

阳光女性系列之

B  
BOOKLINK

有益身心的

# 健康 瑜伽

标准瑜伽  
调整  
身体失衡

能量瑜伽  
塑造  
美丽身姿

身心共怡的  
瑜伽  
治愈  
身心创伤

日本健康瑜伽协会  
桥本京子 著  
张 军 译

中国画报出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

健康瑜伽 / (日) 桥本京子著; 张军译. — 北京: 中国画报出版社, 2005. 1  
ISBN 7-80024-864-X

I. 健... II. ①桥... ②张... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 000125 号

TITLE:[ ココロとからだに効くフィットネスヨーガ ]

by [ 橋本京子 ]

Copyright: © 2004 Japan Fitness Yoga Association, NAVI International

Original Japanese language edition published by Nihon Bungeisha.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions there of in any form without the written permission of the publisher. Chinese translation rights arranged with Nihon Bungeisha, Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2005-0236

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司

总策划: 陈 庆

设计制作: 杨 峰 朱雪莉

## 健康瑜伽

---

作 者: 桥本京子

译 者: 张 军

责任编辑: 李小红

---

出版发行: 中国画报出版社

( 北京市海淀区花园村车公庄西路 33 号 邮编: 100044 )

经 销: 新华书店

---

开 本: 787×1092mm 24 开

印 张: 5.33

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

版 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 刷: 恒美印务 ( 番禺南沙 ) 有限公司

---

标准书号: ISBN 7-80024-864-X

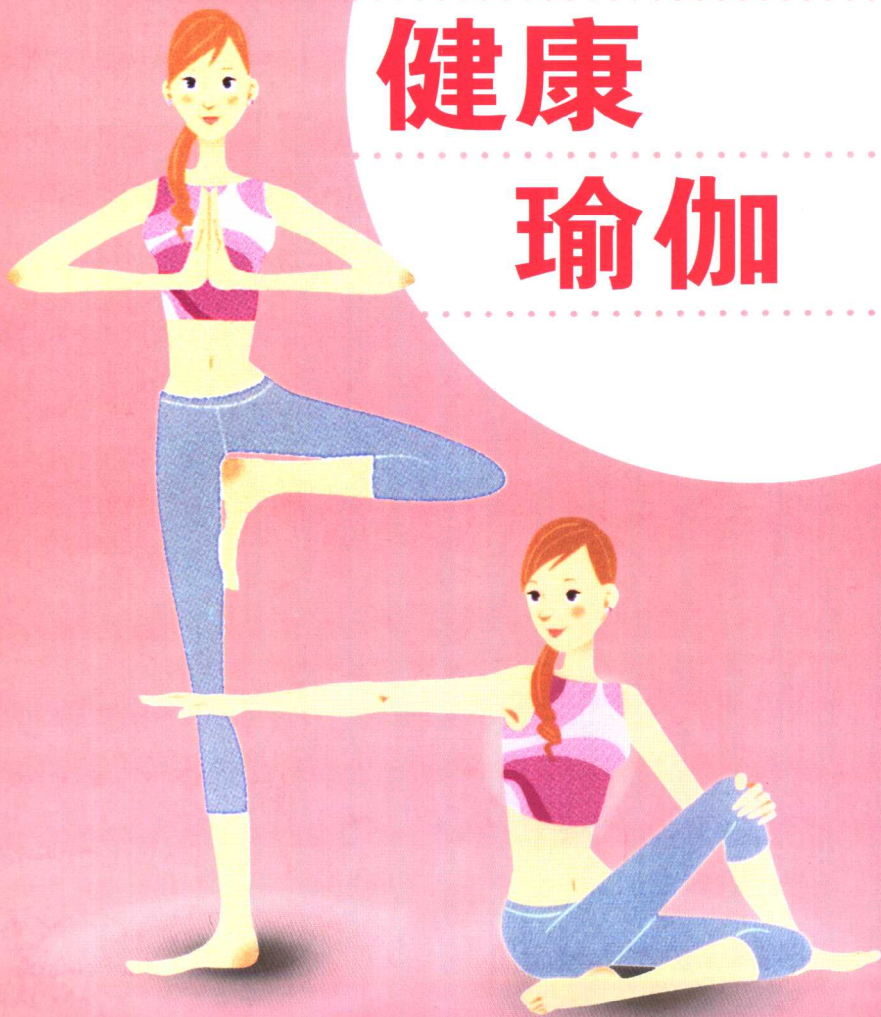
定 价: 28.00 元

---

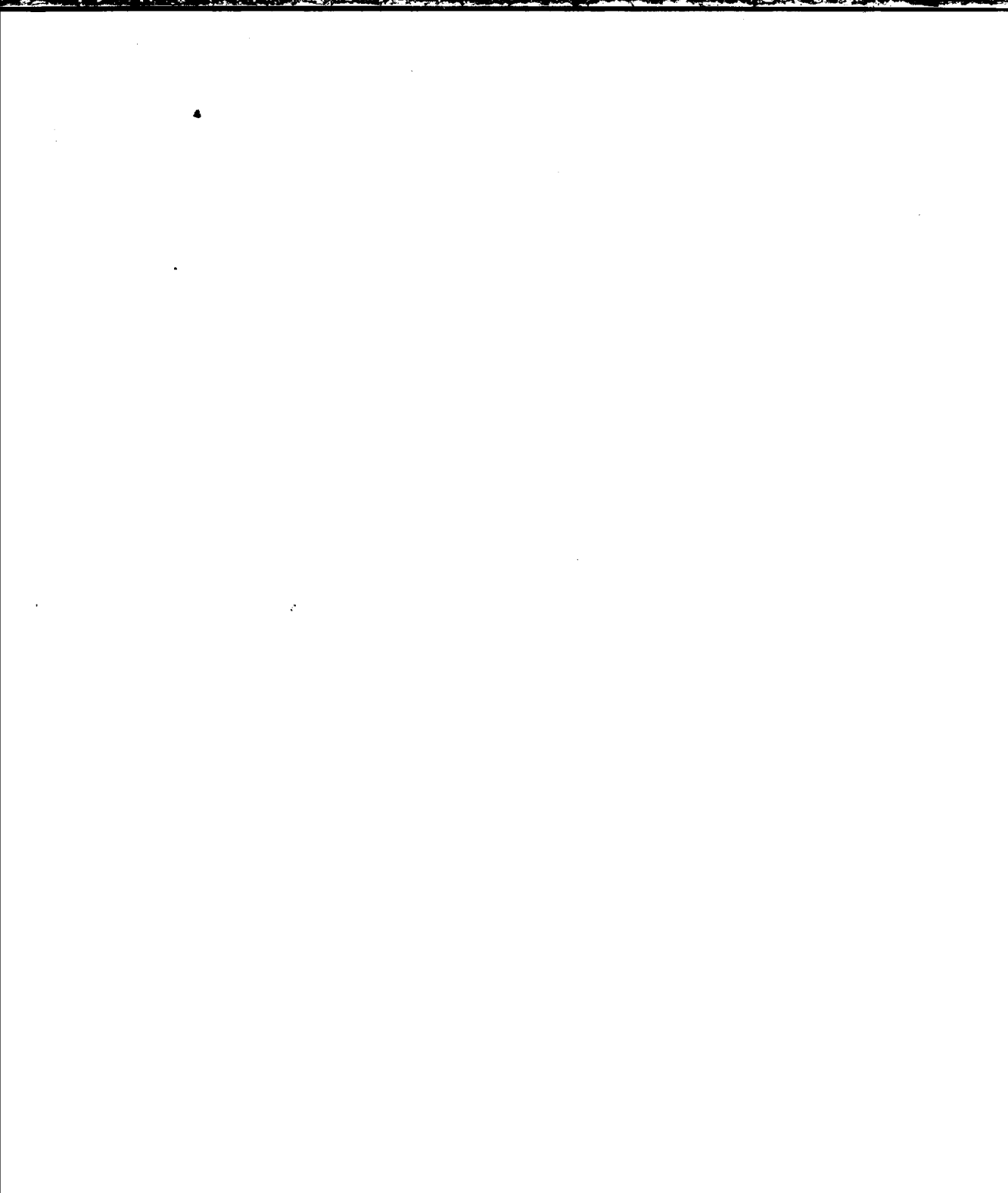
阳光女性系列之

# 健康 瑜伽

日本健康瑜伽协会  
桥本京子 著  
张 军 译



中国画报出版社



## 序 言

.....

