

健康

腰部足部都變細了！
想瘦哪裡就瘦哪裡的
超級減肥法！！

「瘦身主義」！！

津村昌保(津村針灸沙龍院長)著

林芸/主編



附錄
瘦身穴道圖解
&
津村式瘦身圖

大腿減肥
肩部減肥
下腹減肥
腰部減肥
臀部減肥
腋下脂肪減肥
頸部減肥
O型腿
美膚
脂肪肝
動脈硬化
生理不順
便秘
肩部酸痛

背部減肥
高血壓
膝蓋痛
糖尿病
更年期障礙

ISBN 957-9263-92-2



9 789579 263924



前言

對現代人來說，過胖這個煩惱是永遠沒完沒了的。想變瘦時，就試著開始減肥，剛開始的時候，可能會減掉個幾公斤，但往往因為無法持續，反而變得比減肥前更胖，這種情形是時有所聞。事實上，在這個世界中，到處是充滿了「對肥胖的誘惑」。生活過得越來越舒適，大家追求美食的風氣，使得好吃的食品越來越多。減肥中的人為了要戰勝「對肥胖的誘惑」，勉強的、苦苦的忍耐著，像這樣的減肥，成功的希望應該是很渺茫的。目前各位所知道的減肥法中，大多是要求實行者一定要能強忍痛苦，而且一定要有堅強的毅力。

而因為不合理的減肥，把身體給弄壞的事，也不斷的在發生著。減肥不是只要瘦下來就可以了，美麗與健康同時進行的減肥，應該才是真正的減肥。

以下要在本書中介紹的「健美苗條減肥法」，是可以解決目前大多數的減肥法中所謂的「強忍痛苦與堅強的耐力」「無法持續」「損害健康」等問題的理想減肥法。由於健美苗條減肥法是將減肥當成生活中的一部分勝枚舉。

什麼特別的努力。只要每個星期來實施健美苗條減肥、刺激穴道、沐浴法、食療法來！

實行就可以了。只要實施這種健來實施健美苗條減肥任何一個人都可以確實的在一週來！

克到一、二公斤。另外，也有可來實施健美苗條減肥部分有效的變瘦的「局部減肥」來！

漸漸的強化身體虛弱的部分，變來實施健美苗條減肥之後，確實降低了血壓或血糖來！

值、膽固醇的例子，多得不勝

好了，讓我們現在就開始來實施健美苗條減肥法，把健康美麗的身材要回來！

健康「瘦身主義」!!			
前言		1	
第一章 可以瘦身！美麗！健康！的健美苗條減肥法		3	
● 您知道健美苗條減肥法嗎.....		4	
● 六個條件讓妳變得美麗又健康.....		7	
● 不用勉強就可以變美、變瘦的理想的減肥法.....		9	
● 也可以慢慢擊退病痛與身體的不快.....		11	
第二章 現在就可以馬上行動！實踐健美苗條減肥法！		13	
● 只要做好這些動作的話，健美苗條體操就已準備OK		14	
減輕體重 半蹲—秩邊.....	17	使腰變細 仰臥起坐—中腕.....	18
消除下腹部多餘的脂肪 下腹—關元.....	19	消除上腹部多餘的脂肪 前屈—神闕.....	20
使肩變細 舉高手臂—肩井.....	21	胸部形狀變美 合掌—屋翳.....	22
使腳的線條變美 半蹲—足三里.....	23	消除腋下多餘的脂肪 側腰—帶永.....	24
大腿變細法 向前舉—伏兔.....	25	使脖子肩膀變細的方法 吊高—天柱、肩井.....	26
改善O型腳 O型腳矯正操—陽陵泉、申脈.....	27		
● 好好的吃、確實的減肥的九大項目食療法.....		28	
● 一週一次的減肥入浴法使得肌膚完全重生.....		31	
第三章 實施健美苗條減肥法變得苗條又健康的11位見證人		35	
● 79公斤的體重減成夢中的50餘公斤，肝功能也改善了		篠崎久美女士 56歲·公司職員.....	36
● 輕輕鬆鬆，9週內瘦了10公斤		杉本正巳先生 66歲·農業.....	38
● 克服O型腿之後，當選日本小姐、最佳服裝小姐		見崎真弓小姐 27歲·模特兒·新聞播報員.....	40
● 9週內瘦了9公斤，白襯衫、內衣都變得寬寬鬆鬆的了		杉山廣司先生 69歲·無職.....	42
● 4個月內成功的減了13公斤，高血壓也安定的降了下來		小松貞子女士 55歲·商.....	44
● 減掉7公斤之後就沒在進行任何減肥工作，體重卻維持至今		鈴木武雄先生 62歲·公司職員.....	46
● 才剛成功減肥了14公斤，期待中的老二順利生出		片桐滋子女士 33歲·地方公務員.....	48
● 9週內腰圍減了12公分，體重也減輕了7公斤		大石正弘先生 58歲·自營商.....	50
● 瘦了10公斤，大家都說「變得年輕漂亮」，真是叫人高興		彥坂君子女士 47歲·家庭主婦.....	52
● 血糖值與肝功能值改善了，體重也達到最佳的60公斤		山北 男先生 78歲·公司主管.....	54
● 腰小了11公分，大腿也細了5公分，體重輕了9公斤		大須賀純惠女士 47歲·公司職員.....	56
● 減肥可以有效預防·治療糖尿病、高血壓等成人病		靜岡健康管理中心常任理事所長 鈴木啓吾.....	58
第四章 對於健美苗條減肥法的疑問解答		59	
● 工作·休息篇.....		60	
● 體操篇.....		60	
● 飲食篇.....		62	
● 入浴篇.....		63	
作者介紹·協助模特兒		64	

