

苏醒的季节， 唤醒你的身体

小记带大家去放松身体咯！

文 / 本报记者 褚睿雅 周乐乐

“女人要学会爱自己！”

这句话早就被说滥了，可真正好好爱自己的女人却没几个。

肩膀吊牢了，脖子抽紧了……年轻的身体，却都是些老年人的毛病。

为什么不让自己放松下来呢？

太忙了没有时间；有个新提案要做；同事辞职了手上的活又增加了……

好吧，这都算是正当的、合理的、无可挑剔的理由。只是，呼吸着三月的空气，看着争奇斗艳的百花，你就一点都不动心，一点都不想让自己也像嫩嫩的柳枝那样，一点一点舒展开来，走上街头，与春天一起风情万种？

先把手头的工作放一放，只要两个小时，让小记带你到可以彻底放松的地方去体验一番。

背部精油拨筋：

体验地：文琪魅力空间

体验者：小梦，女，26岁，文案

阳光灿烂的午后，终于很负责任地将工作丢到一边，偷偷溜出了办公室，无论怎么说，先得解放了我这抗议的身体，据说背部精油拨筋，可以安抚我这副臭皮囊。清脆的风铃，轻柔的音乐，嫩绿的窗帘，文琪的美容师将这方女人空间布置得很温馨。

“已经有很长一段时间了，老是觉得肩膀很酸，特别右边的肩膀，难受起来就像有人拿着冰块冰我一样。我的头也很容易疼，右半边头，疼起来的时候，想撞墙。26岁的年纪，不老！可是全身的骨头似乎都在跟我叫嚣着酸疼，70多岁的外婆也没我这么多毛病！一直想休息，可工作却一直很繁忙……”

面对着我的唠叨，美容师理解地笑了，捧来一杯花茶，让我补充流失的口水，然后拿出牛角能量拨筋笔，说：“来吧，给你做个背部精油拨筋，让身体好好放松放松吧。”

冲过澡，让自己像刚出生的婴儿那样解除所有的束缚，在床上躺下，感觉世界一下子单纯了好多。

美容师捧来香香的，含有迷迭香、薄荷的身体舒缓减压精油，在我身体上均匀地抹开，一个穴位一个穴位按过去，从头按到脚。美容师说：“这是精油开穴，要把全身的穴道打开了才能拨筋。”

精油的香味让我逐渐放松下来，按摩让我舒服得想叹气，上次这么放松已经是好久以前的事情了。

开完穴，接着就是拨筋了。原本以为会舒服得让我睡着，没想到却是让我又笑又叫的一道程序。牛角在背上划过，非常痒，痒得我连脚趾头都蜷缩起来了。美容师见怪不怪，拿来一个纤维刷，先将我的背部刷了一遍。美容师说：“怕痒其实是体表循环不好的表现，很多上班族来做拨筋，第一次的时候都会觉得痒，但做了一次之后基本上就能接受了，除非是体表循环特别不好。”

被纤维刷刷过以后，美容师继续用牛角拨筋笔对付我，这次好多了，没之前那么痒了，我安慰地说：“还好，还好，只是一点点不好，很多OL都这样的。”

但接下来，美容师的话让我再度堕入地狱，“你的肩膀很不好哦，很不畅通，两边都有小疙瘩，要很用力才能拨过去，拨过去的时候还有‘咯噔，咯噔’的声音。”

是啊，是啊，我的肩膀老是酸呢，有什么办法可以改善呢？“还是从生活习惯做起，以后上班，在电脑前坐一个小时就一定要站起来动手脚，转转肩膀了。”其实这个道理也是知道的，只是做不到嘛，只能仰仗这支拨筋笔了。

美容师用了一个小时的时间为我拨完了整个背部，耳朵饱受我尖叫和大笑的虐待。拨完后，她取来毛巾为我盖上，然后拿来艾草薰灯。灯热热的，在身上熨过非常舒服，散发出来的艾草香味，让我整个人进入昏昏欲睡的状态。据



