

80分钟强效

# 塑身健康瑜伽

附赠  
80分钟  
DVD



(日) 成瀬雅春 著 / 霍晓伟 译  
净心 / 塑身 / 美肌 / 经典瑜伽  
瑜伽1天1练, 强效美肌塑身秘诀一网打尽  
诠释瑜伽的真谛 享受平凡的幸福与快乐  
40式

TITLE: [リフレッシュ・ヨーガ]

BY: [成瀬雅春]

Copyright © Masaharu Naruse, Uni Vision

Original Japanese language edition published by Nihon Bungeisha.

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 Nihon Bungeisha.Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由株式会社日本文艺社授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第183号。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目(CIP)数据

塑身健康瑜伽 / (日)成瀬雅春著; 霍晓伟译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5381-6164-9

I. 塑… II. ①成… ②霍… III. 瑜伽术-基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第196831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: 陈杨

设计制作: 周军

---

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: 182mm×210mm

印张: 5

字数: 28千字

出版时间: 2010年1月第1版

印刷时间: 2010年1月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

---

书号: ISBN 978-7-5381-6164-9

定价: 36.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

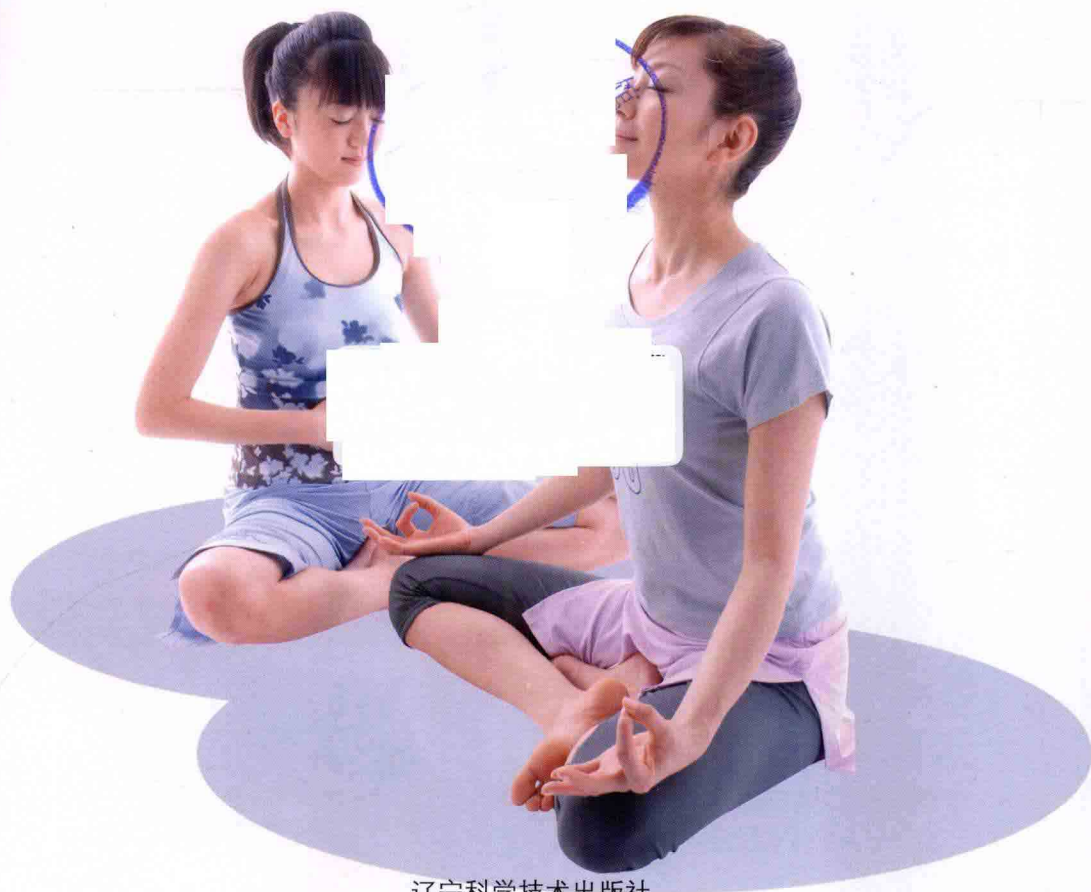
http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6164