第一章

可以瘦身！美麗！健康！
的健美苗條減肥法



您知道健美苗條減肥法嗎

津村針灸沙龍院長

津村昌保

過度的減肥 損壞健康

減肥的風氣是永不衰退的。到目前為止，各式各樣介紹減肥法的書或雜誌，如洪水般的被出版著。現在正在閱讀此本書的您，也許買了其中的一、二冊，想試著減肥的吧？！

但是，結果似乎永遠無法和想像中的一樣如意。

「剛開始還很順利，之後就無法持續了。最後常常都是回到原來的體重。」

事實上，開始某種減肥法之後，剛開始很有趣的，會減少個三、四公斤，接下來進度就會慢下來，耐不住之後，體重反而增加到比以前更重的例子也不少。

老實說，這也是為什麼減肥風氣一直不會稍減的原因。一開始看到效果，最後卻總是無法持續，這使得各式各樣的減肥

法，得以不斷的登場。如果每個方法真的都有效，效果又可以持續的話，也就不需要那麼多的減肥法了。

另外，還有一種例子：

「瘦是瘦了，但是生理卻停了下來，皮膚變得粗糙，身體變得虛弱，簡直就像病人一樣。」

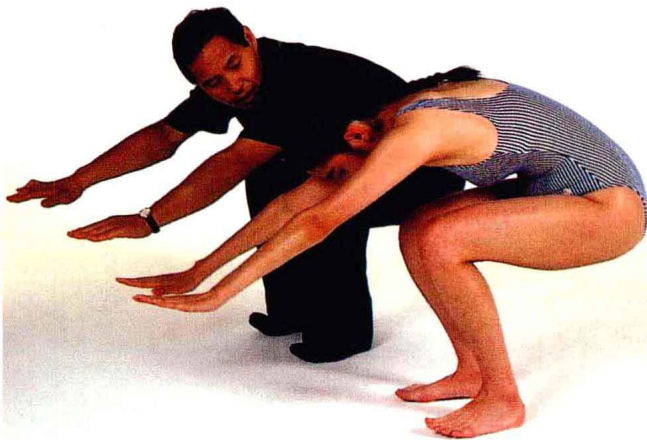
由於不合理的減肥，而弄壞了身子的人，非常的多。只要求瘦下來就好的減肥法，是稱不上正常的減肥。美麗與健康同時注重，應該才是減肥的「真正目的」。

想瘦的人的 最後希望

「那麼，到底有沒有效果可以持續，而且又可以兼顧健康與美麗的理想減肥法呢？」

想必各位一定會這麼問。

答案是有的。以下要介紹的「健美苗



條減肥法”，我可以有信心的向各位肯定的說，就是一種理想的減肥法。

健美苗條的英文是SLIM-UP，「SLIM

是苗條細瘦的意思，而「UP」則指的是「HEALTHY-UP」「POWER-UP」。

實施健美苗條減肥法之後，平均每一週會減少六〇〇公克到一・二公斤，同時，身體將由內部慢慢的調整健康起來。虛弱的部分得以強化。特別是，使得「局部減肥」變成可能。

小松貞子女士（五五歲・見四四頁介紹），以前是七九・五公斤，試過各種的減肥法，都無法持續。但是從開始嘗試健美苗條減肥法，經過四個月之後，已減輕了十三公斤，目前的紀錄仍在更新之中。

