

觀想瑜珈3小時熟睡法

第6章

## 入睡前做的「觀想瑜珈」

### 伸展動作十指壓提高睡眠品質

有些人睡了好幾個小時卻很難起床，或者很難入睡，這都是沒有熟睡的緣故。這些人一起床就打呵欠也常打瞌睡，雄心壯志不在。另外，容易疲倦、沒有精神，也是無法熟睡的典型。

打呵欠是腦部缺氧所致。

大腦一天需要的氧氣量是人體需要量的約百分之二十，據說有一二〇公升。睡覺時，大腦要整理一天所發生的事，會比醒著時需要更多的氧氣。

因此睡眠品質好的話，將有更充足的氧氣提供到腦中，使資料的處理更順利、

快速眼動睡眠與非快速眼動睡眠的運作更正常。

我們稱接下來要介紹的伸展動作為「觀想瑜珈」，身體僵硬的人也可以容易做到，因為做的時候要同時觀想畫面，所以這麼稱呼它。它可以消除一天的疲勞，讓腦的運作更好。

首先請泡個澡放鬆自己，享受心情愉快的感覺。

之後躺在床上做伸展動作。

缺乏運動身體僵硬的人可能會痛、做不到，但是這個痛是讓人舒服的痛，又痛又舒服，所以又稱它為「再痛也要伸展」。

請養成在睡前做伸展動作的習慣。

## 2

### 入睡前的伸展動作

右腳一次，5~7分鐘

可以鬆開骨盆，讓左右腦獲得充足的新鮮氧氣。



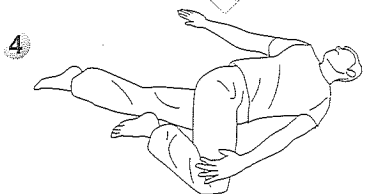
1 仰躺在床上。



2 彎曲右腳，膝蓋正對天花板。



3 左手放在右腳膝蓋上並深吸一口氣。



4 慢慢讓右腳倒向左側床鋪，上身與頭則往右扭轉。  
保持這樣的姿勢5分鐘。

左手要按住右腳。

在④的狀態下呼吸時，要觀想「在腰的部位將空氣吸入體內，並從頭部吐出來」。

## 1

### 心點指壓

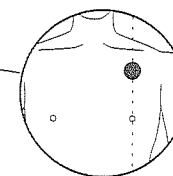
左右共5~10分鐘

用右手  
中指壓  
左胸。

可調整淋巴流、疏通阻塞、增加呼吸的深度。



找出左胸壓了很痛卻很舒服的「痛點」。



按壓處：乳頭與鎖骨連線之間，鎖骨下方壓下去最痛的點。

放鬆手腕的力道集中壓入一點。

採四拍呼吸法同時按壓。  
一邊觀想血液順暢流動的畫面，同時吐氣壓入痛點，再放鬆感覺整個過程。

#### 四拍呼吸法

①深深吸一口氣。

②止息3秒鐘。

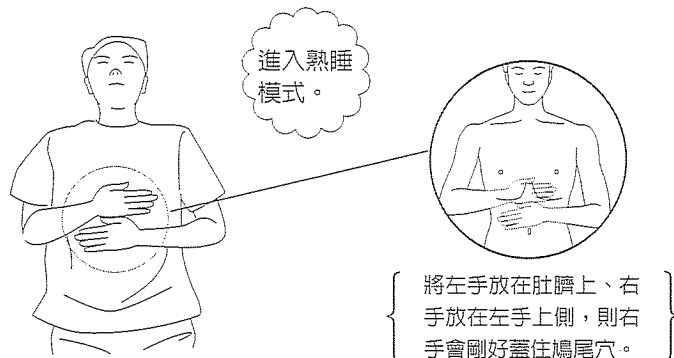
