

消除心灵和身体的烦恼

公爵更家的
1分钟
散步疗法

[日]公爵更家 著
汇智天成 译

Shinichi Sugawara's One-minute Super Walking Therapy

辽宁科学技术出版社

公爵更家的 1分钟散步疗法



图书在版编目 (CIP) 数据

公爵更家的1分钟散步疗法 / (日) 公爵更家著; 汇智天成译. — 辽宁科学技术出版社, 2007.1
ISBN 978-7-5381-4902-9

I. 公... II. ①公...②汇... III. 健身运动—体育疗法 IV. R455

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 132840 号

TITLE: [デューク更家の1分間ウォーキング スーパーセラピー]

BY: [デューク更家]

Copyright © SARAIE DUKE 2004 Printed in Japan

Original Japanese language edition published in 2004 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

著作权合同登记号: 06-2006 第 88 号

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

设计制作: 李茂

公爵更家的1分钟散步疗法

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

经 销: 各地新华书店

著 者: (日) 公爵更家

译 者: 汇智天成

责任编辑: 风之舞

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 5.5

印 数: 1~10000

版 次: 2007 年 01 月第 1 版

印 次: 2007 年 01 月第 1 次印刷

印 刷: 北京地大彩印厂

标准书号: ISBN 978-7-5381-4902-9

定 价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



“想在日本创造走路的天堂”，这便是我多年的梦想。

大家来到这里，我教给他们走路的方式，他们来开心地走路，之后就像换了个次似的，变得健康起来。身体不好的人，有烦恼的人，蹒跚学步的小孩，将近百岁的老人，来这里学习的人无论是谁，都微笑着，并能怀抱着愉快的心情，而且不需要金钱。

向着这种梦想中的天堂，我也开始了培训走路疗法的讲座。如今也和学员们一起在努力着。对于我来说，走路便是我人生的全部。英语中，鞋底叫做“sole”，这与表示心灵意思的“soul”是相同的发音。我认为，利用一生来用足应用劲踩大地的走路，也可以锻炼人的心灵。多一个能漂亮走路的人，国家也会变得越来越有活力，走路有着不寻常的力量。

