

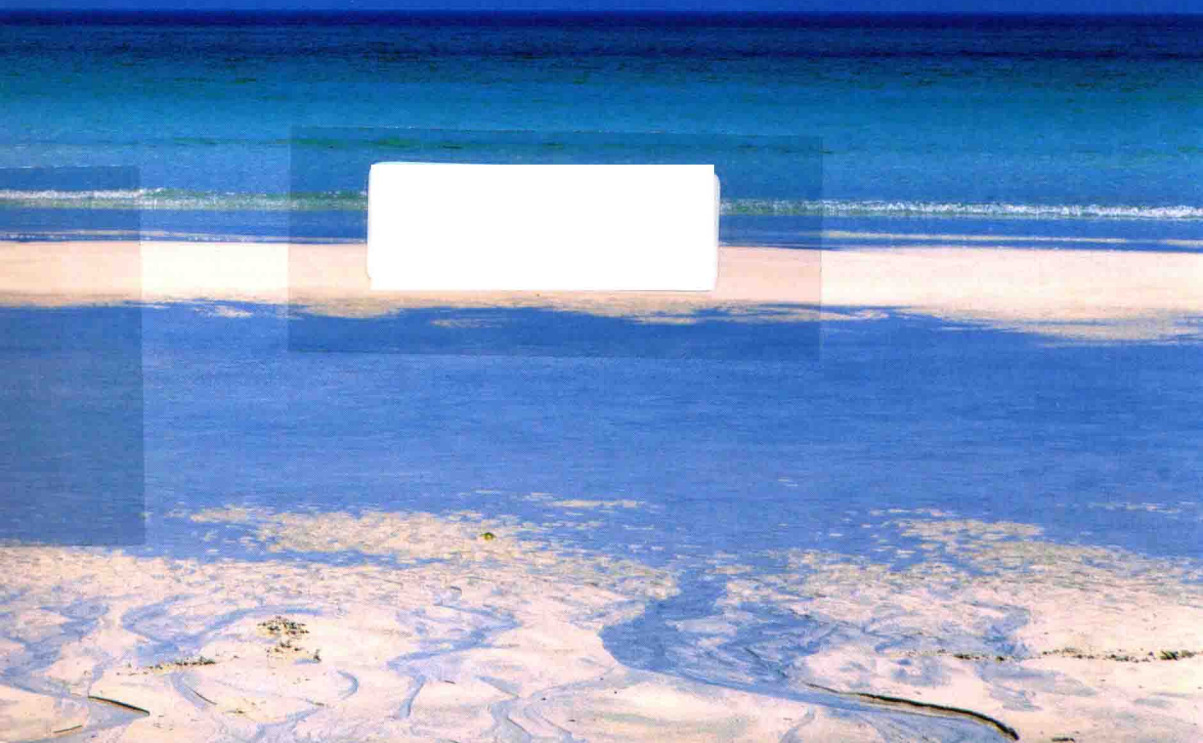
# 遇见瑜伽

[日] 秋叶里枝 著

[韩] 李瑛周 摄影

赵英顺 曹春爱 译

YOGA MAKES  
YOU HAPPY



# 遇见瑜伽

[日] 秋叶里枝 著

[韩] 李瑛周 摄影

赵英顺 曹春爱 译



秋叶里枝  
的身心疗愈



时代出版传媒股份有限公司  
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见瑜伽：秋叶里枝的身心疗愈 / (日) 秋叶里枝 著；  
赵英顺，曹春爱译. -- 北京：北京时代华文书局，2015.9  
ISBN 978-7-5699-0454-3

I. ①遇… II. ①秋… ②赵… ③曹… III. ①瑜伽—  
基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 183455 号  
北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2015-1775

Mindfulness Yoga

Copyright © 2014 by AKIBA RIE (秋叶里枝), LEE YOUNG JOO (李瑛周)

Simplified Chinese translation edition © 2016 by Beijing Mediatime Books Bureau

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation rights arranged with Chungrim Publishing Co., Ltd.