③吐氣的同時壓入痛點。

④放鬆按壓的力道回味感覺。

4

入睡前的呼吸法

10次呼吸為1回，做3回



感覺經過先前的伸展動作後舒展開來的身體，並慢慢做腹式呼吸。

觀想空氣由腳底進入身體，跑遍全身後從頭頂出去的畫面。

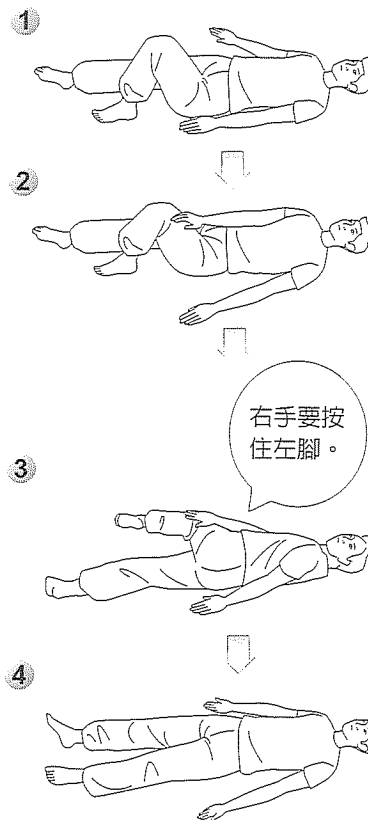
「深吸一口氣→輕輕憋氣→緩慢吐氣→將空氣吐乾淨並感覺身體」每完成一次呼吸就從1默數到10。

你會感覺從第2、3次的呼吸開始身心慢慢鬆弛、慢慢進入完全放鬆的狀態，並很自然地進入熟睡模式，熟睡後在隔天清晨可以舒爽的醒來。

3

入睡前的伸展動作

左腳一次，5~7分鐘



左腳膝蓋正對天花板。

右手放在左腳膝蓋上並深吸一口氣。

右手要按住左腳。

讓左腳慢慢倒向右側床鋪，上身與頭則往左扭轉。

保持這種姿勢5分鐘。

掌心朝上自然仰躺，感受全身的皮膚。就這樣睡去也無妨。

1

起床後的伸展動作

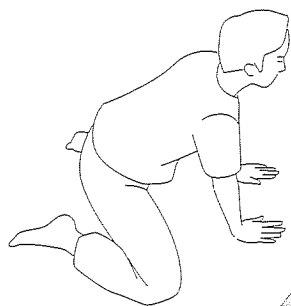
1次3分鐘

可以讓因為睡覺而變得僵硬的股關節動起來。

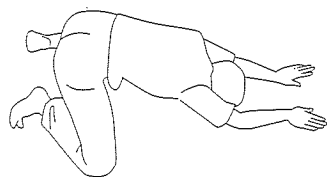
早上起床後，  
伸長雙手雙腳  
趴在床鋪上。



跪起、雙手扶著床鋪，  
打開雙腳呈90度。  
拉長背部肌肉，腳指請  
朝向內側。



注意屁股不  
要翹起。



雙手往前伸，讓身體往  
前倒。身體前傾後，再  
吸一口氣，並在吐氣的  
同時使身體更往前傾。

起床時做的伸展動作

讓一整天都很舒服

有人一起床就出門慢跑，由於睡覺時完全沒有動用到身體，所以嚴禁突然的激烈運動。

醒來後最重要的是要鬆開骨盆，讓與腦直接連結的骨盆獲得鬆弛。睡覺時不會動到骨盤，因此在醒來後會有些僵硬。

鬆開骨盆可以靈活大腦，使一整天都舒服。

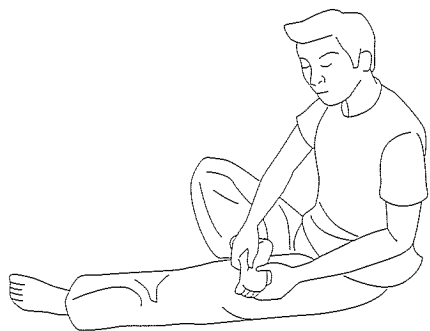
只需要三分鐘的時間，就算一早就有很多事要忙，也應該不會有影響。

1

### 腳底按摩

左右各3分鐘

按摩腳底甦醒睡著的  
生理時鐘。



內臟疲勞的人的腳弓附近一定有很多痛點。  
腳後跟是連結腰部的重要位置。  
找尋痛點仔細按壓，請正常呼吸。  
腳指縫等會痛的地方也要仔細按壓。  
用同樣的方式按摩另一隻腳。

