

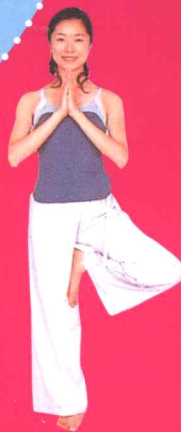
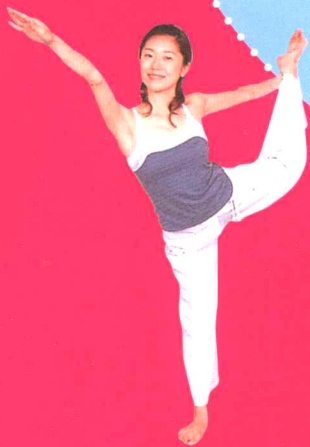
愉悦身心的



图解健康 瑜伽入门



日本瘦身瑜伽协会
桥本光 桥本京子 编著
顾亚娟 翻译



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解健康瑜伽入门/(日)桥本光、桥本京子著;顾亚娟译. —南京:江苏科学技术出版社,2009.1
ISBN 978-7-5345-6237-2

I. 图... II. ①桥... ②桥... ③顾... III. 瑜伽术—图解 IV. R214-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 164751 号

KOKORO TO KARADA NO KENKO YOGA

© HIKARU HASHIMOTO/KYOKO HASHIMOTO 2004

Originally published in Japan in 2004 by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

合同登记号 图字:10-2007-259

总 策 划 黎 雪

版 权 策 划 孙连民 邓海云

图解健康瑜伽入门

原 著 [日]桥本光 桥本京子

翻 译 顾亚娟

助理编辑 李 峻

责任编辑 孙连民

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

制 版 南京水晶山制版有限公司

印 刷 扬州鑫华印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 6

字 数 100 000

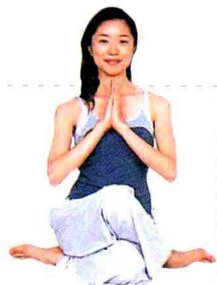
版 次 2009年1月第1版

印 次 2009年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6237-2

定 价 25.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



愉 悦 身 心 的



图解健康 瑜伽入门



日本瘦身瑜伽协会
桥本光 桥本京子 编著
顾亚娟 翻译





Yoga

序

时代飞速发展，我们仿佛被信息浪潮以及一种无形的东西驱赶着，身心消耗极大。疲惫的现代人需要一种“与自己的内在静静相对的练习”。契合这种需求的正是瑜伽，而不是那些给身心带来负担的激烈运动。瑜伽能帮助您消除疲劳，修身养性，恢复精力。

十多年来一直处于平稳发展状态的瑜伽，近年来却一年比一年火，一年比一年热，被不同层次的人接受，不分男女老少。每个地方的瑜伽培训班都很火爆，很多人正在学习中，很多人将要开始学习。

本书解说浅显明了，力求易看、易读、易懂，方便读者在自己家中轻松练习瑜伽。本书对各组练习进行了精心编排，以适应不同层次练习者的需求，无论您是有一定经验的练习者还是初学者。初学者可以边看书，边听CD，从活动身子开始。

晚上练习瑜伽，将当天的疲劳一扫而光，让身心得到充分调养，您会感到十分舒适；早上练习瑜伽，吸入新鲜空气，您会感到无比畅快。“舒畅”，正是瑜伽的魅力，只要坚持，自然会身心健康，美丽动人。

桥本光

桥本京子

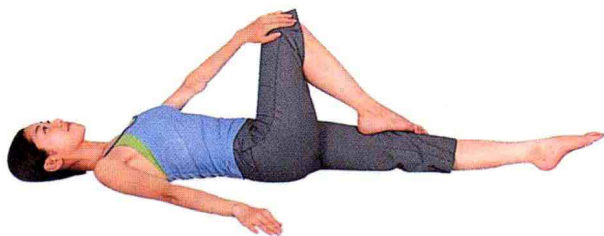
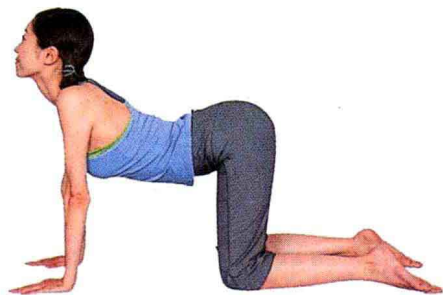
目 录