Through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

## 遇见瑜伽：秋叶里枝的身心疗愈

作 者 | [日] 秋叶里枝  
摄 影 | [韩] 李瑛周  
译 者 | 赵英顺 曹春爱

出 版 人 | 杨红卫  
选题策划 | 胡俊生  
责任编辑 | 胡俊生 杨 洋  
装帧设计 | 迟 稳  
责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 北京顺诚彩色印刷有限公司 010-69499689

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 695×995mm 1/16

印 张 | 16

字 数 | 134 千字

版 次 | 2016 年 1 月第 1 版

书 号 | ISBN 978-7-5699-0454-3

定 价 | 52.00 元

版权所有，侵权必究

# 目 录

## 序言

我热爱瑜伽的理由…1

“Namasute”诉说的温暖…6

信息…12

## 单元 1

### 里枝，相遇瑜伽

01.通过呼吸学到的东西…16

呼吸控制法…22

呼吸法中的情感表达…24

鼻孔交替呼吸法 …26

有氧呼吸法…28

圣光调息法…30

02.太阳及我们身体里的太阳…32

拜日式A…36

拜日式B …40

03.瑜伽体式及瑜伽…50

04.左右身心的东西…54

05.颜色与我…58

## 单元 2

### 7个查克拉的故事

#### 01. 第一CHAKRA红色…64

海底轮…66

山式…72

下犬式…74

战士一式…76

冲刺式…78

三角侧伸展式…80

第一CHAKRA连续动作…82

#### 02. 第二CHAKRA橘黄色…86

本我轮…88

三角式…94

扭转三角式…96

半脊柱扭转式…98

背部伸展式…102

单腿背部伸展式…104

第二CHAKRA连续动作…107

### 03. 第三CHAKRA黄色…114

脐轮…116

猫式…122

猫式变形式…124

鳄鱼式…126

侧平板式…128

鹰式…130

第三CHAKRA连续动作…132

### 04. 第四CHAKRA绿色…138

心轮…140

舞蹈式…146

半月式…148

骆驼式…152

鱼式…154

婴儿式…156

第四CHAKRA连续动作…158

### 05. 第五CHAKRA蓝色…164

喉轮…166

平躺伸展式…172

平躺伸展腿式…176

桥式…178

犁式…180

肩立式…182

第五CHAKRA连续动作…184

## 06. 第六CHAKRA靛蓝色…190

### 眉心轮…192

弓式…198

眼镜蛇式…200

单腿鸽王式…202

兔子式…206

树式…208

第六CHAKRA连续动作…210

## 07. 第七CHAKRA紫色…218

### 顶轮…220

端坐深呼吸式…226

端坐低头深呼吸式…228

头倒立式…230

无空式……234

莲花式（冥想）236

第七CHAKRA连续动作…238

## 结尾

遇到瑜伽的我…245

我现在想说的话…249

## 我热爱瑜伽的理由

---

在巴黎学习瑜伽的第一天，瑜伽老师Sunny说了这番话：

“大家来到这里，都有各自的理由：想改变自己、远离现实生活、寻找自我……，都是带着各种情感或想法来到这里的吧。

“犹如环境的改变、气候的变化、人突然生病一样，情感也在不由自主地波动着。我们不能被情感所左右，就像身体出现问题时，要努力查出病因那样，对情感的变化也要客观地对待。

我们不需要特意控制自己的情感。仅仅需要关注就足够了。也许崭新的一步，就从此处开始。”

第一天，Sunny的这番话，让我感到很奇妙。从大学一年级开始接触瑜伽，每做完一次瑜伽，我的内心就能平稳地安静下来。这时，经常苦恼的问题似乎有了答案，人也就豁然开朗起来。那个时候，我一刻都不让自己的身体停下来。做过健身、普拉提、跑步等运动，但是除了瑜伽外，任何一项运动都不能完全满足我。就这样彷徨了数年之后，我重新回到了瑜伽。



