

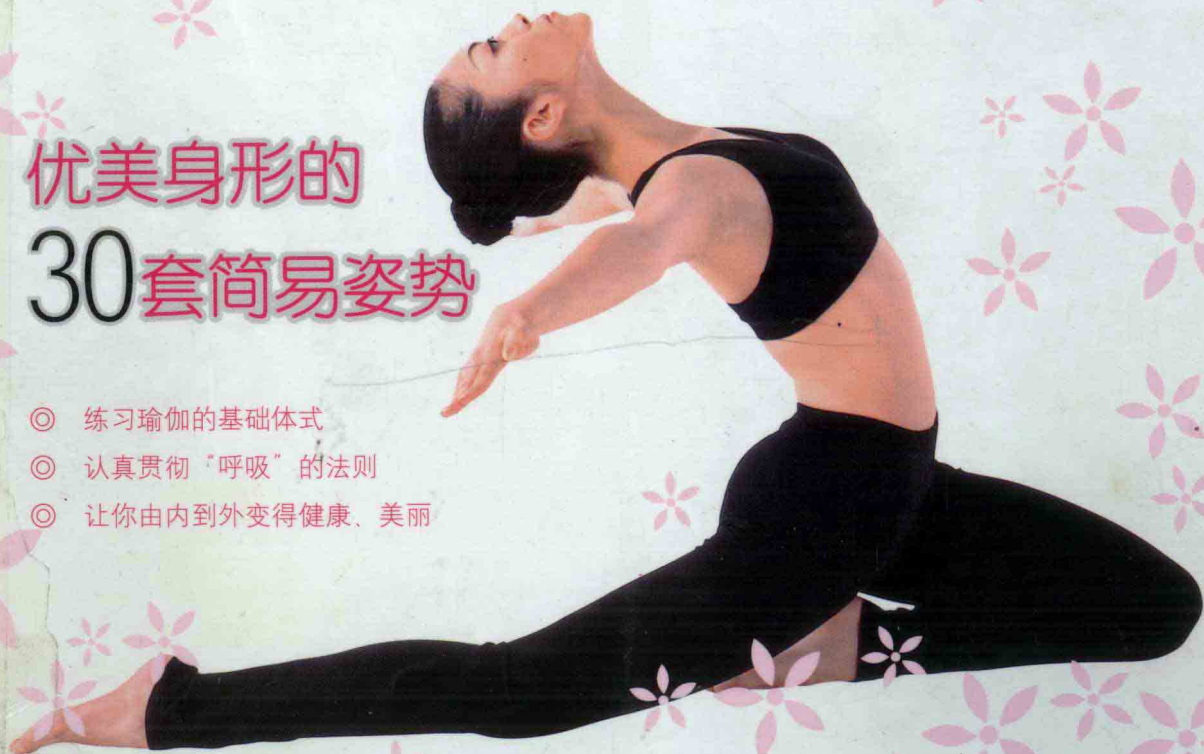
Body love
悦己生活

瑜伽初体验

[日] 深堀真由美 著
袁淼 译

优美身形的 30套简易姿势

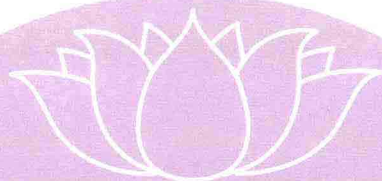
- ◎ 练习瑜伽的基础体式
- ◎ 认真贯彻“呼吸”的法则
- ◎ 让你由内到外变得健康、美丽



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

通过练习瑜伽的基础体式，使身体由内到外变美丽……





瑜伽初体验

优美身形的30套简易姿势

[日]深堀真由美 著

袁淼 译

通过练习瑜伽的

基础体式

使身体由内到外变美丽

前言

与身体的对话

瑜伽，一剂来自先哲智慧的良药

现代社会正在逐渐远离自然，远离生命的本源。

人们挥舞着“文明”的利器，将赖以生存的环境砍伐得支离破碎。这个环境既包含自然环境，也包含社会环境。在这本探讨健康的小册子里，我不想对社会环境提出任何质疑，只是想从健康的角度分析人们从这个“砍伐”的过程中到底得到了什么，是压抑脆弱的精神，还是软弱无力的身体？！

