

me

美丽秘诀 深呼吸

主妇之友社◎编
[日]龙村 修◎监修
朱莉莉◎译

深呼吸塑造
不易疲劳的体质
安定平和的心态

皮肤漂亮了
肩酸、便秘都消失了……
深呼吸，
能为身心带来更多益处



华文出版社
Sinoculture Press



呼吸的方式
就是生活的方式

呼吸是生命力
也是更新和代谢的力量

学会正确的呼吸法
等于**拥有**一本通往身心健康的护照



建议上架：生活·美容

ISBN 978-7-5075-3168-8



9 787507 531688 >

ISBN 978-7-5075-3168-8

定价：28.00元

me

美丽秘诀 深呼吸

主妇之友社◎编
[日]龙村 修◎监修
朱莉莉◎译

深呼吸塑造
不易疲劳的体质
安定平和的心态

皮肤漂亮了
肩酸、便秘都消失了……
深呼吸，
能为身心带来更多益处



华文出版社
Sinoculture Press



呼吸的方式
就是生活的方式

呼吸是生命力
也是更新和代谢的力量

学会正确的呼吸法
等于**拥有**一本通往身心健康的护照



建议上架：生活·美容

ISBN 978-7-5075-3168-8



9 787507 531688 >

ISBN 978-7-5075-3168-8

定价：28.00元



美丽秘诀 深呼吸



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽秘诀深呼吸/日本主妇之友社主编;朱莉莉译
—北京:华文出版社,2010.6
ISBN 978-7-5075-3168-8

I. ①美… II. ①日…②朱… III. ①女性-美容-
基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第108329号
北京市著作权合同登记 图字:01-2010-3610

FUKAIKOKYU DE KIMOCCHI II KARADA WO TSUKURU
Copyright ©2008 by SHUFUNOTOMO Co., Ltd.
All rights reserved.
First published in Japan in 2008 by SHUFUNOMOTO Co., Ltd
Chinese translation rights in China arranged by SHUFUNOMOTO Co., Ltd

本书中文简体字专有使用权归华文出版社所有

美丽秘诀深呼吸

著 者:日本主妇之友社
译 者:朱莉莉
责任编辑:李庆、魏燎
出版发行:华文出版社
社 址:北京市宣武区广外大街305号8区2号楼
邮政编码:100055
网 址:<http://www.hwbs.com.cn>
投稿邮箱:hwbs@126.com
电 话:总编室 010-58336255 责任编辑010-58336259
经 销:新华书店
印 刷:上海锦佳装璜印刷发展公司
开 本:889×1194 1/20
印 张:6.4
字 数:60千字
版 次:2010年6月第1版
印 次:2010年6月第1次印刷
印 数:00001-10000册
标准书号:ISBN 978-7-5075-3168-8
定 价:28.00元

版权所有,侵权必究

前言

从我初学瑜伽，且把瑜伽同呼吸法联系起来研究至今，已超过35年。到现在还清楚记得，初次接触呼吸法时那莫大的效果留给我的深刻印象。

那时正值我工作上被负以重任而倍感压力的时期。也许是精神上极度疲倦的原因，在并没有特别大体力消耗时，也会经常感到身心疲惫。也正是那时，偶尔在一家咖啡店里第一次想到来尝试一下呼吸法。

冥想着自己身体的每个角落都充满着深深吸入的新鲜空气，并如同排除疲劳一般，再从口中缓缓吐出。如此反复深呼吸10分钟后，身心得到极大恢复。那是一种身体被净化后，疲劳顿失、重获活力的感觉。

可以说正是那一瞬间让我对呼吸法大开了眼界。

一点也不夸张地说，也就是从那天起，我确实感到身体变得充满生机、眼前世界也豁然开朗起来，仿佛连世界观也都改变了。

日语中“呼吸”一词有被注释为“要领”，关于人生中各式各样的事情，若掌握“要领”来思考的话，视野将会更加宽阔。

只要活着就会伴随呼吸。那么，只要有意识的进行深呼吸，就能达到有益身心的效果。既然如此不去试试的话就太可惜了。

为了拥有健康的身体，来吧，让我们一起敲开呼吸法的殿堂吧！

龙村 修





Contents 目录



第1章 深呼吸改变体质

Deep breathing changes your body.