杉本正巳先生（六六歲・見三八頁介紹），也是開始實施健美減肥法時，體重是六六公斤，經過九週之後，變成五六公斤。這位先生，計算下來，平均一週內確實瘦了一公斤。

篠崎久美女士（五六歲・見三六頁介紹）的情形是，認為這種健美苗條減肥法好像很容易做，所以就開始進行，不到七個月，體重已由七九公斤降為五十幾公斤了。特別是由於肚子的脂肪已完全的消除，面對以前的衣服都不能穿，真是半喜半憂。另外，在實施全身健康檢查之後，各項目也都比以前更正常。

像這樣的個案非常之多。到目前為止一心一意想要瘦身，卻無法控制體重的人，實施了這個健美苗條減肥法之後，您將會親眼看到自己漸漸苗條的事實。

我個人認為這健美苗條減肥法是，「想瘦的人的最後希望，如果使用了別的方法也可以瘦的

人，我想就沒有必要實施這種健美苗條減肥法。

「我不管進行什麼方法都不行。由於意志力太薄弱，減肥不到三天就不行了。我看對於減肥只能放棄了！」

有這種想法的人，就把這健美苗條減肥法當成最終手段來試試看吧！



減肥是

生活中的一部分

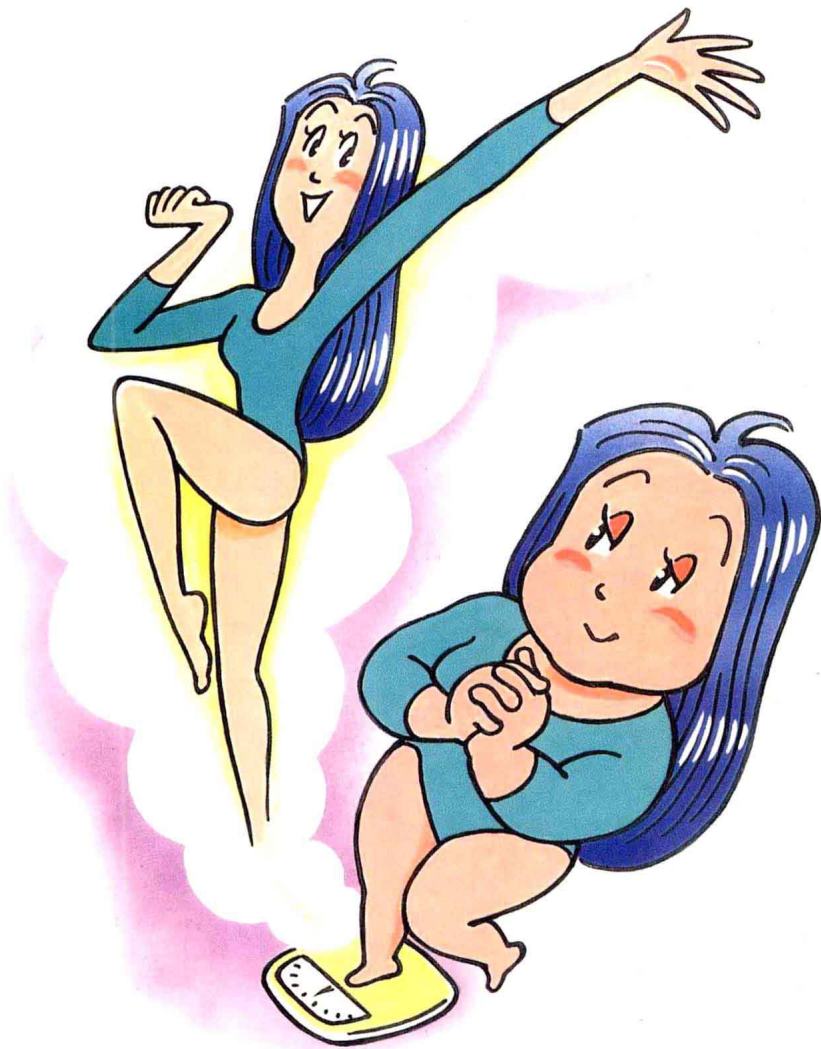
健美苗條減肥法，是以我長年事師的和田靜郎老師所發明的「和田式瘦身法」為基礎而發展出來的。和田老師的理論與技術，到目前為止，已經有八萬人實施，效果也得到了證實。我則是在老師的方法中，再加上東洋醫學的方法，而研發出這個健美苗條減肥法。