- 序3
- 本书的使用方法8
- 系列动作的组合方法10
- 注意事项11



初级瑜伽13

- 什么是瑜伽14
- 瑜伽的效果16
- 注意点18
- 初级瑜伽系列动作20
 - ▶腹式呼吸 ● 摄入氧气22
 - ▶双臂直举式呼吸法 ● 消除心理压力24
 - ▶猫式呼吸法 ● 缓解腰痛、肩酸25
 - ▶立单膝转体 ● 塑造腰部曲线26
 - ▶仰卧体侧伸展式 ● 矫正脊柱不正27
 - ▶坐着做呼吸体操 ● 焕发活力28
- Column ● 瑜伽的历史30





健身美体瑜伽31

健身美体 相辅相成32

基本姿势34

山式34

正坐·安乐坐·双脚距离的测算35

仰卧放松姿势·俯卧放松姿势36

何谓 6 个系列 5 种姿势·瑜伽呼吸法36

健身美体瑜伽系列动作37

▶ 纤体 ● 拜日式38

▶ 消除肩酸 ● 正坐前弯式42

▶ 瘦腰 ● 凝视指尖转体式43

▶ 瘦背 ● 眼镜蛇式44

▶ 收紧侧腹 ● 三角体侧伸展式46

▶ 紧臀、美腿 ● 椰子树和椅子式48

▶ 消除全身疲劳 ● 肩立式50

▶ 消除紧张 ● 仰卧放松式52



目 录

健身瑜伽单项动作54

- 头痛 ● 转动颈部54
- 头发的烦恼 ● 滚动头部55
- 肩酸 ● 抱肘前弯56
- 四十肩、五十肩 ● 绕肘57
- 眼睛疲劳 ● 兔子式58
- 肠胃疲劳 ● 跪坐仰卧式59
- 腰痛 ● 抱膝靠近60
- 便秘 ● 三角转体式61
- 生理痛、生理不顺 ● 屈膝仰卧体侧伸展式62
- 骨盆歪斜 ● 会阴收束法63
- 脚冷 ● 鹭鸶式64
- 腿脚疲劳、浮肿 ● 转动脚趾、脚脖、胯关节65
- 高血压、低血压 ● 毛细管法、狮子式66
- 慢性疲劳 ● 犁式67

美体瑜伽单项动作68

- 瘦脸、美肌 ● 头触地、保持平衡68
- 去双下巴 ● 鱼式69
- 纤臂 ● 哈巴狗式70
- 丰胸 ● 正坐、打开胸部71
- 纤腰 ● 正坐转体72
- 紧腹 ● 仰卧、船式73
- 提臀 ● 武士式74
- 纤背 ● 猫式平衡76
- 瘦小腿 ● 帆船式77

Column ● 瑜伽饮食78





健心瑜伽79

从净化呼吸道至冥想80

健心瑜伽系列动作82

- ▶ 增强肺功能 ● 完全自然式呼吸法83~85
腹式 胸式 肩、锁骨式
- ▶ 净化呼吸道 ● 屈伸手臂的圣光调息法86
- ▶ 平衡左右经生命之气 ● 清理经络调息法88
- ▶ 与宇宙之气融合 ● 蜂音冥想89

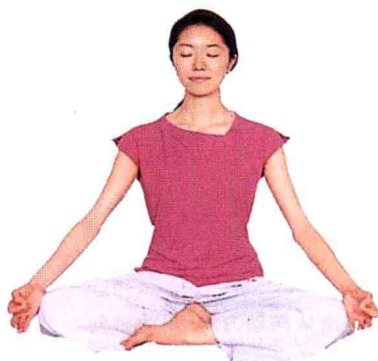
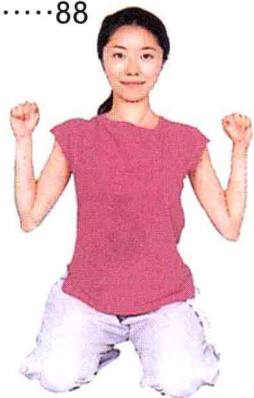
让心充满活力的单项动作90