毫无疑问，过度地工作、过度地玩乐、过度地烦恼、过度地思考，过度地紧张……这“过度”的现代生活已经打乱了我们以往的生活习惯，使我们亘古以来的呼吸法则发生了紊乱，改变了我们的形体，也扭曲了我们的心灵。

而瑜伽，是一剂蕴涵着先哲智慧的良药，帮助我们重获“从内到外的彻底的健康”、“平衡自如的身体”、“坚定强韧的精神”，能够帮助我们认识自我、直面自我、了解自我、实现自我。

瑜伽是一道先哲们留给我们的圣符，它能够教会我们与自己的身体交流，与自己的灵魂对话。

刚开始练习瑜伽，由于平常得不到锻炼的肌肉受到了运

动刺激，所以身体这儿啊那儿啊会有些疼痛，这是修炼瑜伽道路上的第一步，是必然的，说明你已经走进了瑜伽的世界，开始能够倾听来自自己身体的声音。所以此时请不要放弃，一定要坚持下去。

修炼瑜伽要遵循自然法则，不要勉强行事。我们在修习瑜伽的过程中，尤其是开始的时候也要仔细聆听身体的要求，跟着身体的步伐行动。

随着修习的熟练和深入，我们会越来越多地体察到过去从未体察过的奇妙感受，充分体味着安宁愉悦的心情。

那感受就来自真实的你自己，那心情就来自生命的本源。

努力、拼命……这些词汇在瑜伽这儿完全用不上，我们只要心灵的快乐和满足。

修炼瑜伽，你能真切地感受身体的变化，只要坚持下去，你就一定能够获得由内到外的健康和优美的体形。

每天只需做一式

这本书介绍的是最为基本的瑜伽姿势，看了模特的示范图你可能会萌生退意——“我的身体这么僵硬，怎么能做得出来？！”要知道，光看不动，一切都不会改变，你还是你。而且越不动，身体就越僵硬。所以不要在意身体的僵硬，通过运动好好地改变自己的身体和内心，才是最重要的。

在自身条件允许的条件下一点一点地练习，一点一点地进步，很快你就可以感觉到身体越来越柔韧，越来越轻灵。

瑜伽可以帮助我们更加接近大自然，吸收来自自然的生命能量，真正体会到生活的快乐。

一天只需做一式，只做喜欢的姿势也没关系。（详细的修炼过程请参见第31页。）

身体经过调理，对周遭事物的要求也随之发生了变化。但你始终都要把自己内心的感受放在首位，感到饥饿的时候，想吃什么、想吃多少都依照自己内心的指示，没有比这更好的进食方式了。当然我们在进食的时候还应怀着对食材的感激，心情愉快地、细嚼慢咽地一口一口吃下去。

好了，就先说到这儿。现在就让我们开始吧。相信我，这本书不但可以让你领略到瑜伽之美，更重要的是，它能令你感受到自己的健康与美丽。

最后，在本书出版之际，特别要对各位工作人员的辛勤劳动说一声：“非常感谢！辛苦了！”