消除心灵和身体的疲惫



公爵更家的1分钟 散步疗法

[日]公爵更家 著
汇智天成 译

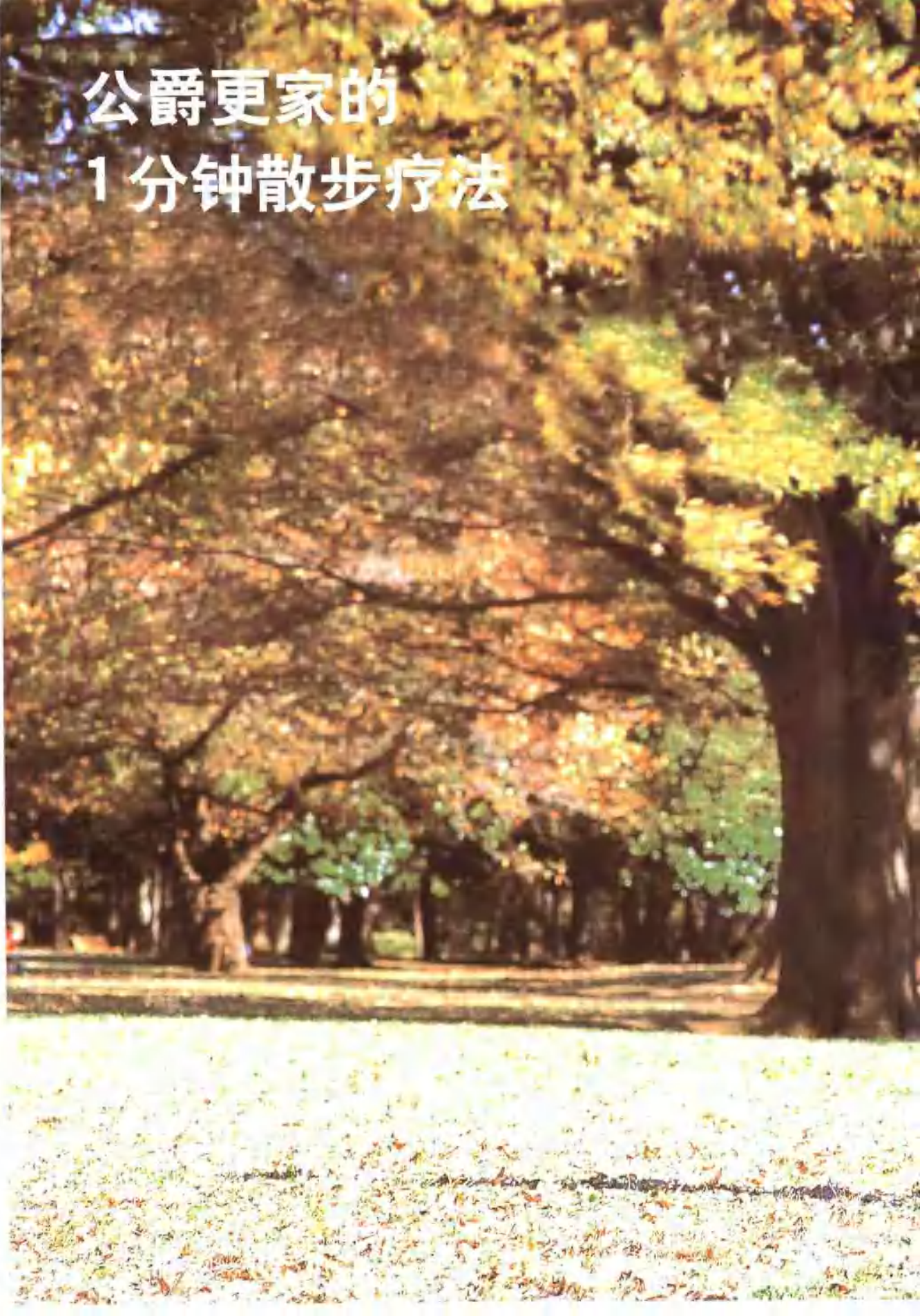
Duke Saraie's One-Minute Super Walking Therapy

W A L K I N G

辽宁科学技术出版社
• 沈阳 •

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

公爵更家的 1分钟散步疗法



不知道从什么时候开始，“治疗”这个词语开始流行起来。

现在，日本人四处奔波来寻找治愈疲倦的身体和心灵的东西。

脚底按摩和治疗沙龙等呈现空前盛况。但是，我不是只向外部寻求治疗的力量，而是将重心在自己内部寻求。

通过谁都可以轻松进行的步行，恢复身体的感觉，实际感受心灵和身体的联系。这样的话，不借助于别人的帮助便可以变得健康起来。不仅可以变瘦、变漂亮，而且可以解除一直以来身体的不正常和心灵方面的郁闷烦恼。本书将介绍给大家很多能使整个身体变得健康的走路方法和锻炼方式。而且，只在一分钟内便可以见效。这便是越走越健康、越幸福、越幸运的走路超级疗法。