经常认为自己是最优秀的这样的想法，其实是无知的。与心心相印的恋人分手后，我不再相信任何人，整个脑海里充满了对生活的不安——这就是当时的我。

那时，我不能完完全全地投入到现实生活中，经常动摇，我非常渴望找到真实的我。不需要看别人的脸色，想找到真正属于自己的个性。这种渴望把我引向了瑜伽，当时我可能是想在瑜伽中找到平静的心吧。

就这样，我重新开始了瑜伽，在瑜伽中我的心慢慢平静了。一练瑜伽，我的头脑就变清醒。把持重心、能够站立的我，通过瑜伽，终于懂得了自我其实就在心里。

突然，我想弄清楚瑜伽所拥有的力量以及力量的深度。为此，我决定去巴黎，为了我的身体，为了我心灵净化的开始。

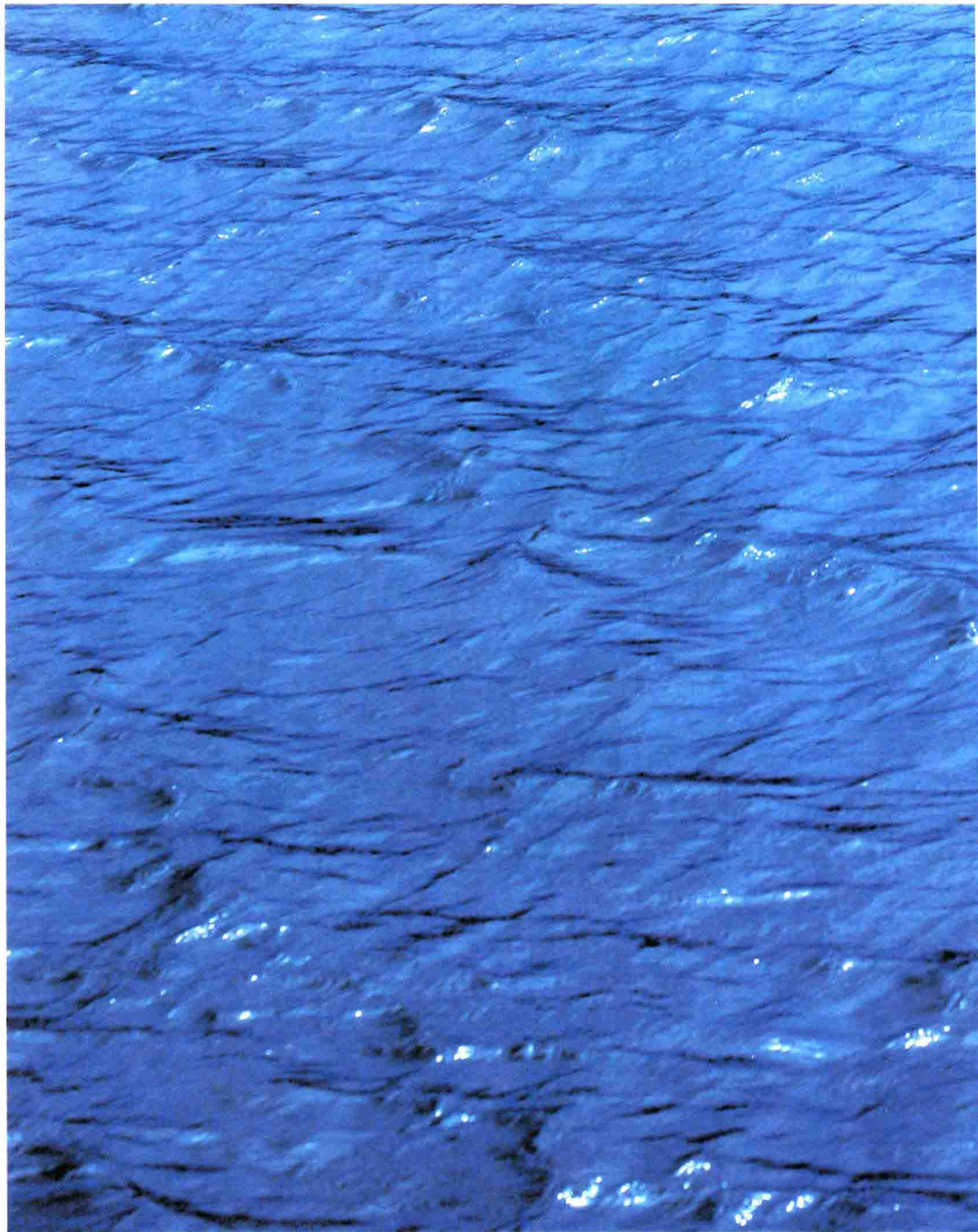
现在，我终于知道，瑜伽造就了不被任何东西动摇的我，是把我指向幸福之路的存在。瑜伽才是我找到内心自我的路。