谢谢大家！

深堀真由美



目
录



Contents

第一章

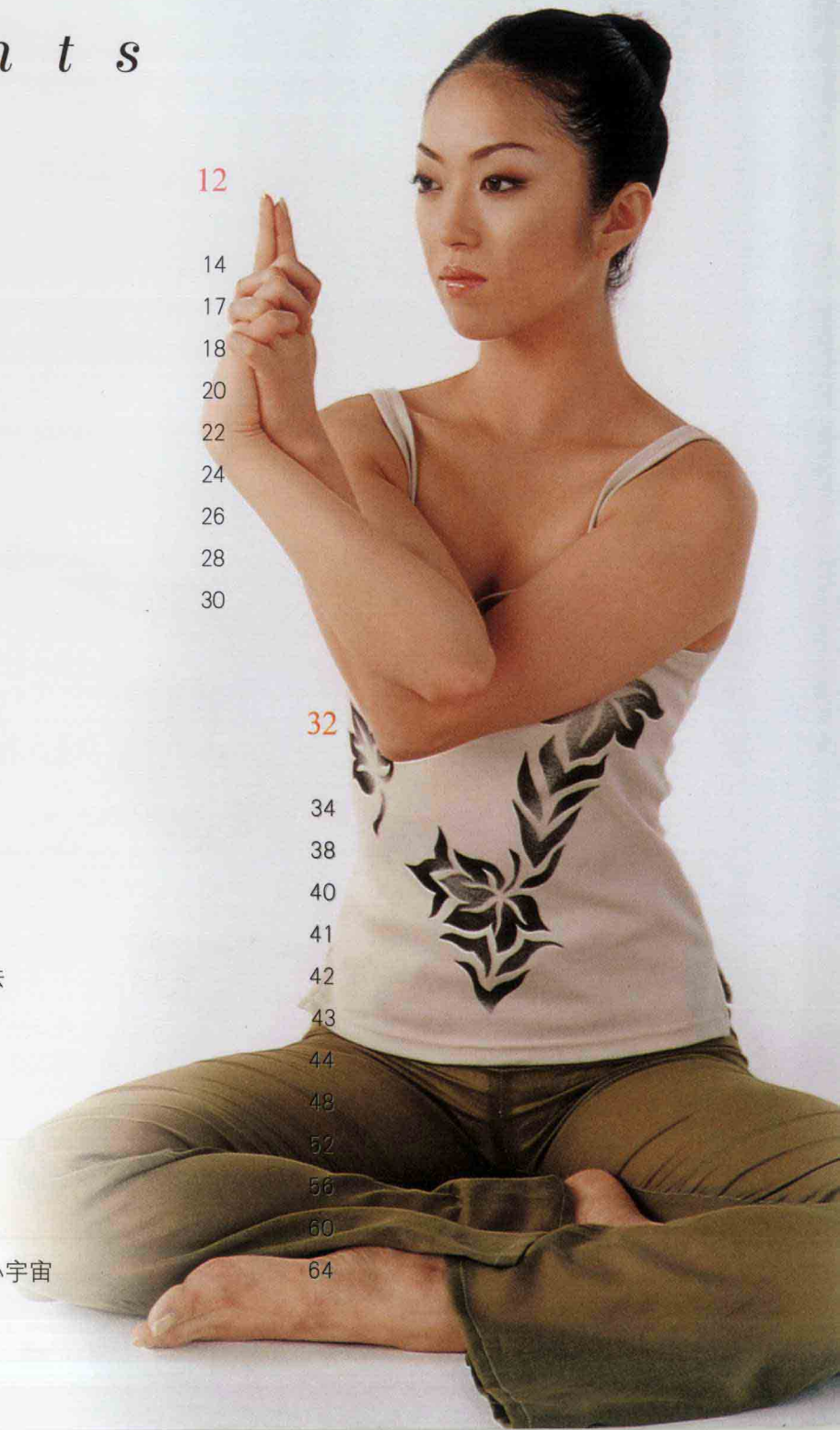
瑜伽常识

认识自己的体质	12
穴位	14
瑜伽的效果	17
提高身体的自然治愈力	18
三者合一，修炼瑜伽	20
瑜伽的历史	22
瑜伽Q&A	24
要特别注意的几点	26
修炼计划	28
	30

第二章

开始修炼之前

基本坐法	32
呼吸法	34
丹田呼吸法	38
屏息呼吸法	40
姿势练习中的呼吸法	41
放松的姿势	42
热身运动	43
拜日式	44
净化体内环境	48
找回青春	52
凝神静气	56
每个身体都是一个小宇宙	60
	64



第三章

越瑜伽越健康

66

桥式	排出毒素	68
弯腰式	缓解便秘	70
告别式	治疗头疼	72
反肩直立式	缓解肩部酸胀	74
鳄鱼式	治疗腰痛	76
直立前屈式	促进消化	78
云雀式	治疗畏冷症	80
摇摆式	缓解痛经	82
弓式	治疗不孕症	84
鸠式	矫正骨盆变形	86
大回转式	为身体注入活力	88
蝶式	消除浮肿	90
鱼式	缓解失眠	92
三角式	解决暗疮、皮肤粗糙问题	94
变形的英雄式	提高免疫力	96
体位姿势以外的瑜伽修行法则		98