## 調整生理時鐘的伸展動作與指壓

### 調整生理時鐘以提振精力

生理時鐘有維持人類生活節奏的重要任務，但會因為食物、氧氣的不足，或者無法熟睡而產生問題，進而使體溫的調節、荷爾蒙的分泌也變得不正常。

夏天不流汗是自律神經失調的證據，生理時鐘正常的話，身體機能理應順應外在環境做改變。

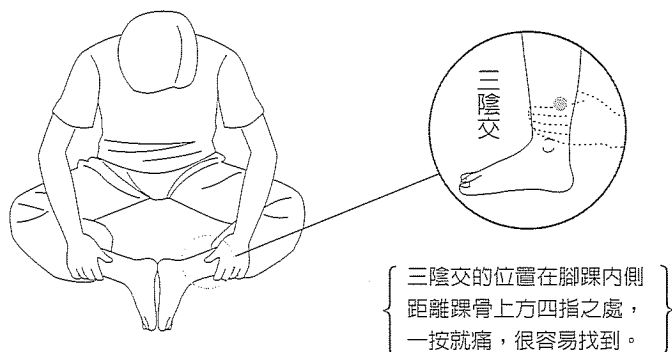
生理時鐘運作順利時，我們還能推測他人的想法及動作，所以生理時鐘有助於潤滑人際關係。苦惱於自律神經失調以及人際關係的人，請一定要善用我們所介紹的動作將生理時鐘調至正常。

3

### 指壓三陰交

1分鐘

這是治療神經的穴道，可以舒緩女性的生理痛、緩和男性沮喪的情緒。



彎腿貼合雙腳腳掌，仔細按壓腳內側踝骨上方四指處的三陰交穴道。

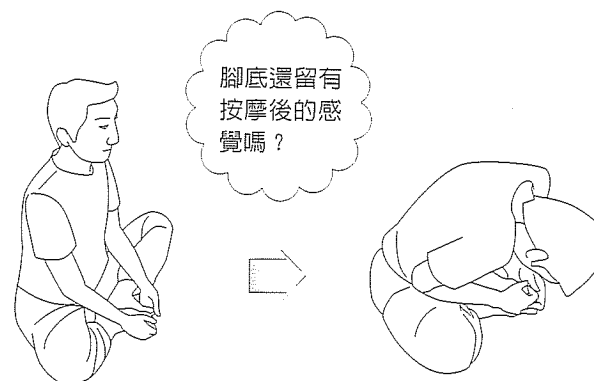
繃得很緊的人，請將力道放輕。

先吸飽氣、輕輕憋氣，然後在慢慢按壓穴道的同時緩緩吐氣，吐氣時將意念集中在指尖，感覺氣息經過指尖流入穴道，吐完氣後移開手指感覺穴道。

2

### 抱腳前曲

慢慢做3次



彎腿使雙腳腳掌貼合，雙手裹住腳指做深呼吸。

在感覺身體的同時吸飽氣弓起身體做伸展，再吐氣讓身體往前傾。

第一次先輕輕倒下便回到原位。接著深吸一口氣，再長長地吐氣，並將注意力放在伸展的部位讓身體往前傾。

感覺骨盆附近、大腿內側的肌肉都被拉開。

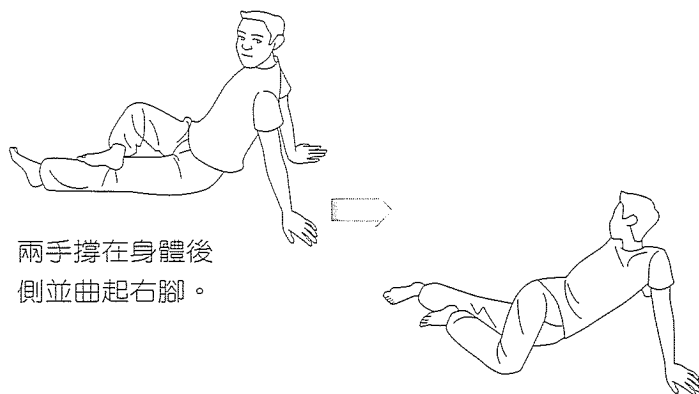
再僵硬的身體也會在反覆的練習中變得柔軟。

做完3次之後，慢慢挺起並感覺身體，然後輕輕按壓兩腳後腳跟與腳踝之間柔軟的部位。

5

### 美腰

左右各3次



兩手撐在身體後側並曲起右腳。

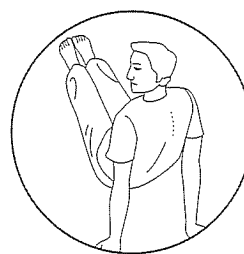
兩手撐在身體後側曲起右腳，扭轉身體讓膝蓋能夠碰到左邊地板。  
頭轉到相反方向。  
左邊做三次、右邊做三次。