- 利用调息，提升自我 · 012
- 呼吸法更能在日常生活中得到灵活运用 · 014
- 正确站姿才是深呼吸的基础 · 016
- 浅呼吸和深呼吸 · 018
- 掌握基本呼吸法——腹式呼吸 · 020
- 重新审视自己的呼吸 · 024
- 通过呼吸诊断，进一步了解自己 · 026
- 掌握深呼吸会有如此多的益处 · 028
- 知识小天地 呼吸法5大原则 · 030



第2章 通过呼吸体操掌握正确呼吸方法

Learn correct breathing techniques, through breathing exercises.

- 时刻保持“吐气”“吸气”的意识，锻炼呼吸肌群 · 034
- 呼吸体操——准备篇 手臂的内转与外转 · 036
- 呼吸体操1 使肩胛骨柔韧的前后法 · 038
- 呼吸体操2 放松肋间肌肉的左右法 · 040
- 呼吸体操3 尽情伸展腰部的上下法 · 042
- 呼吸体操4 转动腹部的扭转法 · 044
- 呼吸体操5 矫正腰围骨骼变形的转圈法 · 046
- 知识小天地 改变呼吸法后，在饮食上也想下点功夫 · 048



第3章 利用呼吸法改善身体不适

Correct breathing improves your symptoms and restores you.

全身疲惫 · 052

◎猫的姿势

◎恢复疲劳的呼吸法

失眠 · 056

◎伸展阿基里斯腱

◎上体后仰

◎利用墙壁拉伸双腿

便秘 · 062

◎舒展&紧缩肠道的姿势

烦躁不安 · 066

◎令胸口得到放松的呼吸法

眼部疲劳 · 068

◎转动颈部

◎转动眼珠

◎调整视线远近

◎用手掌捂眼

肩部僵硬 · 074

◎转动双臂

◎扩胸姿势

寒症 · 078

◎屏息10秒的姿势

◎转动手指、脚趾

◎仰面放松法

经痛 · 080

◎调整骨盆开合度的姿势

◎扭转身体的姿势

头痛 · 084

◎减痛呼吸法

情绪稍有低落时 · 086

◎舒展胸怀的姿势

情绪低落时 · 088

◎伸展侧腹肌的姿势

肌肤粗糙 · 090

◎单侧鼻孔呼吸法

知识小天地 香疗&呼吸法的结合令我们对放松法更加迷恋 · 092



第4章 日常生活中灵活运用呼吸法

The breathing techniques which works in our daily lives.

启动全身 · 096

◎风箱呼吸法

◎提升精力呼吸法

上班途中 · 098

◎步行法

◎倒退行走法

上班车中 · 100

◎全身放松呼吸法

◎脚尖站立呼吸法

◎单脚站立呼吸法

驱赶午后睡意 · 102

◎畅快呼吸法

◎耳部瑜伽

◎敲打头部

提高工作集中力 · 104

◎柔软拉伸法

◎甩臂呼吸法

◎呼吸计数法

入浴时 · 106

◎腹式呼吸

出浴后的轻松片刻 · 107

◎放松颈部肌肉

有助于睡眠的床上运动 · 108

◎放松运动

提高免疫力的秘诀是“笑” · 110

◎“笑”的呼吸法

排出体内毒素 · 112

◎排毒呼吸法

爽快的按摩令呼吸畅通 · 114

◎按摩肋间肌肉

◎轻敲胸部

瘦身呼吸法 · 116

◎鹤的姿势

抗衰老疗法 · 118

◎单脚站立呼吸法

◎正劈腿前屈&转体呼吸法

呼吸法的Q&A · 122





Part 1

深呼吸改变体质

您在意过自己的呼吸吗？呼吸器官24小时默默地工作着，所以几乎没有人会在意它的重要性。但是，它并非只是驱动着我们心脏的运动，还驱动着我们的人生。



利用调息，提升自我

离我们最近但却被忽视的健康法

“好像总是很疲惫”、“身体不适总也驱之不走”、“做什么都提不起精神”……这几年听到不少忙于工作或家庭的女性都会有这样的苦恼。许多人把目光转向各种健康方法，想以此来调节身心。但却好像很少有人会注意到最重要也是最简单的方法，那就是“将浅呼吸改变为深呼吸”。