第四章 越瑜伽越美丽

100

骆驼式	放松背部	102
船式	放松腹部	104
拧身式	瘦腰	106
舞蹈式	提臀	108
鹭式	紧致大腿	110
牛面式	扩胸	112
变形的鹤式	紧致手腕	114
前屈式	拉伸胫骨、腓骨	116
变形的毒蛇式	收细脚腕	118
倒立式	瘦脸现在时	120
修炼瑜伽之初会出现的“好转反应”		122

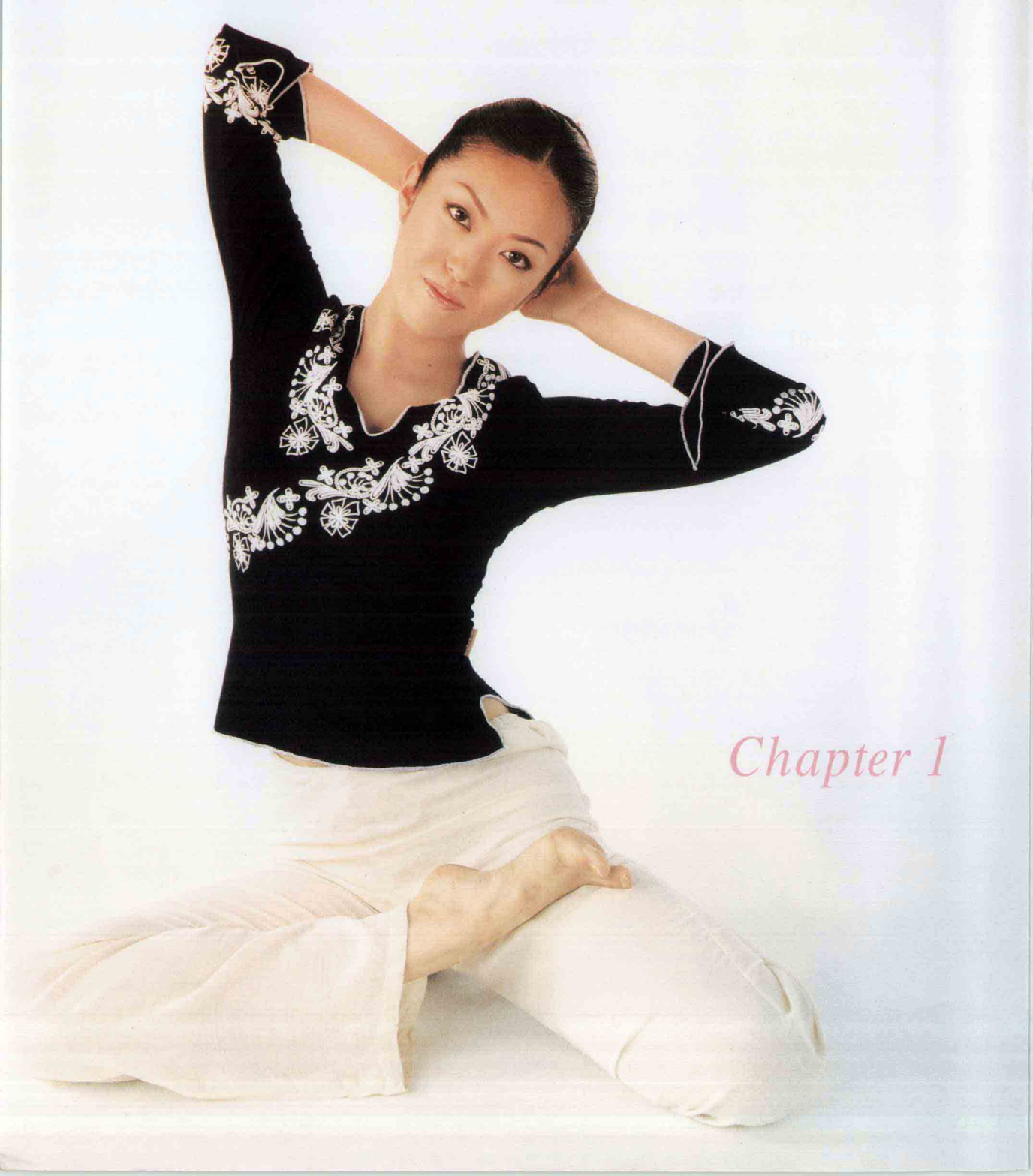
第五章
养气凝神

124

冥想		126
合掌树木式	集中精神	128
龟式	告别忧郁	130
锄头式	调整神经	132
象征式	解除压力	134
犬式	增强自信	136
阿育吠陀：世界上最古老的医学		138
阿育生活		141