這個方法，是以塑造一個健康的身體為根本。健美苗條減肥法，並不需要為了減肥而花上特別的勞力。簡直就可以將減肥像刷牙、洗臉一般，把它當成生活習慣的一部分。

在健美苗條減肥法之中，是要做「體操」的，但卻是一週做一次，約幾分鐘就可以做完。「餐飲」也可以正常的吃，不需強忍空腹的感覺。

其他，如入浴、工作、休息等，在健美苗條減肥法中，也都是很重要的事項。這些原本就是我們生活中的一部分，所以並不是什麼需要特別努力去做的事。

只要太過拘泥某一種動作的話，就會產生不合理的情形出來。像只用運動來減肥，或是只用控制飲食來減肥，或是只用藥物來減肥等，對於身體來說都是過於勉強的。



所謂健美苗條減肥法，並不會要求做什麼極端的動作。只利用所有與生活有關的事情。也就是說，不是「集中一點全力投入來減肥」，而是用「綜合的力量」來減肥。

所以，到目前為止，不管做什麼減肥法都失敗的人，只要進行了健美苗條減肥

法之後，每個星期，就有可能減輕六〇〇公克到一・二公斤。

六個條件讓妳變

得美麗又健康

津村針灸沙龍院長

津村昌保

將減肥的工作 在生活中習慣化

「如果能再減少一點、只要一點點就好了……」

很多人在這種希望落空之後，想減肥的意志就大受挫折。用不合理的限制飲食或運動來減肥，結果都只能收到暫時性的結果。

理由很明顯。因為那些不合理的動作，都是無法生活習慣化。做不到的事，最好一開始就別去試。

實行健美苗條減肥法，之所以失敗的人較少，就是因為實行的方式完全相反。像剛才所說過的，健美苗條減肥法，是把重點放在美麗減肥的工作，放在每天的生活中來習慣化的。

所以，必須重視以下六個條件。①體操、②飲食、③入浴、④工作、⑤休息、

⑥穴道刺激等六項。

當然，這些項目都是任何人都可以做到的事。下面就分別加以說明。

①體操

一般所謂的「減肥運動」，最主要的目的就是要消耗熱量，但是在健美苗條減肥法中所進行的減肥體操，卻不是如此。這個體操是以有效的刺激堆積脂肪的部分、促進組織的再生為目的。

而且只要一分鐘就可以做完的體操，一個星期做一次，多一點的話，以五天一次的比率來做就可以了。

②用餐

有心要減肥的話，對於用餐就更重要的重視。用餐肩負著將營養送到身體的每個部位的重任，為了製作新的組織，絲毫不鬆懈地持續供應著養分。特別是在進行減肥時，新的皮膚或是組織的新陳代謝，正處於活潑的狀態下的時候，一定要馬上將養分送到需要的地方不可。

因此，充分的攝取含有豐富完整營養

素的魚、豆、蛋、貝類、海藻、乳製品、肉類、脂肪、蔬菜等九大類的食物，是非常重要的。有關這九大類食品飲食法，將詳細說明於後。

③入浴

減肥時，入浴也是很重要的，它也是當脂肪減少，讓瘦下來的皮膚不出現皺紋，讓表皮的新陳代謝活躍的必備工作。而減肥入浴法對肌膚的返老還童功效卓著。

④工作

這裏雖然稱為工作，但是，除了為生活而勞動的工作之外，日常所進行的網球等運動也全部包括在內。像這樣的工作，是為了有效的消耗掉從餐飲中所取得的熱量，所不可或缺。將兩餐清楚的區隔，在這段時間內，盡可能把熱量消耗掉。這樣不只能防止肥胖，還可以充實每日的生活呢！

⑤ 休息

減肥時，千萬不可忘了充分的休息。實行健美苗條減肥時，脂肪會不斷的被燃燒，組織的新陳代謝變得活潑，舊的細胞與新的細胞不斷的交替著。在這種新的組織成長的時間內，就須要充分的休息。如果不休息的話，減肥就無法順利進行。

⑥ 穴道刺激

這是一種能將活力加強在胖又弱的身體上，並提高做體操的集中力與減肥效果

的方法。除了在做各式體操之前進行之外，如能每天進行的話，減肥的效果將會更好。

只要實行這些事項就可以了。這六個條件確實付諸實行的話，體重就可以每週都明顯的看出漸漸在減少。

不只是這樣，身體的健康狀況也在改變哦！身體將變得健康又有活力。肌膚也將變得光澤有彈性。

這些現象的產生，與年齡是沒什麼關

係的。年輕的人也好、中老的人也好，只要能實行健美苗條減肥法的話，所得到的好處是平等的。

那麼，爲什麼實行了健美苗條減肥法之後，就什麼都能變好呢？這是因爲剛才所說的這六個條件，與人類生命的運作的規律是完全吻合的。相反的，到目前爲止所被採取的減肥法，之所以無法順利進行，就是因爲沒有考慮到這個理所當然的事實的緣故。



