

手指瑜伽

(日) 深堀真由美 著
计雅文 译

变得漂亮!
瘦身!

让腿部、腰部
更加纤细

做一次手指瑜伽
相当于慢跑10分钟的运动效果!

手指瑜伽

作者：(日) 堀江由美
译者：王宇

变得漂亮！
瘦身！

风靡日本
100万册畅销书

第一套手指瑜伽

手指瑜伽：100个手指瑜伽动作



中国美术学院美术考级教材

TITLE: [やせる!きれいになる!指ヨガ]

BY: [深堀真由美]

Copyright © Mayumi Fukabori 2006

Original Japanese language edition published by Makino Shuppan 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 Makino Shuppan Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2007, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本 Makino 出版株式会社授权辽宁科学技术出版社在世界范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2007第185号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

手指瑜伽/(日)深堀真由美著;计雅文译.-沈阳:辽宁科学技术出版社,2008.1

ISBN 978-7-5381-5309-5

I.手… II.①深…②计… III.瑜伽术-基本知识 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第178391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

策划:王楠楠

版式设计:李新泉

封面设计:孙磊

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京地大彩印厂

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:148mm×210mm

印张:3.25

字数:22千字

出版时间:2008年1月第1版

印刷时间:2008年1月第1次印刷

责任编辑:刘晓娟 苏颖

特约编辑:陈杨

责任校对:李雪

书号:ISBN 978-7-5381-5309-5

定价:15.00元

联系电话:024-23284376

邮购热线:024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

R214/6

2008

手指瑜伽



(日) 深堀真由美 著
计雅文 译



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈阳 ·

序

现在以好莱坞女星为代表，在国外兴起的瑜伽作为一种全身美容法颇受关注。而东方女性这几年对瑜伽的热情也日益高涨。

一说起瑜伽，很多人就会联想到做一些近乎杂技表演的手臂和腿的极端伸缩动作，也许还会有人联想到瑜伽发源地——印度及行者丰富的精神世界。因此很多人即使对瑜伽的美容和健康效果感兴趣，也会认为自己不适合做瑜伽。

如果说瑜伽“只用动动手指就能做”，大家一定会很惊讶吧？

本书中介绍的“手指瑜伽”，顾名思义就是只用两手的指尖就能体会到的瑜伽，而且它的效果一点都不会输给普通瑜伽呢！

特别需要关注的是手指瑜伽的美容效果。以瘦身为主，从改善肌肤干燥、浮肿、便秘、怕冷体质，到丰胸、提臀、美脚、瘦脸，女性期望的美容效果它都有。而且这些效果会

比预期的来得早呢！

到目前为止，手指瑜伽在电视、杂志等各种媒体上都被介绍过很多次。在此期间，作为指导师的我收到了很多诸如“不知不觉就瘦了”，“两个手臂变得紧致了”，“不会再暴饮暴食了”这样的喜报。这其中还有“只尝试了一次手指瑜伽，就治好了多年来的顽固便秘”这样的来信。

手指瑜伽不需要做什么很难的动作或运用特殊的呼吸法，无论何时何地都可以轻松完成，最新的医疗试验证明，做一次手指瑜伽相当于慢跑10分钟的运动效果。

对于那些没有时间去做普通瑜伽或不擅长身体运动的人来说，也许没有什么比手指瑜伽更合适的美容和健身法了。

现在就请打开这本书，轻松地走进手指瑜伽的世界吧！希望从今天开始，你可以亲身体会到手指瑜伽的非凡魅力。

深堀真由美

2006年8月

序..... 2

第 章 瑜伽是现代女性的必修课 ...9

俘获年轻女性芳心的瑜伽魅力.....10

拥有五千年历史的身心锻炼法.....14

手指瑜伽的前身.....18

超出预期效果，反响不断.....21

第 章 手指是全身的缩图25

手指拥有不可思议的力量.....26

手指与全身各部位的对应·····	30
做一次手指瑜伽相当于慢跑10分 钟的运动效果·····	36

第 章

手指瑜伽大揭密 ·····	39
手指瑜伽让女性惊喜的效果·····	40
手指瑜伽的做法·基本篇·····	43
手指瑜伽的做法·应用篇·····	47
对瘦腰、便秘、腰痛有效的“变瘦复活 式” ·····	48