附： 瑜伽体式修炼图	144
---------------	-----





Chapter 1

第一章

瑜伽常识

为什么人人都在说，修习瑜伽可以强身健体，而且对减肥美容也颇有成效？因为，瑜伽所奉行的是一套最为科学的健康法则。

在符合自己情况的选项旁边打“√”，“√”最多的项，就是你的体质类型。

根据由瑜伽衍生来的阿育吠陀，来测知你的体质

认识自己的体质

阿育吠陀与瑜伽同发源于印度，是传承于现在的传统医学。通过以下的测试，来了解一下我们的身体吧。

风		是
	• 动作快速敏捷	☐
	• 容易情绪化	☐
	• 对什么事情一旦着迷就非常专注	☐
	• 比较瘦，不易发胖	☐
	• 便秘，腹部容易胀气	☐
	• 手脚冰凉	☐
	• 喜欢吃甜、酸、辣的食物	☐
	• 睡眠不好，入睡困难	☐
	• 皮肤干燥	☐
	• 记忆力好，但忘得也快	☐

火		是
	• 做事效率比较高	☐
	• 守时	☐
	• 比较顽固	☐
	• 爱出汗	☐
	• 有些事情让你非常不安	☐
	• 直发且发丝很细、少白发、少年秃顶	☐ 头发情况至少符合一项
	• 排便规律，粪便较软	☐
	• 喜欢冰激凌等凉的食物	☐
	• 不喜辛辣、甜品	☐
	• 富有挑战精神	☐

水		是
	• 动作缓慢，性格沉稳	☐
	• 容易发胖	☐
	• 一天中，少食一餐也没有关系	☐
	• 容易鼻塞	☐
	• 每日睡眠要达到8小时以上	☐
	• 领悟力稍差，但记忆力很好	☐
	• 相对冬天而言，喜欢夏天	☐
	• 皮肤白皙、细腻、有光泽	☐
	• 体力不错，持久力强	☐
	• 吃饭喜欢细嚼慢咽	☐

你属于哪种体质？



同宇宙中的万事万物相同，风、火、水是赋予我们生命机体能量的重要元素。如果这三项元素在体内运行正常，我们就是健康的；反之，我们就容易得病。

这三种元素在体内的平衡分布决定了我们体质的种类，如果在风类选项里的“√”比较多，那么你的体质就属于风类体质。不论是风类、火类还是水类体质，没有好坏的区别，只是说明了生命元素在体内的分布。下面将一一为你介绍这三类体质的特点。

风类体质的人

像风一样行动敏捷，但是稳定性较差

具有行动力、活力、瞬间爆发力，而忍耐性和持久力较差。悟性很高，但是精力不易集中。情绪多变。睡眠浅，身体不够强壮。身材偏瘦，皮肤容易干燥。

身体比较敏感的部位

以肠胃为中心的消化系统比较弱，注意最好不要多吃容易使身体变冷的冷饮和生的蔬菜。皮肤比较敏感，要多注意皮肤保养。

特别要注意

尽量避免过度运动。尽量不要吃凉的食物、喝凉水，注意不要长时间待在空调房里。



火类体质的人

像火一样精力旺盛，易怒

精力、理解力、记忆力俱佳，但欲望、嫉妒心较强。消化能力不错，排便有规律。中等身材，身体强壮。头发柔软、稀疏，此类体质中的有些人容易少白头和青年秃顶。

身体比较敏感的部位

内分泌系统和淋巴腺、汗腺等容易出问题，有体臭的概率高，伤口容易感染化脓。

特别要注意

注意进食要有规律。少吃强刺激性食物，酸、辣口味的食物和油炸食品。



水类体质的人

行动和性格都好像缓缓流动的水

皮肤白皙，头发柔软。性格温和，不易怒，但发起怒来也是很可怕的。动作缓慢，身材丰满。记忆力很好。贪睡，易胖。

身体比较敏感的部位

口、鼻、喉较弱，咳中带痰。容易浮肿。

特别要注意

不要多吃乳制品、甜食、凉的食物和油腻的食物。