说，这样可以精油更好地被身体吸收。

躺着的时候，还觉得没什么力气，但从床上坐起来以后，发现整个人轻松了很多，一直让我很懊恼的头疼已经消失了，困扰着肩膀的酸疼也不见了。

文琪的美容师叶子也为那些懒得去美容院的美MM们提供了两套舒缓、放松的方案：

一、在安静的环境中点一个电香薰灯，里面加入玫瑰、迷迭香等有舒缓作用的精油，关上窗户，薰一个小时。香薰薰久了会中毒，所以两个小时的时候一定要开窗呼吸新鲜空气。

二、洗完澡以后，躺在床上，在背部抹上迷迭香、玫瑰等精油，然后安抚个5分钟就可以了。这个需要两个人配合起来操作。

瑜伽：

体验地：星空瑜伽

体验者：Tinna，女，26岁，媒体

本想去体验一下减压瑜伽的，但因为时间的关系，没赶上课程。星空瑜伽培训中心总培训师陈曙星说，所有的瑜伽都是有减压效果的，瑜伽让人放松的原因之一就是因为它需要在宁静的心境下，配合全身舒缓的伸展动作来进行锻炼，不用像健美操、形体操等项目需要剧烈运动，而是从最基本的姿势和呼吸开始，是一个协调身心的过程。

既然如此，那就体验一回一直好奇的热瑜伽吧。在一个高温的房间里，把自己练得满头大汗，这不是和洗桑拿差不多吗？

练了之后，才知道，区别蛮大的。别看瑜伽的动作都比较缓慢，但要做到极限还是需要很大力量的。教练做得很轻松，一举手一投足都好像像在跳舞。幸亏我以前练过形体，不然，肯定会做得像个表演滑稽戏的小丑。

热瑜伽果然与热很有关系，练了5分钟，我就开始流汗了，黏黏的，不是很舒服。但想到流出去的就是前些天积压在体内的压力、毒素，马上就觉得开心了。

做了一些高难度的动作以后，教练开始用软软的声音来“催眠”：“想象自己正躺在一望无际的大草原上，阳光很灿烂，风景很美，什么事情都不要想，让自己放松下来……”轻柔的声音中，仿佛自己真的躺在了草原上，身边开着不知名的野花，没有工作，没有压力，就这么躺着，睡意一点一点袭来……

我真的被“催眠”了！醒来以后，觉得有些累，但紧绷的身体已经放松了下来，感觉精力在迅速恢复，连心态也变得平和了。

陈曙星告诉记者，星空专门针对减压的瑜伽现在有三门课程：身体充电、昆达利尼和冥想。

身体充电主要是针对一些高压人群，除了做一些瑜伽的基本动作外，还会教人用最浅的催眠达到彻底放松，练后

不会像练习完其他瑜伽一样感觉累和难以入睡，而是会很轻松地进入睡眠。

冥想的大多数时间都在打坐，陈曙星说，打坐可是瑜伽中的精髓，英国就有媒体发表文章称，打坐冥想能够有效地减压、增强记忆力。

昆达利尼，说起来算是瑜伽中的高难度动作了，通过半小时的瑜伽动作练习和半小时的躺卧休息让人在两种压力差中体会到一种从身到心的休息。但这一瑜伽并不适合初学者，如果大家想通过瑜伽来减轻压力，不妨考虑哈达系列，它也是通过体验压力差来放松身心，最好的话能隔一天做一次。

对于不想上瑜伽馆锻炼的MM，陈曙星也推荐了一些动作，可以帮助解除颈、肩、背等部位的不适，消除一天的疲劳，缓解压力。

◆脊柱扭动式

做法：A、挺身坐着，两腿向前伸直，弯曲右腿，把右腿放在左大腿的底部。

B、呼气，将上身躯干转向左边，将左臂尽量收回背部，右手向前伸，抓住左脚。

C、将头转向右方，两眼向右肩之外注视，正常地呼吸，保持此姿势10到20秒钟，放开右脚还原，左右交换重做此式。

提示：在转动时，按颈、胸、腰的顺序有意识地自上而下依次扭转，要用颈引起脊柱上挺。

益处：消除肩、颈部的淤血，使脊柱更加柔软，防止背痛和腰部风湿痛。在工作中感到疲乏或紧张时，可练此功1~3次，会使头脑清晰，增强工作动力。

◆仰卧放松式

做法：A、背贴地仰卧，两臂放在身体两侧，掌心向上，两脚打开自然放在地上。

B、闭上双眼，放松全身，平静而自然地呼吸，控制自己的呼吸。

益处：神经紧张得到消除，内心得到安静，全身恢复活力，是治愈紧张、神经衰弱和失眠症的好方法。

【美丽体验】

教完了，看完了，你是不是也很想去尝试一下呢？别急，小记特别为MM们张罗了几个免费体验的名额，只要打进我们前几名热线的读者，就有机会得到我们的体验券，想去的MM们赶紧报名吧！报名热线：0571-85311079

◆背部精油拨筋：

体验地：文琪魅力空间

体验人数：3人

◆减压瑜伽：

体验地：星空瑜伽

体验人数：3人