健康瑜伽是一种最适合您在日常生活中练习的健身方法。当我们工作疲劳时会自然地伸展自己的身体或伸伸懒腰，这些平时无意识所做的动作其实是人在本能地恢复身体平衡。乍一看似乎很难的瑜伽姿势及呼吸法实际上是为使身心恢复平衡而有意进行的一种锻炼。

但是，在社会压力巨大的现代生活中，要保持身体及精神方面的平衡状态可以说是很困难的。因此，对生活中充满压力的现代人来说，贴近日常生活的健康瑜伽是最适合的一种锻炼方式。

在本书中不仅介绍了瑜伽的呼吸法、6个系列基本体位，而且还大量介绍了可在家练习的各种简便易行的瑜伽体位。另外还介绍了在短时间内即可奏效的小练习步骤及可在公司或外出时也能练习的瑜伽。

祈愿您能够在培养健康体质、减肥、消除疲劳和压力、缓解运动不足等方面，按照自己的目的灵活运用瑜伽，充实地走过每一天。

桥本京子



# CONTENTS

有益身心的

## 健康瑜伽



Step 1

### 瑜伽的基础知识

BASIC KNOWLEDGE OF YOGA

7~12

- ★ 什么是瑜伽?.....8
- ★ 在开始练习瑜伽之前.....10
- ★ 瑜伽的效果.....12

Step 2

### 瑜伽的基础

BASIC YOGA

13~35

- ★ 基本呼吸法.....14
- ★ 瑜伽的基本体位.....20
- 站立体位.....21
- 坐法.....22
- 弛缓体位.....23
- 前屈系列体位.....24
- 扭转系列体位.....26
- 后屈系列体位.....28
- 侧伸系列体位.....30
- 逆转系列体位.....32
- 平衡系列体位.....34
- ★ 本书的使用方法.....36



## ★ 什么是健康瑜伽?.....38

## ● 标准瑜伽 STANDARD YOGA 40~63

## ★ 准备动作

● 对脚趾和脚踝的调整.....41

● 臂·肩部的调整.....42

● 颈部的调整.....43

## ★ 标准体位法

● 抬头拉引单膝.....44

● 曲单膝身体前屈.....45

● 仰卧曲膝扭转身体.....46

● 舒缓地立膝扭转.....47

● 弓式.....48

● 跪坐扩胸.....49

● 仰卧身体侧伸展.....50

● 屈单膝体侧伸展.....51

● 树式.....52

● 站立弓式.....53

● 犁式.....54

● 鱼式.....56

## ★ 放松运动

● 仰卧放松~安眠式.....57

★ 标准瑜伽的练习步骤.....58~63

## ● 能量瑜伽 ENERGY YOGA 64~95

## ★ 换气

● 锁臂.....65

● 臂、脚上下运动.....66

● 肩部上下运动.....67

## ★ 静息

● 双臂上举.....68

● 旋转双臂.....69

● 双手相握身体前屈.....70

## ★ 能量平衡

● 后屈+背部伸展.....72

● 三角形体侧伸展.....74

● 三角形扭转.....76

● 椰树式+座椅式.....78

● 武士式.....80

## ★ 能量补充

● 前屈.....82



- 目视指尖, 扭转.....83
- 桥式.....84
- 轻舟式.....85
- 肩部倒立式 + 鱼式.....86

## ● 身心共怡的瑜伽 HEALING YOGA 96 ~ 125

### ★ 呼吸法练习

- 扩展双臂式呼吸法.....97
- 伸展双臂式呼吸法.....98
- 猫式呼吸法.....99
- 跪坐, 低头式呼吸.....100
- 犬式呼吸法.....101
- 兔式呼吸法.....102

### ★ 肢体末端的放松

- 趾尖开闭.....103
- 转动脚踝.....103
- 转膝.....104
- 转动膝、股关节.....104
- 手指的开闭.....105
- 转动手腕.....105
- 转臂.....106
- 颈部调整.....106