对瘦手臂有效的“手压式”52

对瘦小腹、便秘有效的“鞠躬式”
.....53

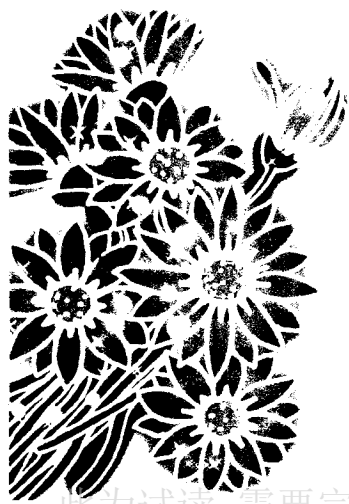
对瘦大腿有效的“抬膝式”54

对丰胸、肩膀酸痛有效的“伸展式”
.....62

对提臀有效的“袋鼠踢式”63

对下巴松弛、颈纹有效的“天空式”
.....68

对失眠、精神疲劳有效的“虾势”	
.....	72
对瘦脸有效的“沐浴时的手指瑜伽”	
.....	74
第 章 手指瑜伽亲身体验	75
后记.....	101



第1章

瑜伽是现代女性的必修课

俘获年轻女性芳心的瑜伽魅力

几年前，以年轻的职业女性为主要对象的瑜伽受到了广泛关注。

就在十几年前，瑜伽还只是追求精神世界或对哲学、健康感兴趣的人们悄悄进行的一项运动。而到了现在，瑜伽作为“时尚美容法、健康法”，在20~30岁的年轻女性中掀起了一股热潮。

那么，瑜伽到底是如何俘获她们芳心的呢？

我认为瑜伽拥有其他美容法、健康法所没有的魅力，这便是不但可以锻炼身体，还能让心灵也变得健康、充实。

时尚的洋装和小饰品、豪华的商品、美味的食物等，现代人的物质生活极其丰富。可是心灵世界又是怎样的呢？没有人际关系的烦恼和工作压力、心中没有一丝不平不满或是不安，这样的人恐怕不存在吧？即使物质生活很丰富，但心灵却得不到满足。有这种感叹的人也不少呢！

我认为瑜伽就有抚慰现代人心灵的力量。

瑜伽起源于印度，追溯起来已经有五千年历史了。后来，很多修行者都把它作为“身心锻炼法”，当然这中间也经历了很多试行错误，在失败中不断地总结经验，就演变成了今天的瑜伽。

一边做瑜伽的复杂动作，一边集中精力做深呼吸，不知不觉间人的意识就转向了身体内侧。当你感觉到“这里好舒服”、“这样做好痛”、“空气都到达肚子底部了”、“血液循环到了手脚的指尖”，就自然能感受到“焦急”、“疲劳”这样的心理状态了。

当你做动作和呼吸都不再费力时，就会有种成就感和自信，心里也能变得平静了。

其实很多坚持做瑜伽的人都会说到“对很多事都不再动摇了”、“好心情可以维持一整天”、“人际关系变好了”这些内在的变化。开始只是因为赶潮流、追求时尚感才做瑜伽，后来却完全离不开瑜伽的女性有很多，也许就是因为这个原因。

而且以瑜伽为契机，重新审视自己生活方式的人也不计

其数。

通过瑜伽找回了健康的身心，就不禁会自问“以前的自己身心状态为什么那么差？”。另一方面，“想继续维持好不容易找回的健康身心”、“希望能变得更精神、更漂亮”的人也不少吧！这样很自然地就会培养出有益于身心健康的饮食习惯和对事物的看法了。

通过瑜伽可以让身体、心灵、生活方式等各个方面都达到美容和健康的目的。现在很多年轻的女性一定都敏锐地意识到了这种瑜伽的魅力吧！

然而，这其中也许有一些看到瑜伽的复杂动作，认为“自己肯定做不好”的人；也会有一些忙于工作、学习和自己的兴趣而没有时间做瑜伽的人。对于这样的人来说，“手指瑜伽”就是一个再好不过的选择了。只用动动手指，就同做全身瑜伽一样，有时还能达到更好的效果呢！

我希望大家了解一下能轻松体会到瑜伽本质的手指瑜伽。



不仅身体，心灵也能获得安定是瑜伽盛行的一个原因

拥有五千年历史的身心锻炼法

说到印度，很多人的印象中都是那片“灼热的大地”吧？在盛夏的印度，有的地方气温甚至超过了45℃；但另一方面，冬天夜里的温度也会降到0℃左右。在有喜马拉雅山坐镇的印度北部，冬天还会出现滑雪场。

印度就是这样一个冷热温差极大的国家。另外，在印度漫长的历史上，民族和宗教间的纷争也不少，直到现在还依然残留着森严的等级制。在我们看来，印度造就了一个在生存上无论对肉体还是精神都异常恶劣的环境。而瑜伽就是在这样的环境里于五千年前诞生了。

从一开始，瑜伽就不仅是以肉体的锻炼，更是以精神的锻炼为目的。人们在生与死近乎临界的恶劣环境下，很自然地把目光转向了探究肉体 and 心灵的关系，这些我们都不难