

# YOGA

橋本 光  
Hashimoto Hikaru  
橋本京子  
Hashimoto Kyoko

我的第一堂

# 美體瑜伽

一氣呵成的練習組合，完全滿足不同階段的學習

「初級瑜伽組合」+「健康和美體瑜伽組合」+「提高意志力的瑜伽組合」  
= 解放內心的壓力+療癒疲憊的身心+雕塑窈窕體態

多練瑜伽，身強體健心情好  
早練瑜伽，抗壓少病人不老

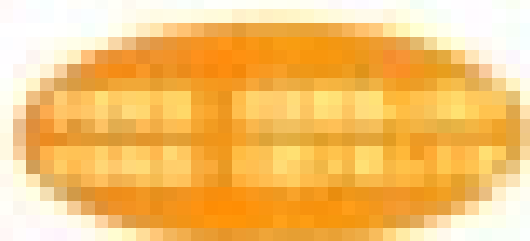


# YOGA

2011  
第1期

瑜伽第一堂

## 美體瑜珈的果



國家圖書館出版品預行編目資料

我的第一堂美體瑜伽課 / 橋本光、橋本京子著  
-- 二版 -- 臺北縣板橋市 : 雅書堂文化, 2010.02  
面; 公分 -- (美體書; 01)  
ISBN 978-986-6277-08-5 (平裝)  
I. 瑜伽  
411.15

美體書 01

## 我的第一堂美體瑜伽課

作者 / 橋本光 · 橋本京子  
發行人 / 詹慶和  
總編輯 / 蔡麗玲  
副總編輯 / 劉信宏  
編輯 / 方嘉鈴 · 謝美玲  
行銷企劃 / 許伯藝  
封面設計 / 斐類設計  
出版者 / 雅書堂文化事業有限公司  
發行者 / 雅書堂文化事業有限公司  
郵政劃撥帳號 / 18225950  
郵政劃撥戶名 / 雅書堂文化事業有限公司  
地址 / 台北縣板橋市板新路206號3樓  
電話 / (02)8952-4078 傳真 / (02)8952-4084

總經銷：朝日文化事業有限公司  
進退貨地址：235台北縣中和市橋安街15巷1號7樓  
電話：(02)2249-7714 傳真：(02)2249-8715

2010年02月二版一刷 定價 / 240元

星馬地區總代理：諾文文化事業私人有限公司  
新加坡 / Novum Organum Publishing House (Pte) Ltd.  
20 Old Toh Tuck Road, Singapore 597655.  
TEL : 65-6462-6141 FAX : 65-6469-4043  
馬來西亞 / Novum Organum Publishing House (M) Sdn. Bhd.  
No. 8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak, 56000 Kuala Lumpur, Malaysia  
TEL : 603-9179-6333 FAX : 603-9179-6060

KOKORO TO KARADA NO KENKOU YOGA

© K.K. Ikeda Shoten 2004

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

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, Tokyo.,  
and Keio Cultural Enterprise Co.,Ltd.

版權所有 · 翻印必究 (未經同意, 不得將本書之全部或部分內容使用刊載)  
本書如有缺頁, 請寄回本公司更換

# YOGA

橋本光  
Hashimoto Hikaru  
橋本京子  
Hashimoto Kyoko

我的第一堂

# 美體瑜珈課





# Yoga

## 前言

快節奏的生活步調，反映了現代社會的先進與文明，但也給現代人帶來的苦惱。處在資訊爆炸的環境中，工作和生活壓力往往使我們身心俱疲。疲憊的現代人希望紓解這些壓力，於是迫切需要一種能放鬆心情，並「能審視自我內心」的練習。「瑜伽」正是符合人們所期待的一種訓練方式。瑜伽不是劇烈的運動，不會增加身心的負荷，但它卻能療癒現代人身心靈上的疲憊和創傷，為身心充電。

從十多年前開始瑜伽就受到關注，近幾年來，這一健康熱潮更是空前高漲。在各地的瑜伽健康房裡，隨處可見踴躍的訓練場面，無論男女老少都接受了這種健康方法。據瞭解，很多人都已經開始練習瑜伽或至少準備嘗試練習瑜伽。

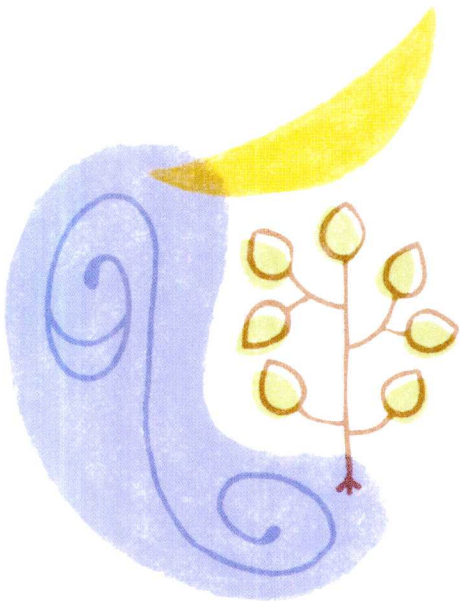
本書以清楚的圖片和淺顯易懂的講解，詳細介紹瑜伽的練習方法，讓你足不出戶就能夠輕鬆的練習瑜伽。在訓練課程的編寫方面，盡量滿足處於不同練習階段的讀者需求。所以，本書無論對剛入門的