### ★ 身心共怡的瑜伽的体位法

- 拉引双膝.....107
- 单腿伸展体位法.....108
- 蚱蜢式.....110
- 单膝支撑体侧伸展式.....111

### ★ 放松运动

- 即时放松.....88
- ★ 能量瑜伽的练习步骤.....90~95

- 背部倒立式 + 鱼式.....112

### ★ 放松运动

- 快速放松.....114
- 深度放松.....115

### ★ 呼吸法与冥想

- 横膈膜呼吸法.....116
- 呼吸道净化呼吸.....116
- 布拉马里冥想.....117
- 索哈姆冥想.....117

### ★ 身心共怡的瑜伽的练习步骤.....118~123

- ★ 适合于任何场合的瑜伽.....124

- ★ 练习瑜伽时应该备齐的物品.....125

- ★ 日本健康瑜伽协会简介.....127



# Step 1 瑜伽的 基础知识

## BASIC KNOWLEDGE OF YOGA

开始练习瑜伽之前，我们先了解一下瑜伽的效果、要点和注意事项吧！

# 什么是瑜伽？

提起瑜伽，马上会有许多人联想到那些杂技般的动作。可是，那只不过是瑜伽的冰山一角。当然，会有一些很难做到的动作，但也有很多可以轻而易举做到的姿势。单是简单的呼吸也需要进行很好的练习。不论身体是柔弱还是强健，不论是孩童还是老人，都可以练习。让我们了解一下瑜伽的世界吧！

## 起源于印度的瑜伽

所谓的瑜伽，在印度语中意为“身心处于最佳的稳定状态”。以重新审视内在自我的方式，来提高精神与肉体中的潜在力，以达到精神与肉体融合这一最高目的。

瑜伽的发祥时间尚无定论，传说是距今4000多年前。

在从印度河文明的摩弯朱达罗遗迹中所发掘出的雕像上，雕刻有似行者模样的人在冥想的图案，据此，人们推断这便是瑜伽的起源。

另外，在距今2000年以前的古印度哲学书《奥义书》中，以灵活的驾驭马车理念为根本，认为人要控制自己的感情、欲望与思想，要进行自我管理，对瑜伽做出了明确的定义。

因此，在古印度，瑜伽是心理上的修行，它以冥想为出发点。

据说日本的瑜伽始自于镰仓时代产生的禅宗及空海的真言空教。

另外，有说法认为日本的近代瑜伽的发展是由大正、昭和时代的思想家中村天风的天风哲学所带来的。

## 找回一个美丽健康的自己

在瑜伽的世界里，人被认为是体、气和心的三体合一，这三体相互关联、相互融合，无论哪个方面出现问题，都会对其其他的两个方面带来恶劣的影响。反之，如果融合为一，即可达到天人合一的境界。

而且，这三体保持平衡的状态时，人就会出现富有生气的美丽。可是，在我们的日常生活中，在保持身体的平衡方面却具有太多的不自然的消极因素。

如果您外出，会因周围的噪音与拥挤的人群而感到窒息；在公司，您会因难以处理的人际关系及长时间的伏案工作而倍感疲劳。另外，高跟鞋和束

缚身体的衣服等会使您的血流不畅而增加身体的负担。

在这个充满压力的社会，瑜伽会使您求得精神与肉体的平衡。

在瑜伽中，利用动作（体位法）、呼吸法、冥想来进行一系列的练习，作用于体、气、心，使三者调和，使人本来就有的生命力发挥出来。





# 在开始练习瑜伽之前

在瑜伽中，那些看似简单的动作，也能给身体深处带来很多刺激。另外，即使是看似很难的动作，用使身体获得平衡的方式进行练习，也决不会花费您太多的气力。这是由于瑜伽的动作不仅仅是形式，您所进行的是使“动作”、“呼吸”、“意识”成为一体的锻炼。在修炼瑜伽之前，我们先详细了解一下它的要点和注意事项吧！

## 练习瑜伽的五个要点

### 1 以自己的节奏进行

修炼瑜伽的关键是要和身体对话，同时心情愉悦地以自己的节奏进行。那些难做的动作是您的身体出现失衡的表现。如果以自己的节奏进行，您的身体会慢慢获得平衡，那些难做的动作就会自然而然地掌握了。