80分钟强效

# 塑身健康瑜伽

(日)成瀬雅春 著 霍晓伟 译



辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·

# 前言

正确的呼吸是健康的根本，是美丽的源泉，是长寿的秘诀。但是，大多数人都不了解正确的呼吸对我们真正重要的意义在哪里。



古代的瑜伽修炼者发现呼吸有无穷的力量，创造了很多呼吸的技巧与方法，并称之为“呼吸法”。虽然瑜伽中包含了许多颇有难度的呼吸法，但并不意味着呼吸法掌握得越多越好，与掌握多种呼吸法相比，如何保持缓慢而稳定的呼吸才是最重要的。另外，通过瑜伽呼吸法的练习，我们还可以培养良好的心态。

工作、应酬、家庭……生活中我们面临着各种各样的压力，甚至有时我们会遭遇各种意想不到的突发事件（事故），而在此时，如果我们只是一味忐忑不安，或者抱头苦思，是解决不了任何问题的。

其实，遇到这种情况时，我们应该做的是立即让自己镇定下来，换言之，就是“让呼吸和情绪平稳下来”。

人生的各种际遇，都需要我们从容面对。掌握正确的呼吸法，是让我们能够以镇定从容的最佳状态度过一生之中每个难关的最佳手段。

本书列举了大量呼吸法的技巧。其中一部分呼吸法的技巧是笔者在喜马拉雅山修行瑜伽时总结得出的精华。

希望您能够通过阅读本书掌握一些正确呼吸的要领，并祝您的生活充实、愉快。

# 目 录

|                  |    |
|------------------|----|
| 前言 .....         | 2  |
| 本书的使用方法 .....    | 7  |
| 呼吸法三原则 .....     | 8  |
| 附赠DVD的观看方法 ..... | 10 |

## 第一章 基本的坐姿与休息法

|                   |    |
|-------------------|----|
| 基本的坐姿——安乐坐 .....  | 12 |
| 基本的坐姿——金刚坐 .....  | 14 |
| 基本的休息法——死者式 ..... | 16 |
| 专栏 集中意念呼吸 .....   | 18 |

## 第二章 打造丰富的内心世界

|                      |    |
|----------------------|----|
| 打造丰富的内心世界 .....      | 20 |
| 恢复身体的活力——胜利呼吸法 ..... | 22 |
| 集中注意力——头盖光明净化法 ..... | 24 |
| 舒适的呼吸法——安乐呼吸法 .....  | 26 |
| 增强活力——右鼻呼吸法 .....    | 28 |
| 消除烦躁情绪——左鼻呼吸法 .....  | 30 |
| 专栏 醒来后的10次呼吸法 .....  | 32 |

### 第三章 塑造健康的体魄

|                        |    |
|------------------------|----|
| 塑造健康的体魄 .....          | 34 |
| 净化身体内部——呼吸道净化呼吸法 ..... | 36 |
| 排毒养颜功效——净化呼吸法Ⅰ .....   | 38 |
| 排毒养颜功效——净化呼吸法Ⅱ .....   | 40 |
| 促进血液循环——活动脚腕练习 .....   | 42 |
| 活跃全身细胞——脚腕的运动 .....    | 44 |
| 缓解压力——下部呼吸法 .....      | 48 |
| 伸展背部肌肉——半鱼主式 .....     | 50 |
| 调节腹部功能——中部呼吸法 .....    | 52 |
| 塑造年轻体态——献身猿式 .....     | 54 |
| 消除肩部疲劳——上部呼吸法 .....    | 56 |
| 增强身体柔韧性——合掌式 .....     | 58 |
| 祛除病根——外部完全呼吸法 .....    | 60 |
| 治愈便秘顽症——婴儿式 .....      | 62 |
| 提高免疫力——弓式 .....        | 64 |
| 矫正扭曲的骨骼——腰部回转练习 .....  | 66 |
| 锻炼腹肌与背肌——马式 .....      | 68 |
| 矫正歪曲的骨盆与脊柱——四角式 .....  | 70 |
| 专栏 锻炼心肺机能 .....        | 72 |