是不是大家都认为“呼吸只不过是吸气和呼气的反复动作，任何人都一样”？在相同的地方进行相同的呼吸，对于掌握深呼吸法和没有掌握的人来说，无论是氧气的供应量，或是身体疲劳的类型以及恢复都会表现出截然不同的差别。

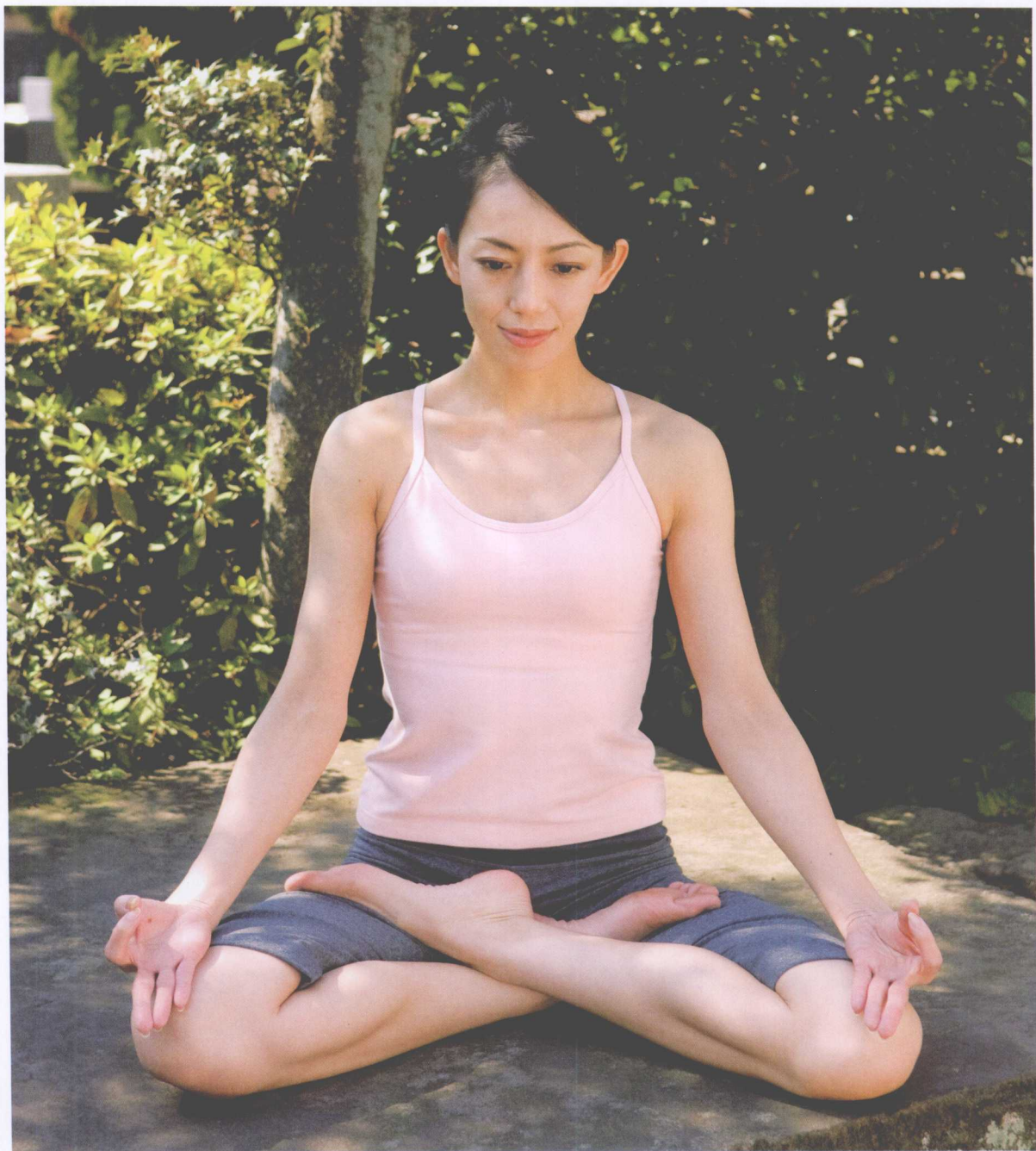
呼吸并非只是吸入氧气呼出二氧化碳的过程。这虽然确实是一种将“气”吸入呼出的动作，但这种“气”却是我们的生命之源。所以，呼吸真正的意思是指“吸入和呼出生命的能源”。