不用勉強就可以變美、變瘦 的理想減肥法

津村針灸沙龍院長

津村昌保

可以局部減肥的 健美苗條減肥法

「小腿再細一點的話，就可以大大方方的穿迷你裙了！」

然而光是減肥，是無法顧及到整個身體之美的。脖子、肩膀、胸部、腰、下腹部、臀部、大腿等，身體各部位的尺寸，若無法取得平衡的話，就無法達到美的比例。也就是說，美的定義應該是該胖的地方胖，該瘦的地方瘦，才稱得上美。

健美苗條減肥法的最大特徵是，它不能減肥，還可以進行像這樣的「局部減肥」。例如，想要有一個細細的腰身的人，可以試試十八頁的「腰部」的體操，以一週一次的比例來進行看看。

進行腰部體操以後，腰部的肌肉會受到很強的壓力（刺激），肌肉也將開始抵抗。做出新的組織以對抗強大的壓力。這

個時候，就會使用到積存在腰部的脂肪來燃燒，以做出新的細胞。結果，腰部得以緊縮變細，像這種減肥法，並不屬於「衰弱」的現象。

人在生病時，由於會使用脂肪，所以腰部也會變細。但是，肌肉卻也會同時的變弱，使得身體失去彈性，進而造成老化。健美苗條減肥法的情形，則是相反的將身體變強壯起來，使身體變得又美又有光澤。

話說回來，只要數分鐘，而且一週只要做一次就可以的體操，為什麼可以得到這麼好的效果呢？

這個體操有可以達到將意識集中在想瘦的部分或是想強化的部分的功效。其運作的方式是喚醒隱藏在體內的潛在力，將該部分的脂肪有效的燃燒起來。

當然，只是做體操，自然無法得到最好的效果。健美苗條減肥法，將體操和穴道刺激與呼吸法配合應用，確實使部分減肥變成可能。

舉個例來說，穴道刺激法，其運作就像耕耘。荒地只要勤於耕耘的話，就可以喚醒其潛在力，將荒地變良田。另外，呼吸法則可以比喻成田地的灌溉。這也可以提高該田地所持有的潛在力。然後，在這塊田地上播下豆種，過不久應該就會有很好的收成了。這播種的動作，可以把它想成就是體操。

最早讓我了解到，修煉集中的意識力，換句話說也就是喚醒體內的潛在力這件事有多重要的，是媒體在一九七一年所報導的，中國針灸麻醉的驚奇。只是用針淺淺的插入穴道中，就可以止痛。（這著實令我吃驚。據說，當時中國有四十萬人就是依靠針灸麻醉來接受手術的。）

刺激穴道，可以將人類本來所持有的

穴道刺激法與呼吸法 倍增減肥效果



呼吸法的威力銳不可當。

潛在力激發出來，使“奇蹟”變成可能。一九八六年，我在上海中醫學院完成了特別研究的留學課業，對於穴道的效果，更是著迷。

另外，呼吸法的威力也是很驚人的。胸腔擴張的時候吐氣，放鬆的時候吸氣，這樣的話，被使用到的肌肉，將被有效的施加更強的壓力。

在使用肌肉時吐氣，該部分的組織將

產生一種無氧的狀態。這就稱之為無氧運動。這是一種對被使用的肌肉組織或內臟，集中施加壓力，使得該部分變強、緊縮的運動。

體操雖然一週只做一次，但是在隔天就應該會發現，使用到的肌肉的附近，有“酸痛”的感覺，這就是最好的證明了。

再隔一天之後，可許還會產生疼痛感。會感到“酸痛”、“疼痛”，是因為做了體操

之後，組織受到強大的壓力，而產生出一種疲勞物質——乳酸的關係。

這些現象，就像是身體發出的異常的信號一般。根據這種信號，皮下脂肪將被分解，而成為製作新組織的材料。

見崎真弓小姐（二十七歲·見四〇頁介紹），原本就是一位擁有美麗身材的美人，在一九八九年當選為日本小姐。但是見崎小姐卻有一個煩惱。她的腳型有點偏O型腳。這樣的狀態，要在日本小姐的決賽中獲勝，應該是相當困難的。因而，在出賽一個月前，採取了本健美苗條減肥法的體操，將O型腳矯正了過來，也順利的當選了最佳服飾小姐。將健美苗條減肥法，積極的利用在局部修飾身體的美姿，可以說是個不錯的方法。