- 活化大脑 ● 圣光调息法90
- 振奋精神 ● 欧姆语音冥想91

让心安定宁静的单项动作92

- 静心安神 ● 数息观92
- 提高专注力 ● 脉搏冥想93

Column ● 瑜伽与香熏94



系列动作

姿势名称或者功效(第2、第3章加入了功效说明)。

功效或者姿势名称(第2、第3章加入了姿势名称)。

本书的使用方法

对姿势的图文解说。

本书分系列动作和单项动作进行介绍,系列动作将各种姿势组合编排成一套流程,而单项动作的每个姿势都是独立的。您可以根据自己的需要灵活选择。

对姿势、功效的具体说明。

做动作时的注意点、建议。

猫式呼吸法

● 缓解腰痛、肩酸

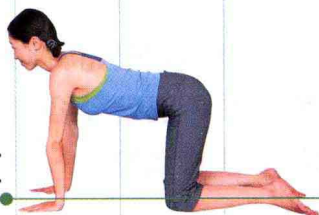
POINT

低头,视线投向胸部,两肘伸直。注意身体不要前后晃动。

1

呈匍匐状

双脚张开与腰同宽,双手张开与肩同宽,呈匍匐状。吸气。



2

抬起背部

边呼气边收腹,高高隆起背部。



POINT

伸展喉咙,视线对着天花板。

3

下沉背部

边吸气边落下腹部,背部下沉。重复动作2、3三遍后呼气、放松。



配合缓慢的呼吸,背部上下大幅运动。本动作还可刺激内脏,增强胃功能,放松心情。

1 组

25

身体转动方向、用力方向。

★可根据功效、喜好自选姿势练习,按顺序做完整的系列动作会得到更佳的效果。

系列动作

身体转动方向、用力方向。

单项动作目的。

做动作时的注意点、建议。

对姿势的图文解说。

健身瑜伽
单项动作

头发的烦恼

● 滚动头部

功效。
姿势名称。



1

额头抵地板

正坐(p35), 双手平放, 额头抵地板。

2

抬起臀部

慢慢抬起臀部, 头顶承受体重。

P
落枕, 颈部疼痛或者有其他异常时, 不可做此动作。



3

滚动头部

自然呼吸, 向各个方向慢慢滚动头部。

P
闭上眼睛, 感受头部刺激, 动作要慢。

4

放松

双手握拳叠放, 额头放在拳头上面, 稍作休息。突然站起可能会头晕, 因此必须先放松。

1 组

压力导致自主神经功能紊乱, 激素平衡混乱, 造成头发干枯或脱发等。本动作能刺激头部, 促进血液循环, 加速头皮新陈代谢。

55

对姿势、功效的具体说明。

★每个单项动作都是独立的。可根据功效进行选择,可以在自己喜欢的时间练习。不过,如果先做系列动作,纠正了身体的不协调之后,再进行单项动作练习,效果会更好。

系列动作的组合方法

本书介绍了3组系列动作,分别是“初级瑜伽”“健身美体瑜伽”“健心瑜伽”。

初学瑜伽者

“初级瑜伽”

本套动作组合了一些瑜伽基本动作,简单易行。

欲调理身体、塑造体型者

“初级瑜伽”+“健身美体瑜伽”或者仅“健身美体瑜伽”

首先,要认真做好系列动作。你只需照着练习,那些不适症状便会渐渐消失,身体线条也会越来越好。做完系列动作后,如果有时间,再选择自己喜欢的单项动作练习。

● 没有时间时

若没有时间,也可只做单项动作。只是每周至少做系列动作2遍。

欲提升心灵之能量者

“健身美体瑜伽”+“健心瑜伽”

调理自己,由身到心。

● 习惯之后

“健心瑜伽”+单项动作

加上自己喜欢的单项动作一起练习。

欲追求更佳效果者

“初级瑜伽”+“健身美体瑜伽”+“健心瑜伽”