假设我们在吸气时，冥想“让我们吸入大量的新鲜空气吧”，这和单纯吸气的渗透力及效果是完全不同的。有了这种意识才可以说是我们“改变呼吸”的开端。

身心的不适和呼吸有着紧密的关系

对呼吸有了深刻意识后，再让我们通过瑜伽动作来试着体会一下呼吸法吧。呼吸器官是由自律神经和运动神经来支配的，通过练习瑜伽，达到以自我意愿对呼吸肌群进行调整的话，就可以随时通过深呼吸而吸入大量的氧气。

同时，也可以用调整呼吸来排解“心烦气躁”及“坐立不安”等消极情绪。身体及精神上的问题与呼吸习惯息息相关。





呼吸法更能在 日常生活中得到灵活运用

最理想的是不同时刻选择恰当的呼吸方法

龙村式呼吸法的特征是：在日常生活中能灵活运用呼吸法。掌握瑜伽姿势并不意味着掌握了呼吸方法，这只是为更容易掌握呼吸方法所做的基本动作而已。而最终目的是将它们融入我们的日常生活——例如早上起床、洗脸、吃饭、上班、洗澡、看电视及闲暇时刻等等，在不经意的任何时刻都能灵活运用适合此时的呼吸法是最理想的。

特别是当体内积存压力而产生倦怠情绪时，谁都无法保持整天都精力充沛。在这种消极情况下，可以说更是呼吸法能发挥效果的时候，因为它能控制情绪、让身体充满活力。

话虽如此，但对于初学者来说，呼吸的同时还要考虑该如何正确呼吸，可能并不轻松。

例如：当我们泡热水澡时尝试用深呼吸、上下楼梯时配合脚的动作试着调整呼吸等等，从细小的事情开始，提高对呼吸的意识，慢慢让身体适应。

当深呼吸能够自然而然地运用在日常生活中的每一个动作时，你的身体也会发生变化。与此同时，呼吸法也将成为你的精神支柱。

首先让我们了解呼吸法的三大要素

本书中的瑜伽姿势里强调“吐气”和“吸气”的动作，这是因为瑜伽不仅仅是单纯的体操，而是为了掌握正确的呼吸方法所做的动作。首先，注重姿势与呼吸方法，以及冥想着可以愉快地完成体操，时刻牢记“三密”精神。协调“姿势”“呼吸”“冥想”三要素也正是龙村呼吸法的精髓所在，它有别与单纯锻炼及肌肉训练。刚开始练习时只要有意识地协调动作与呼吸的习惯，之后再逐步加入冥想。



工作出了错，被上司斥责时

谁都有在工作上出错的时候，为此也会被上司斥责。如果耿耿于怀一直闷闷不乐，那美好的一天就要被断送了。为了赶走这种情绪，试试在桌旁做一做深呼吸，同时也可以大大地“伸个懒腰”哦！



在镜子面前微笑，内心也会变得温暖

仅仅做出微笑的表情，就能使呼吸变得平稳。如果你倦于人际关系，或被强大的压力压得喘不过气时，试试闭上眼睛在镜子前微笑，然后睁开眼，感受微笑时的呼吸过程，不觉得内心也温暖起来了吗？



上下楼梯竟会如此轻松

如果仅仅当成是每天的必经之路，那上下楼梯就会成为一种负担。这时，试着“fu、fu、fu”的小口呼吸，同时跟着节奏迈出脚步。当呼吸和脚步的节奏吻合时，上下楼梯就会变得非常轻松，这是多么不可思议呀！