實施瘦身減肥法之後腿變美了

也可以慢慢擊退病痛 與身體的不快

津村針灸沙龍院長

津村昌保

肥胖是 成人病的溫床

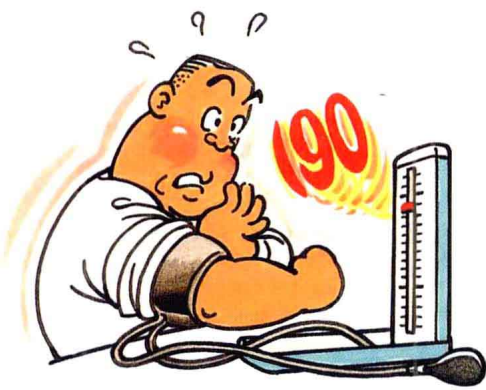
減肥之所以會被全世界所公認，並不單純只是因為苗條的身材較為好看這個原因而已！肥胖是成人病的溫床，萬病的根源。

肥胖的人與正常體重的人比較之下，罹患糖尿病的比率是正常體重者的五倍，高血壓是三·五倍，膽結石是三倍，痛風是二·五倍，心臟病是二倍，關節炎是一·五倍。

肥胖的人也較容易罹患癌症，女性大多是子宮癌、卵巢癌、乳癌，男性則大多是大腸癌、前列腺癌。

另外，在婦產科中，也常見到因為肥胖而導致生理期不順或不孕、腰部以下發寒等症狀。

所以，肥胖真的是不可以放任不管



的。而肥胖到底是什麼呢？如果回答，就是體重較重的話，事實上並不算是正確答案。像健美先生這種肌肉多的人，雖然體重很重，但是卻不能算是肥胖。

肥胖的正確解釋，應該是身體積存了過多的脂肪的狀態。因此，如要正確的測定有多肥胖，就一定要測量體內到底長了

多少的脂肪才算準確。而事實上，這是一件非常麻煩的事。

有一種稱之為水中體重法的，是較為正確的體內脂肪測定法之一。這種方法是將整個身體、包括頭部都泡入一個大水槽中，在這水槽中測量體重，再由浮力來計算，由於必須大費周章，所以並不普遍。也有使用超音波，以電腦來測定的方法，但這種方法也不輕鬆。

還有用皮下脂肪計來測定上臂、肩胛骨下部，唯測定的方法還非得要非常熟練才行。

簡單的方法，可使用日本肥胖學會所採用的，BMI(BODY MASS INDEX)體格指數法。這個方法，較能表示出成人的脂肪量。

BMI是以下列計算方法來計算的。

$$BMI = \text{體重} \div (\text{身高})^2$$

我則是在BMI中，男女都以二二為基準，利用這個數值，簡單的將人類的脂肪比率判定出來，開發出了津村式脂肪值區域（請參考附錄）。

使用津村式脂肪值區表來看的話，只要知道自己現在的體重與身高的話，就可以簡單的看出您的脂肪的積存比率了。

給內臟脂肪型的人的

建議

那麼，為什麼脂肪的附著比率會造成問題呢？以下就再更詳細的來加以說明。事實上，肥胖可分為皮下脂肪型肥胖及內臟型脂肪肥胖的，而現在醫學上已得知，與成人病有密切關係的，是屬於後者的內臟脂肪型肥胖。