目录

喜恶、嗜好、家人、幼年时代……

关于公爵的一切我们什么都想知道！

直面公爵先生 100 个问题 6

走路的基本要领

1 分钟走路疗法会使您变得更健康！ 10

对骨骼的意识 12

● 骨头知觉锻炼 ● 树立起骶骨的锻炼法

锻炼深层的肌肉 14

● 锻炼骨盆 ● 伸展深层肌肉

锻炼身体的中心感觉 16

● 活动骶骨来通气 ● 感觉中心线的锻炼

调整自主神经 18

● “Hanmu”呼吸 ● 吐气走路 ● 反转手扩张收缩胸腺

教教我们，公爵先生！ 20

为什么是 1 分钟？会呈现什么效果？想更多地享受走路的乐趣！

身体的不适

治疗身体不适，变得健康起来！ 22

腰痛 24

● 人体模型 ● 韵律交叉走路

肩颈酸痛 26

● 淋浴走路 ● 转动肩膀走路

减肥 28

● 回飞棒走路 ● 水平平衡踢 ● 提水蹲 ● 斧子走路

读者问答 1 向公爵先生的 100 个学生提问 32

读者问答 2 通过走路，心灵和身体都变得更加健康了 33

便秘 34

● 扭动腰部 ● V 字形扭动上半身

老证 36

● 鹤鹑走路 ● 弹力跳跃 ● 脚尖、脚后跟和步伐

驼背 38

● 扩胸走路 ● 折叠手臂走路

浮肿 40

● 提腿走路 ● 下腹部的淋巴体操

月经痛 42

● 骶骨走路 ● 抬起落下大腰肌

失眠 44

● 立起骶骨 ● 维纳斯（Venus）走路

食欲不振 46

● 扭动腰部伸展 ● 祈祷下蹲



皮肤问题 50

拉手风琴式走路 扭动手臂走路

歪斜 50

平衡手腕撑地下趴 双方向扭动伸展

胃不好 52

使腹肌均衡对称 如相扑力士做准备运动般交替高举两脚踏地下蹲

O形腿 54

打开双腿扩展 髋部大转子的压缩 芭蕾伸展

驼背 56

提升走路

访问时间 采访本书的模特龙冈真纪小姐

公爵先生总是有着令人吃惊的力量 57

心中的烦恼

消除心中的烦恼，变得开心！ 58

没有气力 60

如相扑力士做准备运动般交替高举两脚踏地下蹲 就像虾一样

情绪不稳定 62

气氛的净化 由上到下按摩胸部 拉手风琴式走路

社会不安障碍 64

淋浴式走路(shower walk) 麦比乌斯走路法

压力 66

抬腿走路 提升走路

失恋 68

维纳斯(Venus)走路法 转动肩膀走路 明天会更好走路法

挫折 70

交叉踏脚走路法 按摩走路法

注意力散漫 72

提臀走路 斧子式走路

调查问卷 提问公爵先生的100名学生 74

经验之谈 通过走路疗法，心灵和身体都变得更加健康了 75

抓住幸运

通过走路疗法修身养性，抓住幸运！ 80

从内心卸除重负 78

换个好的心情 80

焕发活力 82

走向光明 84



喜恶、嗜好，
家人，幼年时代……
关于公爵的一切我们什么都想知道！

直击公爵更家

50个问题



为什么称呼您为公爵？

我的祖先曾经服侍过日本天皇，更家这个名字是只在日本的和歌山县和奈良县才有的。以前，一个法国朋友听到这些后，就说“那么叫你公爵吧”。于是便这样决定了。我的本名是更家拓也。