归根结底，快乐与悲伤、善与恶、信任与怀疑、愤怒与宽容、爱与恨等，都是我所拥有的。可是善与快乐才是我经常忘却的本质。我的本质，其实始终存在于我身上。通过瑜伽，我懂得了自由、灿烂才是我自身的本质。

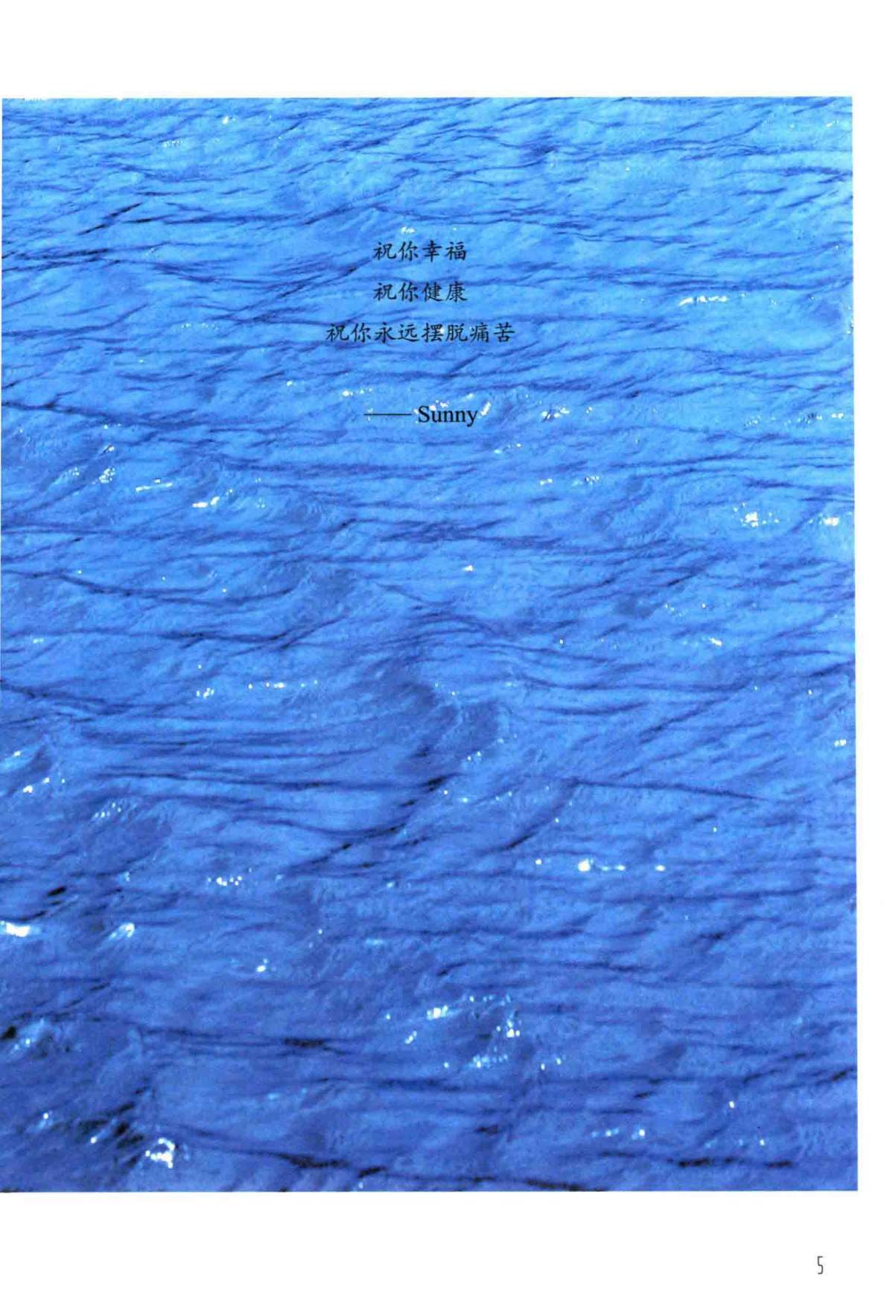


即使我有时会失去自我，但本质始终蕴含在我身上。为了让更多人也像我一样接触瑜伽后变得幸福，是我写此书的初衷。

——秋叶里枝







祝你幸福  
祝你健康  
祝你永远摆脱痛苦

—— Sunny

# “Namasute” 诉说的温暖

---

到了巴黎，Sunny老师一见到我们，便两手合掌，说了句“Namasute”跟我们打招呼，声音轻、静、平和。

“Namasu”是祈祷，“Te”是你，“Namasute”是为你祈祷的意思。

学会一个国家的语言，才能了解那个国家的文化。就像韩国人说“安宁吗？”（“一晚平安了吗？”的意思。）来问候对方一样，在瑜伽诞生的印度，经常是以为对方祈祷的“Namasute”来问候对方。

我心里的太阳相遇对方心里的太阳，相信对方并接受对方的全部，为此衷心地表示感谢，要说“Namasute”。“Namasute”是一种包容对方的温暖的语言。

我从大学一年级开始修炼瑜伽，在瑜伽课开始和结束时都会说“Namasute”，我对此已经非常熟悉。但之前我并不知道其真正的含义，只是嘴上说说而已。而懂得了“Namasute”真正的含义后，每当遇到用“Namasute”问候我的人，我会由衷地对对方产生感激之情。听到“Namasute”的瞬间，我的心就变温和了。

对于初读此书的您，我最先想做的就是，带着我的微笑，合掌在心，说“Namasute”。



# 目 录

## 序言

我热爱瑜伽的理由…1