一般所謂的脂肪組織，最爲人所熟知的就是皮下脂肪了。肚子或是大腿等的皮下脂肪，是最多脂肪組織的，在這裏囤積脂肪的就稱爲「皮下脂肪型肥胖」。

另一方面，收容胃或小腸、肝臟的部分，我們稱之爲腹腔。在這腹腔內，主要是在肚子中央的腸間膜（包住支撐腸與腸之間的膜）等上面，也會囤有脂肪組織，這就稱爲內臟型脂肪。

在這內臟組織中積存了很多脂肪的，就稱爲「內臟脂肪型肥胖」，目前已研究出來，這就是萬病的根源。

根據某項調查，內臟脂肪型肥胖的人，有百分之九十的人，身上都會有些病痛與不快。比較之下，皮下脂肪型肥胖的人，發現病痛與不快病狀的，只占百分之三十左右。

特別是內臟脂肪型肥胖的人，一定要特別注意動脈硬化所引起的虛血性心不全，或是各種成人病。

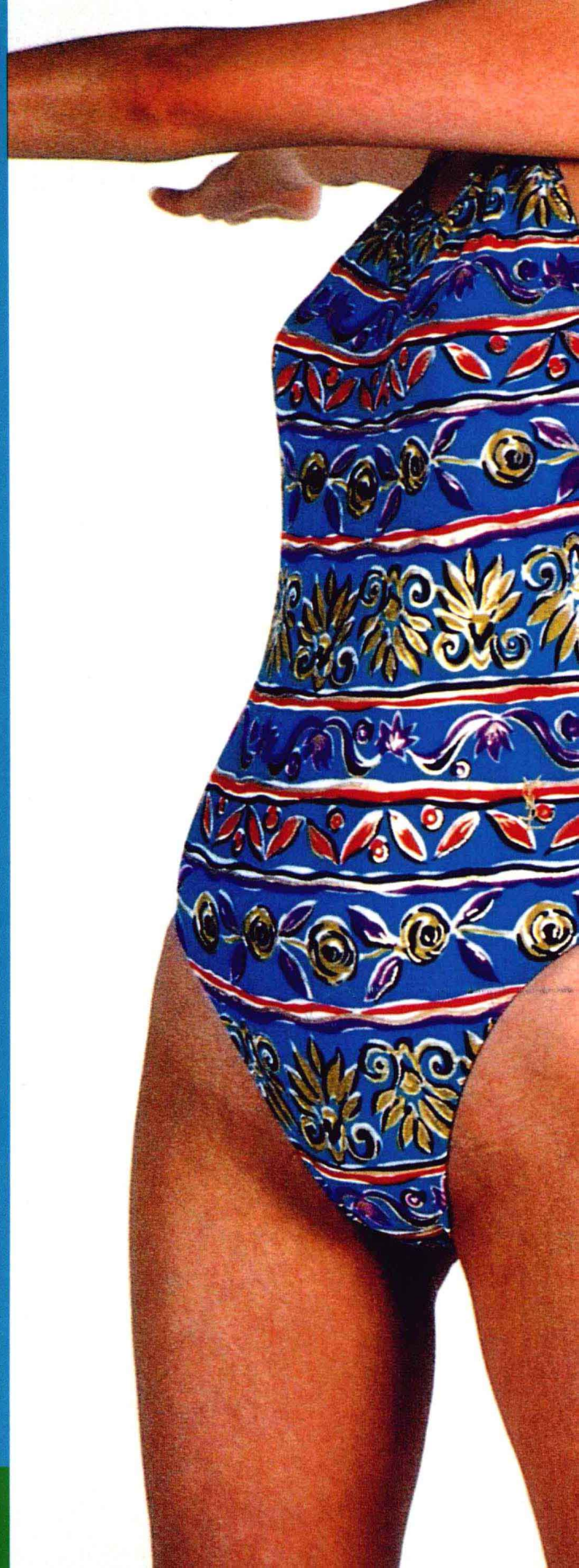
像這樣的人，如果再用勉強的運動等來減肥的話，有時候反而會增加心臟的負擔，簡直是種自殺的行爲。

針對這一點，不勉爲其難，而且確實可以減掉脂肪的健美苗條減肥法，對於內臟脂肪型肥胖的人來說，應該是最適當的減肥法了。



第二章

現在就可以馬上進行！
實踐健美苗條減肥法！



只要做好這些動作的話

健美苗條體操就已

準備OK

提高效果的

準備體操

在進行緊縮身體、局部減肥的效果非常之高的健美苗條體操與穴道刺激之前，先做一下簡單的準備操。做一做準備操，將可以在東洋醫學上稱為氣（即一種能源）的流通變得順暢，更加提高體操或穴道刺激的效果。