您喜欢什么品牌的服饰？

平时穿 PRADA 运动系列，西装多数穿 GUCCI 的。

请告诉我们您的出生年月日和血型。

1954 年 4 月 10 日出生，A 型血。

那么您的身高、体重和视力呢？

身高 178 厘米，体重 69.5 公斤，身体脂肪含量为 15%，视力非常不好。

您在摩纳哥的住宅在什么位置？

我在 F1 赛车道的 S 型拐弯处建了自己的公寓，并且前面便是大海。还有海水游泳池，非常好。

您喜欢的颜色是什么？

黑色和红色是我的幸运色。

您幼年时代是什么样的？

非常认真，是每个老师都很喜欢的类型。我觉得自己当时是个有点内向并且想快点长大的孩子。

您什么时候会没有精神？

总是很有精神啊！也许在学员生病的时候，有什么担心事的时候，会没有精神吧！

您的家庭构成是怎样的？

妻子和两个女儿。妻子由美子，女儿小麦和克立斯托莎莎。小麦今年 12 岁，克立斯托莎莎刚刚 1 岁。小女儿非常像我。

您最喜欢的国家是哪里？为什么？

还是摩纳哥。用一句话来说，“那里是童话的国家”。我非常喜欢没有现实味道的国家。

您喜欢喝酒、吸烟吗？

以前吸过，但是现在不吸了。不过，我非常喜欢酒。葡萄酒、香槟酒、日本酒、啤酒等等，什么酒都喜欢。

您现在有多少学员？

全国有 250 个专业学员。另外，一年大约培训 2 万人。

您对饰物和包有什么嗜好吗？

喜欢以龙为主题的饰物。包全部用“Isamu katayama”这个日本牌子。前世可能是女的吧，每当有压力的时候便会非常冲动地去买包。



DUKE SARALE 50
QUESTION

您的初恋是在什么时候，对方是谁？

记得是小学4年级的时候，一起做学级委员的一位女生转校，我给她写了一封信。那就是初恋吧。

您喜欢吃甜食吗？

虽然吃，但是还不到自己去买来吃的程度。

您能维持这么好体形的秘诀是什么呢？

吃饭后活动，喝完后活动（笑）。

您拥有多少个牌子的帽子和眼镜？

帽子吗。以前有200多个，现在整理之后还剩20个左右。眼镜的话，拥有20~30个，经常在包里放5~6个。

您喜欢哪种花？

鲜红的玫瑰花，我像女人吧。

您一年之中最喜欢哪个季节？

春夏秋冬全都喜欢。

您喜欢什么类型的女性？

喜欢眼睛细长的美人，性格的话，喜欢开朗要强的女性。

如果从女演员或者有才华的名人里面选的话，您喜欢谁呢？

光看外表的话，我喜欢已故去的夏目雅子。



您喜欢什么香味？

喜欢非常浓郁的麝香系列的味道。喜欢用的花露水是一种叫做“催眠毒药”的香水。

您心情最舒适的时候是在什么时候？

和家人在一起的时候。我还是最喜欢家人的。

中学、高中时代，您喜欢参加什么样的活动？

篮球。

现在，您有最擅长的运动吗？

以前经常练习武道，现在没有了，只是一直走路。

工作之外您有什么兴趣吗？

嗯，收集水晶。现在戴的手镯便是自己用水晶制作的。今年水晶有着特别好的趋势呢。

至今为止您最辛苦的事情是什么？

生意失败，也没有钱，开始怀疑自己的能力，做过很多事情，但是都失败了。现在还记得刚刚开始教走路的时候，一天自己可以支配的钱只有500日元，而往返的电车票便要570日元，于是没有办法决定去的时候步行去，有时候上午要花三个小时才能走到那里。

您喜欢自己性格的什么地方？

纯朴。

那么，不喜欢的地方呢？

太柔弱，像女人。

如果把自己比做动物的话，您是哪种动物？

不是实际存在的动物，龙。

您养宠物吗？

不养。喜欢人，不太喜欢动物。



对您本人来说不能缺少的是什么？

家人吧。

您有车吗？

有驾驶执照，但是，在日本我几乎不开车。我妻子非常喜欢车，还不断地更换呢。

您每天平均睡眠几个小时？

3~4个小时。好好睡的时候是5个小时，从来不会睡5个小时以上。

您使用的是什么样的电脑呢？

Mac还是Windows？我不太清楚。放在那里其实只是摆设（笑）。我不使用它。无论是电脑、照相机，还是手表什么的，我都不怎么喜欢用。

告诉大家您最近最沉迷的事情是什么？

夜晚点上蜡烛，安静地听音乐。

您的鞋子是什么牌子的，号码是多少？

鞋子全部是 Amix 的，号码是 26 号。



现在您最想要的东西是什么？

能放入龙眼睛吊坠的钻石。现在里面的是假的。如果订货的话会有各种各样的，但是不想那么做。我在等待能在什么地方遇到自己喜欢的钻石。

您最擅长的卡拉OK歌曲是什么？

原健一的《生于大阪的女人》和宇崎龙童的《身心》以及桑明正博的《月光》都是我的拿手歌曲。每次唱卡拉OK必点（笑）。每次唱这些歌曲，女孩子都说“不想回去了”，哈哈哈。