觀想瑜珈沒有固定的形式，頭的傾斜角度、扭轉程度等可以自行決定。

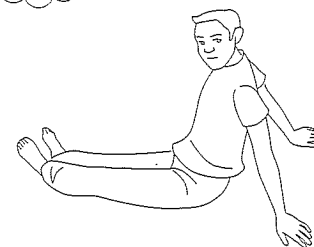
4

### 前推肩膀

左右各5次



重點在身體重量的轉移。



在身體重量移到右手的同时往前推右肩，這樣可以拉長肩胛骨的肌肉。

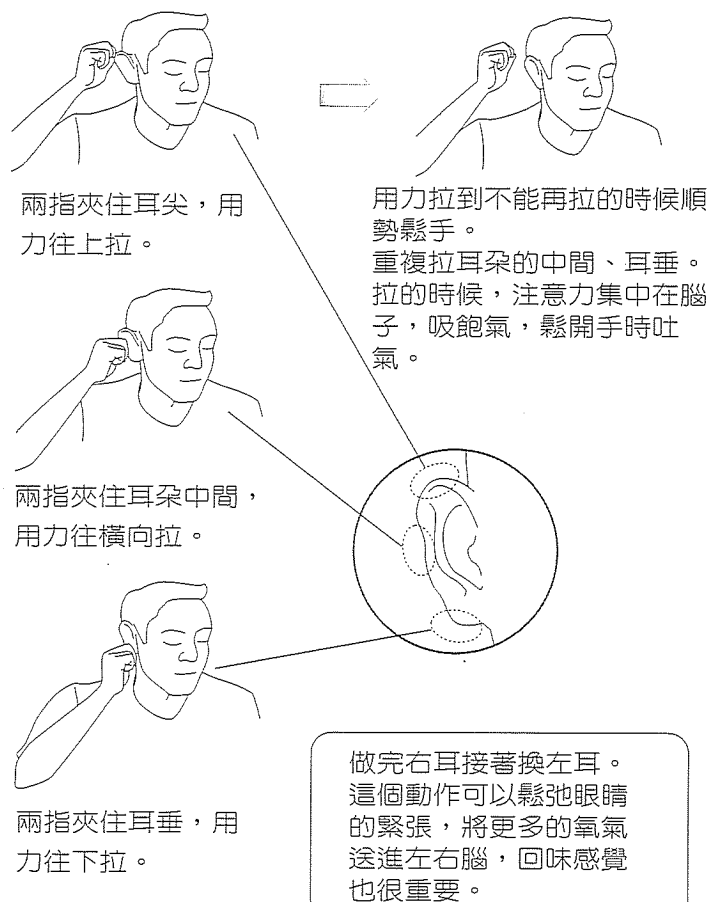
雙腳往前伸，雙手放在身體後側，張開比肩寬寬些。  
吸飽氣，在吐氣的同時讓身體的重量移到右手並往前推右肩，當作用在右手的身體重量更往下移時，右肩胛骨的肌肉將被拉長。重複幾次後可以感覺到穴道，這裡是名副其實的痛點。



1

### 轉換心情的「滅火器」

兩耳各1次，每次3分鐘



### 轉換心情的「滅火器」

在工作的空檔做有絕佳的效果

處在現代的社會，生活裡不斷有壓力襲來。

我們都希望今天的壓力今天清光光，雖然工作無法立即解決，但至少得讓頭腦恢復清新。

不管是在電車上、工作或家事的空檔，隨時都可以做這個動作，讓頭腦保持在清新的狀態。在注意力無法集中、工作受阻、長時間使用電腦的時候，當做是短暫的休息，拉拉耳朵做做不超過三分鐘的「滅火器」。為什麼取這個名稱呢？意思是說在遇到失火般的緊急事件時，可以用它來鬆弛腦的緊張。