準備操是以以下的順序來進行的。

A 足開與肩同寬，兩手在身後相疊。在這種態下，數一、二時將頭往前倒，數三、四時向後倒。數五、六時向前倒，數七、八時向後倒。

以下都是從一、數到八來動作（需要時

津村針灸沙龍院長灸 津村昌保

間是八秒），重複兩次。以同樣的姿勢，數一、八，將頭往兩邊倒。重複做兩次。數一、八，將頭往左轉兩圈，同樣的往右也轉兩圈。

B 手輕輕的握起，數一、八，將兩手臂由前往後方轉四次。再數一、八相反方向轉四次。

C 兩腳水平張開二〇公分站立，兩手放在後方疊起。配合膝蓋的彎曲使腹部做伸縮的動作。數一、八重複做兩次。

D 兩腳張開比肩寬稍寬一些站立，兩手放在後方疊起。一面往前彎腰，一面將後方相疊的手臂往上伸。接下來將相疊的手放在腰部，將腰挺起，挺胸後仰。以數一到八重複做兩次。

E 與D同一姿勢，一面將手臂往左右拉

A

1 數一、二時將頭往前倒，三、四時向後倒，數五、六時向前倒，數七、八時向後倒。



2 與1一樣，數一、八將頭往左右倒。



3 數一、八，將頭先左轉兩圈，同樣的再右轉兩圈。



現在就可以馬上進行！實踐健美苗條減肥法！

B

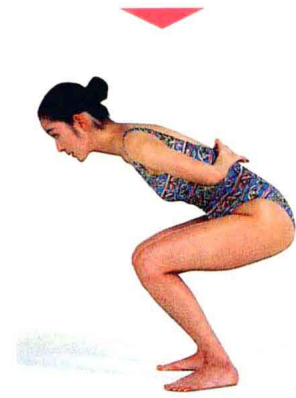
①數一~八，將兩手臂由下往前方轉四圈。



②下一個一~八，反方向轉四圈

C

①兩腳水平張開一〇公分寬站立，兩手在後方疊起。



②膝蓋一面往下彎，腹部也一面往前伸。

高，腰也一面往左右彎曲伸直。數一~八重複做兩次。

F兩手向上舉起，自腰部以上左右迴轉。一邊吐氣一邊轉，一邊吸氣一邊復元。

數一~八重複做兩次。

以上六種體操，要連著做，但只要慢慢做就可以了。動作看起來好像很多，但是，整個體操只要三分鐘就可以做完。另外，呼吸的動作全部從口來進行。

提高集中力， 完全放鬆

準備操完成後，進行調整呼吸的「調息」。這可以使身心皆得以放鬆，提高集中力。

調息時，端正坐在椅子上，慢慢的重複進行五次腹式呼吸。所謂的腹式呼吸，就是利用下腹部鼓起、縮入來進行的呼吸法。這個調息法，在健美苗條體操與穴道刺激做完之後，也要再進行一次，以調整

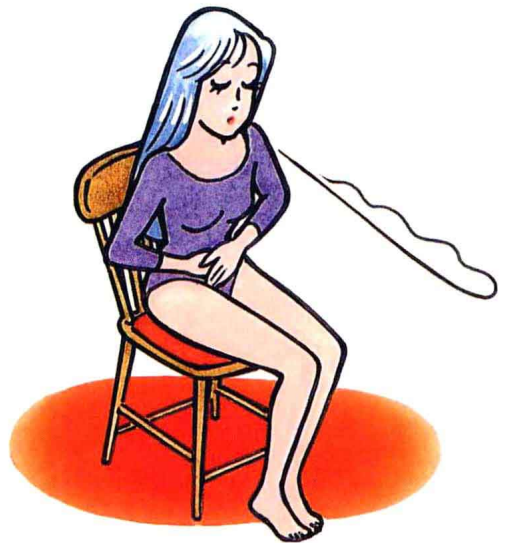
身體的狀況。

一般，我們呼吸時，是以肋肌（肋骨與肋骨之間的肌肉）與橫隔膜（分隔胸部與腹部的肌肉的膜）的收縮或伸張，將胸部擴張、壓縮，來將空氣吸入肺部。其中，根據橫隔膜有意識的動作，可以將最大限度的空氣吸入、吐出，這就是腹式呼吸法。

同時，腹式呼吸可以安定自律神經，使身心得到放鬆，有提高集中力的效果。

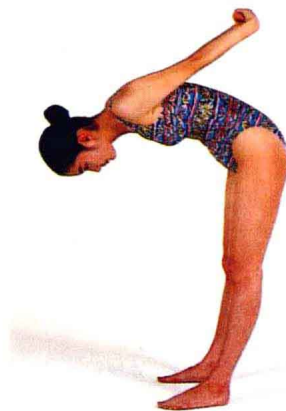
在健美苗條體操與穴道刺激中，呼吸是非常重要的。特別是，腹式呼吸是以將空氣吐出為重點，所以事先練習一下以進行調息。

做法是，將背伸直，正坐在椅子上，



D

①腰一面向前彎，一面將疊在後面的手臂往上舉。



②將疊起的雙手放在腰際，身體往後倒，擴充胸部。



E

①一面用右手拉左手，一面身子往左倒。



②一面用左手拉右手，一面身子往右倒。



從口中慢慢將腹部的空氣吐出，讓腹部凹下，進行時間約四秒，再用四秒鐘慢慢吸氣，讓腹部鼓起。以上重複進行五次。

剛開始做的人，可能無法做得很好。做不好的人，可以下意識的，去感覺下腹在呼吸就可以了。習慣了以後，就會做得好了。

這樣的話，進入健美苗條體操及穴道刺激的準備工作就算完成了。

另外，在進行健美苗條體操及穴道刺激時，請一定要穿著輕鬆的衣服。女性則請脫掉胸罩及束褲等緊身的內衣類。還有請不要在剛吃飽時進行。有一點空腹感的時候，是最理想的時機。

F

①兩手往前舉高，一面吐氣，一面從腰部以上往右轉。



②一面吸氣復原，再一面吐氣，一面從腰部以上往左轉。