您来世想做男还是女？

男人。因为我想把今生没有做完的事情做完。

您最害怕的是人什么人？

我的母亲。虽然她已经去世了，但是，她现在仍与我同在，在看我所做的一切。

DUKE SARA LE

50
QUESTION

您消除压力的方法是什么？

工作。教别人，让别人高兴，这样压力就消除了。所以一有空闲的时候，我就赶快工作。三天不工作的话就会情绪不好（笑）。

您有没有自己非常宝贝的东西？

早上4点左右在夏威夷的海边冥想时捡到的石头。被海浪冲来，咕噜咕噜地滚到了我的脚边，于是我把它捡起来，并且感觉这块石头和我非常有缘分。从那之后，我便把它作为宝物，有什么愿望也告诉它。



如果有一个月空闲的话，您会做些什么？

上吊（笑）。用不了一个月，只要有2周左右就可以了，想和家人一起去旅行。

您教走路，感觉什么时候很美好？

看到我教的那个人做得很好，变得更健康的时候。

您的座右铭是什么？

以平常心应对高压。

您经常听什么音乐？

我非常喜欢鲍勃·迪伦。还有，也经常听 STING 和 Beales 的音乐。



至今为止您最感动的书和电影是什么？

无能唱元写的一本书叫做《赚钱的人》。我是在做生意失败的时候读的，当时想“这不正是写我的事情吗。我这种人是不会成功的！”电影《碧海蓝天》里面的让-雷诺和我很像吧！

人生的转机是在什么时候？

我母亲的去世。那时候，大约一个月去做一次时装秀来勉强维持生活，一直这样在家里养育孩子。想从母亲去世的现实中逃脱出来。孩子到2岁后，我心想不能再这样下去了，于是读了《赚钱的人》，并成为了一个契机，从此改变了我的生命。

您现在有什么梦想？

创造走路的天堂！想为大家创造出一个免费的，有好处的，而且令人人获得健康的方法。



1分钟走路疗法会使您变得更健康！

One-Minute
Super Walking
Therapy

通过1分钟的走路 会变得更健康

越走越健康——这便是我所想的走路。无论老人还是孩子，即使不擅长运动的人，或者对自己的体力持有怀疑态度的人都能够做到，并且不需要特别的道具，无论何时何地都能够做，这种走路方法，现在在众多的健康疗法中是非常受欢迎的。但是，只是胡乱而没有章法的走，是不会获得健康的。“每天最好走1万米”，“为了燃烧脂肪，必须走20分钟以上……”等等，这些在我看来是荒谬的，没有意义的。应该知道正确的走路方法再来实行，这样走才会有意义。每天都用不好的姿势走的话，身体的歪斜或者毛病便可能更加严重，或者脂肪反而会在其他的地方长出来，或者身体某个部位可能产生疼痛，损害了健康。

1分钟走路 会变得更健康



走路的基本

在本书中，我将向大家介绍很多只需做1分钟便会见效的走路法和锻炼法。而且，比以前以减肥为目的的走路方法更加深入，更能消除人们平日感到的身体不适以及心中的压抑。在这里，我还将教给大家在精神上也能得到放松的诀窍。

为了进行“1分钟走路法”，首先从掌握基本要领开始学起。

走路前需要掌握的四大要点

没有人从一开始就可以走路走的很漂亮。下一页将介绍我的基本走路法，希望大家要认识到四大要点。

第一，走路时注意美丽的骨骼。骨骼不正的话，会给内脏和神经带来不良影响。最初认识到整个骨骼是很难的，所以请重点认识到其中最重要的“骶骨”。

第二，注意使用身体深部的肌肉。不用说过去

了,即使在现代,日常生活中的人们也几乎不活动深部肌肉,但是如果因为没有意识到而还不锻炼它的话,便会萎缩,使身体老化。

第三,注意凭中心感觉走路。人类的身体并不是左右对称的,某些地方是歪的。如果这种歪斜变大的话,身体便会出现异常情况。走路时要注意身体的中心总是在一条线上。

第四,注意呼吸。平时呼吸时是不会意识到什么的,但实际上呼吸起着联系身体和心灵的重要作用。通过正确的呼吸,可起到调整自主神经的作用,并且会提高免疫力。

那么,快点让我们走起来吧!