## 第四章 塑造完美身材

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 塑造完美身材 .....              | 74  |
| 打造完美站姿——直立坐 .....         | 76  |
| 消除腿部浮肿——倒转式 .....         | 78  |
| 收紧腹部——瑜伽的象征 .....         | 80  |
| 打造完美曲线——耳压式 .....         | 82  |
| 让眼神充满魅力——眼睛的运动 .....      | 84  |
| 塑造匀称身材——风箱呼吸法 .....       | 86  |
| 获取充满自信的美丽——体内呼吸法 .....    | 88  |
| 翘臀效果——猫式 .....            | 90  |
| 唤醒全身细胞——冷却呼吸法 .....       | 92  |
| 丰胸效果——八支式 .....           | 94  |
| 美肌效果——向上完全呼吸法 .....       | 96  |
| 瘦腿效果——板凳平衡式 .....         | 98  |
| 打造紧致有光泽的脸部肌肤——绕颈呼吸法 ..... | 100 |
| 瘦臂效果——桥式 .....            | 102 |
| 平衡股关节——贴耳弓式 .....         | 104 |
| 冥想与呼吸法 .....              | 106 |
| 以1:4:2的呼吸法创造日本纪录 .....    | 108 |
| 呼吸法Q&A .....              | 110 |
| 瑜伽用语解说 .....              | 112 |

# 本书的使用方法

## 标题

表示您通过该动作（体位）的练习能够获得的健身效果。

## 动作名称

表示中文和源于梵文的动作名称。

## DVD图标

标记有此图标的动作均收录在DVD中。

## 呼吸的种类

表示与该动作（体位）相配合的呼吸法种类。

## 治愈便秘顽症

婴儿式（Pavanamuktā-asana）

### 准备式

1 仰卧，双手放于身体两侧，双脚合拢。

### 完成式

1 仰卧，双手放于身体两侧，双脚合拢。

在梵语中“pavana”是“清静者”、“风”的意思，而“mukta”是“获得解放”的意思，“asana”是“姿势、动作”的意思。经常练习婴儿式，可以使人内心升华至纯净无污秽的境界。该体式中抱住膝盖的动作，可以刺激腹部，促进胃肠蠕动，从而治疗便秘顽症。注意进行这一练习时不要太过用力，尽量保持放松。

2 吸气结束后，一边呼气一边弯曲右膝盖，并用两手抱住右膝盖。

2 吸气结束后，一边呼气一边抱起双膝的膝盖。

DVD  
收录

配合呼吸的动作

吸气

呼气

3 呼气的同时将膝盖缓慢移近膝盖，屏息。快坚持不住时，一边吸气一边慢慢还原。左侧也进行相同的练习。结束后返回至步骤1，进行完成式的练习。

3 抬向膝盖靠近，使身体呈圆弧形。保持该姿势轻松呼吸15-40秒，一边吸气一边慢慢还原。  
◆注意后，采用“死者式”的体式休息。

要点

臀部不着地也可以。

## 配合动作的呼吸

## 要点

表示做动作时需要注意的动作要点和建议。

# 呼吸法三原则

本书介绍了丰富多样的呼吸法。无论运用哪一种呼吸法练习都必须遵守以下三条基本原则。

## 1. 用鼻子呼吸

第一条原则就是用鼻子呼吸。吸气的时候，鼻子可以通过它内部器官的作用去除吸入空气中所附带的细菌和灰尘。而用嘴呼吸时容易吸入空气中的灰尘、细菌和微生物，这往往成为感冒或其他疾病的根源，从而造成身体素质低下。因此，已经习惯用嘴呼吸的朋友，请从今天开始有意识地用鼻子呼吸吧。您会发现，坚持用鼻子呼吸会使您越来越健康。