“Namasute”诉说的温暖…6

信息…12

## 单元 1

### 里枝，相遇瑜伽

01. 通过呼吸学到的东西…16

呼吸控制法…22

呼吸法中的情感表达…24

鼻孔交替呼吸法…26

有氧呼吸法…28

圣光调息法…30

02. 太阳及我们身体里的太阳…32

拜日式A…36

拜日式B…40

03. 瑜伽体式及瑜伽…50

04. 左右身心的东西…54

05. 颜色与我…58

## 单元 2

### 7个查克拉的故事

#### 01. 第一CHAKRA红色…64

海底轮…66

山式…72

下犬式…74

战士一式…76

冲刺式…78

三角侧伸展式…80

第一CHAKRA连续动作…82

#### 02. 第二CHAKRA橘黄色…86

本我轮…88

三角式…94

扭转三角式…96

半脊柱扭转式…98

背部伸展式…102

单腿背部伸展式…104

第二CHAKRA连续动作…107



### 03. 第三CHAKRA黄色...114

脐轮...116

猫式...122

猫式变形式...124

鳄鱼式...126

侧平板式...128

鹰式...130

第三CHAKRA连续动作...132

### 04. 第四CHAKRA绿色...138

心轮...140

舞蹈式...146

半月式...148

骆驼式...152

鱼式...154

婴儿式...156

第四CHAKRA连续动作...158

### 05. 第五CHAKRA蓝色...164

喉轮...166

平躺伸展式...172

平躺伸展腿式...176

桥式...178

犁式...180

肩立式...182

第五CHAKRA连续动作...184