### 2 动作要缓慢

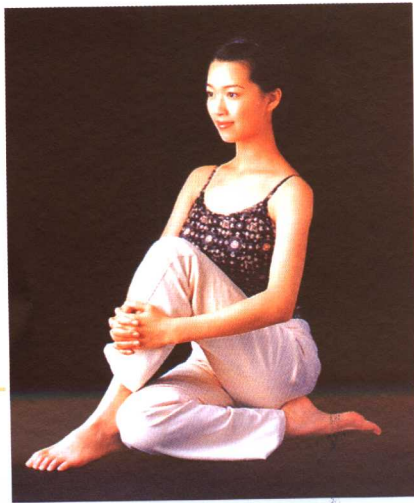
瑜伽的根本就在于缓慢地运动。舒缓的运动会使身

体“安心”地进入放松的状态。因此，身体的紧张感就会得到解除，呼吸和意识等也会容易得到连动。

### 3 轻缓地呼吸

另一个关键便是轻缓地呼吸。如果将动作与呼吸一同进行，那么，身体柔软度会比只进行运动时强若干倍。不过，刚开始练习时身体会僵硬，呼吸还不会顺畅自如，这时，还是只练习肢体的运动方法为好。

其次，是要在做动作时有意识地呼气，然后再进一步地将呼吸与动作同时进行。以此循序渐进。



## 4 集中意识

如果将意识转向身体，那么对自己来说，心情舒畅的范围、自己的极限都会通过身体传递过来。而且，在动作处于静止时，如果将意识集中到受到刺激的地方，在那个地方就会集中很多的血液及能量，效果会进一步提高。

## 5 使动作、呼吸、意识一体化

当您忘却了时间的流逝，沉迷于某事件时，无意之中，动作、呼吸与意识便融为一体了。开始时这三者同时进行您会觉得很难，渐渐地，缓慢的动作、轻缓的呼吸与集中的意识便可融为一体。

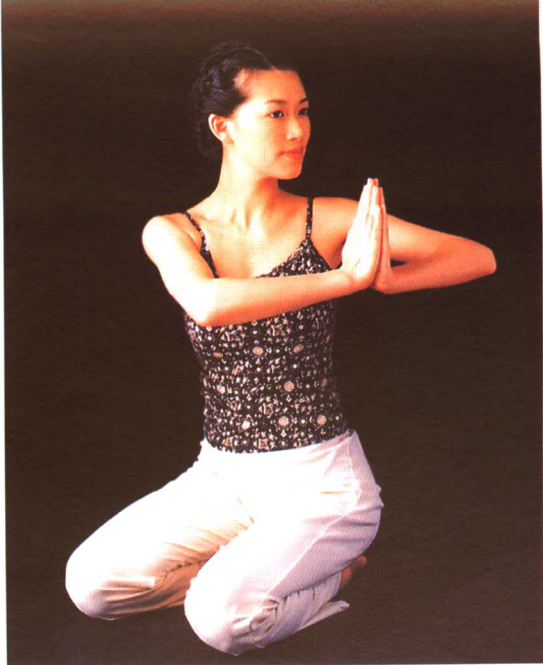
## 练习瑜伽时应注意的五个要点

### 1 空腹时进行

最好是在进餐完毕1~2小时后，当胃处于比较空的状态下，排便之后进行。

### 2 以鼻呼吸

基本上要靠鼻子进行呼吸，鼻子可以清除空气中的杂菌、病毒、预防干燥，从平时



就注意用鼻子呼吸吧！

### 3 裸足进行

基本上要裸足练习瑜伽。如果穿着鞋子进行会有滑倒的危险，尤其是进行站立的动作时，最好是光着脚。

### 4 运动与洗浴后不要立即进行

在激烈运动与入浴后不要马上进行。待休息20~30分钟后，脉搏平稳时，再进行练习。

### 5 身体状况不佳时不要勉强

当您生病或妊娠时，必须获得医生的许可，在可能的范围内进行。



# 瑜伽的效果



有很多人不知道瑜伽具体有什么样的效果。瑜伽的功能主要以使精神与肉体免受压力与环境的侵扰并使身心能够很快地适应环境为主，还可以增强身体对压力的防御力，另外肢体的行动使体力也同时得到加强。因此，它是一种使精神得到放松使肌体能够健美的健康方法。在此，具体地说明瑜伽的效果。