## 2. 先呼气，再吸气

呼吸的正确顺序不是“先吸气，再呼气”，而是“先呼气，再吸气”。充盈在肺部的空气是一种不新鲜的残留空气，即“浊气”。如果不先把浊气呼出去，即使吸入新鲜的空气，对健康也无任何意义。因此，为了自己身体内部的洁净，一定要坚持做到先呼出身体内部残留的空气，再吸入新鲜的空气。



### 3. “缓慢平稳”呼吸

最后一条原则就是要“缓慢平稳”呼吸。呼吸的速度和精神状态有着紧密的联系。人在不安或者兴奋时，呼吸容易变得急促。当人们意识到这一点的时候，应该立即调整自己的呼吸，使呼吸趋于平稳。往往人在有压力，或

遇到突发事件时，呼吸会不平稳，那么就让我们用调整呼吸的方法来调整自己的情绪吧。

如果我们希望自己更加健康、能够长寿，那么就要遵守这三条呼吸法的基本原则。



# 附赠DVD的观看方法

## 使用前的说明事项

附赠DVD收录了与本书第一章至第四章相对应的全部内容。

### 使用方法1

正确的呼吸法配合简单的体式练习—获取真正美丽的秘诀

## 塑身健康瑜伽

第一章 基本的坐姿与休息法

第二章 打造丰富的内心世界

第三章 塑造健康的体魄

第四章 塑造完美身材

全部播放

设定DVD选项后，屏幕上将会显示标题和主菜单的画面。主菜单分为四项，可以选择希望观看的菜单选项。如果想浏览全部内容，请选择“观看全部”选项。

### 使用方法2

选择“主菜单”选项，返回上一级主菜单页面。

## 第二章 打造丰富的内心世界

恢复身体的活力

集中注意力

舒适的呼吸法

增强活力

消除烦躁情绪

全部播放

主菜单

选择四个菜单中的任何一项，都会分别出现各项的子菜单，选择其中一项就可以看到希望观看的体式图像说明。如果某项体式说明结束，则自动返回至子菜单目录界面。

选择“观看全部”选项，可以从菜单上方开始，依次看到所有体式的图像说明。

# 第一章

R e f r e s h Y o g a

## 基本的坐姿与休息法



# 基本的坐姿

## 安乐坐 ( Sukha-asana )

1

伸直背肌，两  
脚前伸平坐。



“安乐坐”是盘腿而坐的舒服坐姿。用力伸直背部肌肉，解除肩部与背部的紧张感。梵语中“Sukha”是“舒服、轻松”的意思。该体式的关键是，用力拉伸背部肌肉后，保持背部状态，然后放松。

2

右腿弯向内侧。



安乐坐I



3 左腿也弯向内侧，不与右腿上下重叠放置。

要点

盘腿坐不平稳的人，可以尝试在臀部下放置坐垫保持平衡。

安乐坐II

3 双腿重叠放置。



# 基本的坐姿

## 金刚坐 ( Vajra-asana )

双脚脚尖互不重叠，左右对称，大脚趾互相碰触，保持重心在身体中央的坐姿。与日式正坐姿基本相同。

### 1 双膝并拢，正坐。



### 要点

双脚脚尖互不重叠，大脚趾互相碰触，双脚脚后跟向左右两侧打开。



## 坐姿要领



在体式之间休息、呼吸法练习或冥想时，都需要用到之前介绍过的几种坐姿。需要注意的是，无论任何一种坐姿都必须挺直背部。虽然挺直背部需要用力，但是一定要注意掌握力度，切记不要用力过猛。挺直背部，并让全身保持放松的状态。缓慢而平稳地进

行最初的3次呼吸，以使人精神很快稳定下来。

当呼吸和精神状态都处于稳定状态时，就可以不必留意呼吸，只要放松地进行坐姿练习即可。