做全套系列动作,可以切实感受到体内能量源源不断地涌出。

★系列动作可以一组一组单做,也可以结合起来做,都能得到很好的效果。

注意事项

瑜伽动作比较缓慢,要求练习者尽力而为,适可而止,因此不会让身体感觉疼痛。只是瑜伽姿势会对身体内部造成刺激,因此需要注意以下事项。

1

避免饭后立刻练习。练习时最好空腹,或者至少也应该在饭后1个小时以后再练习。

2

避免激烈运动以及沐浴后立刻练习,这会加重心脏负担,至少要休息20~30分钟后再练习。

3

避免酒后以及第二天宿醉未醒时练习,要等酒精完全排出体外后再练习。

4

受伤或生病就医者、慢性病服药者需征得医生同意后方可练习。

5

使用心脏起搏器的人、接受过手术的人,需经医生同意后方可练习。

6

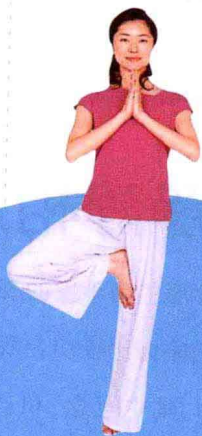
孕妇需要注意下列事项

- 征得医生同意后练习,时刻关注自己的身体状况,适可而止。感到累了就要休息,注意保护身体。
- 不要做幅度大的扭转动作。
- 避免做俯卧、挤压腹部的动作(如眼镜蛇式)。
- 做立位动作时千万小心,避免滑倒、摔倒。在自己能力范围内做,不要勉强。

7

腰痛可能因腰椎异常、内脏疾病等原因造成。若非肌肉疲劳或不良姿势引起,建议请医生诊断,确定原因。头痛也一样,若头部剧痛或头痛原因不明时,建议就医。

Part 1



初級瑜伽

Yoga

什么是瑜伽

与自己的内在静静相对的练习

说到瑜伽,人们往往会联想起那些高难度的姿势以及长时间的冥想。确实,传统瑜伽带有浓厚的修行色彩,但是现代瑜伽比较切合我们的生活,人人可练习。

在缓慢的呼吸和动作过程中,集中意念,和自己的内在静静相对。这和通过激烈运动、加重身体负担从而达到锻炼身体目的的运动不同。不需要超越自己的极限,不需要和他人比赛。

面对自己的内在,在自己能够接受的范围内练习,这样才能感受到瑜伽的效果。因此,疲劳的人、不擅长运动的人、身体僵硬不灵活的人都可以练习。最重要的是不要勉强自己,感觉舒适为好。



将“在社会中拼命的我” 恢复到“本来的自己”

对我们而言,“在社会中生存的自己”和“本来的自己”都很重要。可是,您是不是在社会中过于拼命、过于勉强自己了呢?您是不是长时间伏案工作,长时间盯着电脑,长时间保持同样的姿势呢?竞争和人际关系是不是让您的神经高度紧张、身心极度疲劳?

瑜伽可以帮助您恢复到“本来的自己”。您的身体和心灵,或许在您不知晓的情况下发生了“歪曲”和“偏斜”,瑜伽可以帮助您纠正,帮助您恢复本来的美丽和健康。

人本身已经具备所需要的所有能力。将这些能力发挥

出来,就能让“社会中的自己”和“本来的自己”保持平衡,得到真正的健康和美丽。

三体合一的瑜伽

瑜伽认为人的身体由物理的身体(体)、气的身体(气=呼吸)、精神的身体(心=意念)构成,这三体是互相联系、互相影响的。

例如,当心里有烦恼时,身体会呈双肩下陷、佝腰弓背的姿势,呼吸变浅。相反,如果心态积极,身体便呈抬头挺胸的姿势,呼吸也变得缓慢深沉。

因此,瑜伽利用“身”“气”“心”三者的相互影响,从控制无形的心到管理自己的身体,实现综合练习。

如上所述,瑜伽功法是“身”“气”“心”三体合一的练习。