要领

公费式走路的基本要领

要领1

重心一半在上

基本要领是走路时尽量使脚落在一条线上,对着身体的中央,迈出去,伸展肩膀,用脚跟和踏出去脚的脚尖面/线。

要领2

手脚后牵引

注意不要把胳膊放到身体的前面。走路时尽量向后牵引。这样的话,就不会变成跨胸走路。视线要正,直视前方。

要领3

脚后跟

前后双腿开叉时,要注意膝盖轻轻地颤动。走路时,踏出去的脚的脚尖向内侧15°迈出。

1

意识到颈椎。伸展脊柱,肩膀不要用力。用脚尖踢出去,踏出右脚一步。轻轻弯曲膝盖。

2

从比膝盖稍高的点的肚脐的下方——腰的位置。踏出腿去。不要弯曲膝盖。把体重放到踏出去的右腿上。

3

把左脚脚跟靠近右腿。意识到走路时用骨头。从而来锻炼肌肉。然后,向前方踏出左腿,脚后跟处先着地。





对骨骼的意识

骨头知觉锻炼

注意感觉骨骼的存在，窍门是心里想着脊柱。通过呼吸向脊柱传送力量。想想美丽的骨骼吧！

『以骨骼美人为目标奋进』

这是公爵式走路的口号标语。

如果走路时想象美丽骨骼的话，

就会变得健康、漂亮。

意识到骨骼能精炼身体的感觉。

如果想走的美丽，首先希望大家能意识到“骨骼”。说起人的身体，便首先会想到骨骼，并附有肌肉和脂肪，支撑着内脏，外表由皮肤覆盖。如果主要骨骼歪斜了，就会给身体造成负担，整体的身体线条便会崩溃，并且肯定会给内脏和神经造成不良影响。

骨骼中最主要的是位于骨盆的中心部位，与脊柱相连接的骶骨。只有步行的人类才有骶骨，它从下面支撑着脊柱。所以如果树立起骶骨的话，脊柱便会描绘出保持平衡的S形曲线。相反，如果骶骨没有树立起来的话，脊柱便会弯曲，并且歪斜的骨头周围会很容易生长多余的肉，通过脊柱附近的自主神经会受到压迫，血液流动也会变得不畅通。骶骨是给与人的身心以重要影响的骨头。

1

打开双脚与肩同宽站立。从侧面看的话，轻轻打开腋下。连同脚后跟一同抬起，双手到前。

从侧面看



脚跟抬起



2

把胳膊向后牵引，伸展脊柱，扩胸，轻轻抬起脚跟。



充分伸展



3

充分地抬起脚跟，突然把背向后弯。抬起下颚，脖子也向后弯。

树立起骶骨的锻炼法



骶骨是位于骨盆上部的骨头并处于骨盆的中央，与脊柱相连接。恰好位于身体的中心，别名也叫骶髂椎。姿势不正的话，骶骨便会以下，走路的方式也会变成罗圈腿。

想象骶骨正立，这是很重要的。伸展脊柱，并想象美丽地走路的情景。这样做的话，骶骨便会对此有所记忆。与脑也能密切联系。

1

稳定两脚的脚后跟，脚迎头握紧，两脚呈90°打开。笔直地站立。上半身不要用力，放松站立。
步骤1~4的做法要重复进行3次。



3

将两膝盖用力冲向外侧打开。一边下蹲，一边慢慢地扩张两膝盖3次。这样对发硬的膝关节有利。

从侧面看的话



4

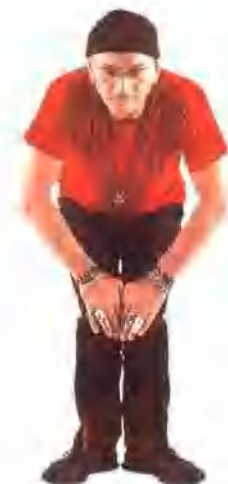
突然收紧骨盆，慢慢直起上半身。想象脚后跟和骶骨直立状态3秒钟。



做第三次时，这样吐气3秒钟。

2

半蹲，使两膝盖靠拢。两手放在两膝盖上。



5

重复步骤1~4的动作3次。收缩骨盆和骨盆，然后慢慢地伸展开骨盆站起。想象脊柱骨伸到伸展，骨盆也伸起来了。

