积极转变的过程瑜伽是实现转变的必备工具瑜伽带你回归本源、找回平和心态 023第三章 呼吸——缓解疼痛的工具每次呼吸都会为身体提供氧气，支持身体去做求生所需的事。

无论你怎么呼吸的，呼吸都让你和生活紧密相连。

你可以把每一次呼吸和吸气都视为无须处方、无须费力的疗法。

呼吸反映了一个人的身心状态 028利用呼吸改变身心状态 029呼吸的练习 030感知自己的呼吸更加自由地呼吸镇痛、减压的呼吸练习 046喜悦呼吸术放松呼吸术平衡呼吸术全身呼吸术把上述练习结合起来 056第四章 与身体为友你的身体是否经常给你带来疼痛和痛苦，你想要“逃离这具身体”。

你甚至会觉得“真实的你”已经和身体割裂开了——“真实的你”想要享受生活，身体却阻止你这么

做。
很多慢性疼痛患者都把自己的身体视为监狱，幻想着逃离这座监狱。

如果你有这样的感觉，那么，最重要一点就是：你需要与自己的身体做朋友，与自己的疼痛做朋友。

本章中介绍的冥想和反思练习将帮助你做到这一点。

你和自己身体的关系怎么样？

060为什么愤怒会引起疼痛 061“与身体为友”是练习瑜伽的基础 062“与身体为友”的具体做法练习 064感激自己的身体怜悯自己的冥想倾听自己的身体反思：与你的疼痛为友 077面对疼痛，少一点愤怒，多一点理解疼痛也可以成为你的老师保持“与身体为友，与疼痛为友”的心态继续前进 083把上述练习结合起来 083第五章 瑜伽练习——让你的身体重获自然愈合的能力瑜伽中的运动不但可以缓解疼痛、改善身体机能，还可以让患者减少对止痛药物的依赖。

瑜伽对慢性腰痛、关节炎、偏头痛和腕管综合征都有一定的疗效。

开始瑜伽——先活动身体 088五大准则：怎样让动作发挥疗效，同时不会对你造成伤害 091找到用力和放松的平衡集中注意力时刻关注练习结果发挥你的想象力坚持不懈，决不僵化动作顺序 098你需要什么？

你不需要什么？

拜日呼吸式（山式与拜日式）瑜伽武士式（和平武士式与勇士式）强身屈身式（暮光式与前屈伸展式）鞠躬感激式（下犬式与婴儿式）眼镜蛇崛起式（眼镜蛇变体式与懒蛇式）吊桥式（桥式与膝到胸式）美梦伴你式（摇篮式、休息扭转式、半月式）把上述练习结合起来 117第六章 充分放松身心“放松”听起来像是世界上最容易做到的事，但你试着放松的时候却会发现，“放松”根本就是个不可能完成的任务！

原本你是想让自己轻松一下，结果却弄得自己更紧张了。

当疼痛袭来的时候，躺下休息并闭上双眼一下子变成了很可怕的事，因为你会发现，自己除了觉得痛苦和想着疼痛，什么事也做不了。

我想告诉你的是，充分放松身心是有可能办到的。

事实上，“放松”正是消除长期压力、缓解慢性疼痛的理想做法。

为什么说放松能缓解疼痛 122在疼痛袭来时学会放松 122练习 125有意识放松术养生瑜伽术 129养生瑜伽术的一般准则——让每个姿势更舒服、放松呼吸、集中注意力选择姿势和动作顺序练习养生瑜伽需要做什么准备？

<<自控力2：瑜伽实操篇>>

把上述练习结合起来 141第七章 冥想——与心灵交朋友冥想是一种活动心灵的瑜伽术，会告诉你如何与自己的心灵交朋友。

本章将告诉你如何用冥想来缓解疼痛、减轻压力，让心灵安静地栖息，如何引导内心摆脱紧张和痛苦，获得智慧和喜悦。

冥想如何缓解慢性疼痛 145激发积极心态打破旧的思维习惯，带来持久积极改变你将学习的四种冥想术 148对冥想的普遍误解 149选择一种冥想术，开始练习 149练习 150静坐冥想（与心为友）语音冥想（保护内心）修心冥想（扭转心态）修慧冥想（朝反方向扭转心态）缓解慢性疼痛、消除消极情绪的冥想技巧把上述练习结合起来 171第八章 打造个性化瑜伽术随着你探索的练习方式越来越多，你很快就会发现，并不存在所谓的“正确方式”或“神奇公式”。

请相信你的身体和你的内在智慧吧，勇敢地去创造前所未有的、只属于你的瑜伽练习术。

找回归宿感的练习（“立竿见影”瑜伽术） 176选择自己最喜欢的练习和问题只选择一种练习方法把瑜伽当作每天必做的仪式 179打造你自己的早间瑜伽仪式打造你自己的晚间瑜伽仪式保护性练习——提升你的耐力和愈合能力 184保护性练习示范康复性练习 197康复性练习示范拓展阅读 205致谢 213

<<自控力2：瑜伽实操篇>>

章节摘录

<<自控力2：瑜伽实操篇>>

媒体关注与评论

在很多人看来，“身心疗法”最让人惊喜的一点是，你甚至不需要知道自己身体的哪部分出了问题，就能有效缓解疼痛。

只要你能感知自己的身心是如何协调工作的，你就能深入理解自己的疼痛，比任何诊断结果都有效。一旦你意识到了这一点，你可以通过做一些简单的练习，比如呼吸或冥想练习，展开一段自我治疗之旅。

（如果你想立刻踏上这段旅程，请翻到本书的第3章）我心中充满了感激之情。

瑜伽赐予了我力量，也赐予了我全身心的喜悦。

我自己也曾饱受慢性疼痛的折磨，但那已经成为了过去。

我希望你也能像我一样幸运。

——凯利·麦格尼格尔

<<自控力2：瑜伽实操篇>>

编辑推荐

<<自控力2：瑜伽实操篇>>

名人推荐

<<自控力2：瑜伽实操篇>>

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>