## 1 矫正身体出现的畸变

利用瑜伽的前屈、后屈和扭转等各种运动，可以均衡地矫正脊柱、骨盆、股关节等部位上的畸变。

## 2 提高肌肉的柔韧性

利用瑜伽的动作来保持一定的姿势，可以使身体内部的肌肉柔软，解除肌体的紧张。

## 3 促进血液和淋巴的流畅

它会使血液和淋巴运行得更加流畅，消除身体各部位的阻滞和浮肿。

## 4 使内脏机能更活跃

利用动作的压迫和刺激，使受压内脏的周边汇集血液和能量，从而使内脏功能更加活跃。

## 5 调整自律神经

呼吸、行动和意识统一进行的动作与轻缓的动作相互交替反复进行，会使交感神经与副交感神经的平衡得到协调，调整自律神经。

## 6 提高免疫力

以静止的方式保持体位，会使自律神经与荷尔蒙腺更活跃，提高对疾病的免疫力。

## 7 放松的效果

轻缓的呼吸与缓慢的动作连动，会使肌肉和神经得到放松。而且如果全身得到了放松，那么头脑就会平和下来，情绪也会变得畅快。

Step 2

# 瑜伽的 基础

## BASIC YOGA

首先从基础开始，切实地掌握基本呼吸法和动作（体位法）吧！

# 基本呼吸法

呼吸能够被有意识地控制。按照自己的目标与身体的状态，根据不同的目的有区别地进行呼吸就是瑜伽的呼吸法。在此介绍瑜伽所运用的基本呼吸法及其特征。

## 什么是瑜伽呼吸法？

就瑜伽而言，呼吸并非是单纯的摄取氧气呼出二氧化碳。瑜伽的呼吸法是将宇宙中潜在能量的取舍与呼吸同时进行。

也就是说，呼气是将体内的负面能量排出，吸气是摄取对人体有益的能量。可以认为它是一种具有特殊意义的锻炼。



## 首先要掌握缓慢的呼吸法

在瑜伽中，腹式呼吸是根本的呼吸方法。腹式呼吸是靠腹部的收缩与扩张使横膈膜升起或下降，从而使空气进入或排出肺部的呼吸方法。

进行腹式呼吸可以使平时无意识进行的浅、短呼吸变成较深的缓慢呼吸。

并且，由于缓慢的呼吸法可以使精神与身体得到放松，充分地补充能量，因此，它可以唤醒那些至今仍沉睡的生命力，使身体与精神重新恢复活力。





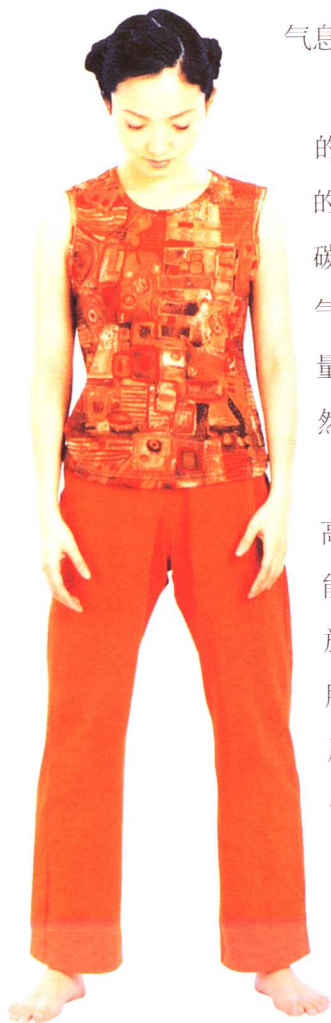
## 认真地进行有意识地呼气

在瑜伽中，呼气非常重要。像完全排出空气的气囊会自然吸满空气一样，由于完全呼出气息，所以无需费力吸入，气息便会进来。

首先，完全呼出的气息会将体内残留的负面能量与二氧化碳同时排出，这样吸气时对人体有益的能量会与氧气一起被自然地吸入。

而且，呼气会提高副交感神经的功能，因此，使肌肉得到放松的效果会更大，所以肌肉会更容易伸展，达到防止肌肉损伤的效果。

因此，在练习瑜伽的动作时，呼气比吸气更重要。



## 按照不同目的有区别地控制呼吸速度

瑜伽的呼吸速度基本上是以缓慢呼吸为中心的，很少有快节奏的呼吸法。练习者应该按照不同的目的有区别地使用呼吸速度。

瑜伽呼吸的目的大体上可分为两种，一种是使精神与身体得到放松的缓慢呼吸和使精神和身体更活跃的充满活力快速呼吸。



### 普通的呼吸次数

15~16次

1分钟

### 瑜伽的呼吸次数

缓慢呼吸



4~5次

1分钟

快速呼吸



60~120次

1分钟