初學者，還是已經具備一定基礎，而希望繼續提昇的練習者而言都有所助益。

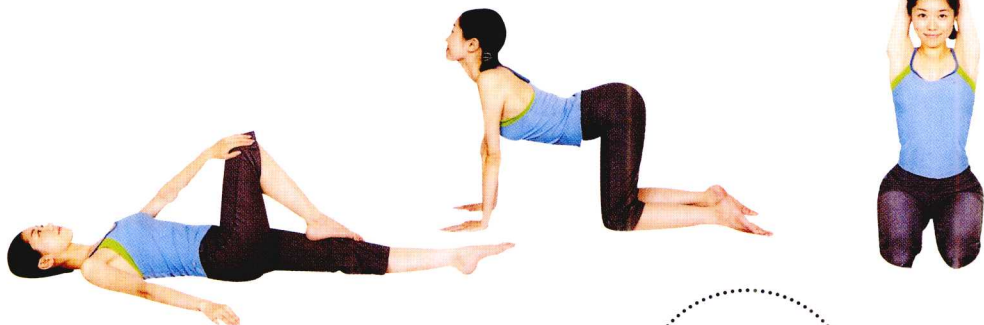
消除一天的疲乏，感受身心重獲能量的充實感；每天早晨起床後體驗新鮮空氣在體內蕩漾的舒暢——這就是瑜伽帶給我們的美妙感受！只要持續練習，就會發現，瑜伽能使你更加健康、美麗，讓你內心寧靜並時時洋溢著美的感受。

橋本光

橋本京子



# Contents



## Part 1

# 瑜伽入門

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 前言                      | 3         |
| 本書使用方法                  | 8         |
| 練習組合的編排方法               | 10        |
| 注意事項                    | 11        |
| 瑜伽是什麼？                  | 14        |
| 瑜伽的效果                   | 16        |
| 練習瑜伽注意事項                | 18        |
| <b>初級瑜伽練習組合</b>         | <b>20</b> |
| Pose 1 腹式呼吸——吸入氧氣       | 22        |
| Pose 2 雙臂伸直的呼吸法——消解心理壓力 | 24        |
| Pose 3 貓式呼吸法——緩解腰痛、肩膀痠痛 | 25        |
| Pose 4 立單膝轉體——紓解腰、肩疲勞   | 26        |
| Pose 5 仰臥側伸——矯正脊椎側彎     | 27        |
| Pose 6 坐姿呼吸體操——轉換心情     | 28        |
| Column 1 瑜伽的歷史          | 30        |

# Yoga



## Part 2

# 健康美體瑜伽

健康、美體相輔相成 32

基本姿勢 34

▼山立式 34

▼跪坐、盤腿坐、腳間距的控制 35

▼仰臥放鬆姿勢、俯臥放鬆姿勢 36

▼什麼是「六個系列五個姿勢」的瑜伽呼吸法？ 36

健康和美體瑜伽練習組合 37

Pose 7 塑造全身——拜日式 38

Pose 8 紓解肩部疲勞——跪坐前彎 42

Pose 9 緊實腰部——轉身運動 43

Pose 10 修正背肌偏斜——眼鏡蛇式 44

Pose 11 雕塑側腹——三角伸展式 46

Pose 12 雕塑臀型、腿型——椰子樹式和椅子式 48

Pose 13 消除全身疲勞——肩立式 50

Pose 14 紓解壓力——仰臥放鬆姿勢 52



# Contents



## Option of Health

### 健康專項練習 54

- ▼ 頭痛——頸部運動 54
- ▼ 頭髮問題——滾頭法 55
- ▼ 肩頸僵硬——抱肘前彎 56
- ▼ 四十肩、五十肩——轉動肩膀 57
- ▼ 眼睛疲勞——兔式 58
- ▼ 腸胃虛弱——睡英雄式 59
- ▼ 腰痛——仰臥嬰兒式 60
- ▼ 便秘——扭轉三角伸展式 61
- ▼ 生理痛、生理不順——仰面屈膝側伸展式 62
- ▼ 骨盆疏鬆——提肛式 63
- ▼ 腳冷——簡易鷲鸞式 64
- ▼ 腳腫、腳疲勞——調整腳趾、腳踝、股關節 65
- ▼ 高血壓、低血壓——毛細管法、獅子式 66
- ▼ 慢性疲勞症候群——犁式 67

## Option of Beauty

### 美體專項練習 68

- ▼ 瘦臉、美膚——前額著地平衡姿勢 68
- ▼ 消除雙下巴——魚式 69
- ▼ 消除手臂贅肉——狗式 70
- ▼ 豐胸——跪坐擴胸式 71
- ▼ 美化腰部曲線——跪坐扭轉式 72
- ▼ 塑造小腹——仰臥船式 73
- ▼ 提臀——英雄式 74
- ▼ 塑造背部曲線——貓平衡式 76
- ▼ 消除小腿贅肉——帆船式 77

Column 2 健康瑜伽飲食 78

# Yoga



## Yoga for Mind

## Yoga for Mind

## Part 3

# 提高意志力的瑜伽

從淨化呼吸道到冥想 80

提高意志願力的瑜伽練習組合 82

Pose 15 增強肺功能——完全呼吸法 83

腹式 83、胸式 84、肩、鎖骨式 85

Pose 16 淨化呼吸道——伸縮雙臂的腦門發光呼吸法 86

Pose 17 調整身體左右側能量的平衡——單鼻交替呼吸法 88

Pose 18 跟周圍的宇宙能量同步——蜂鳴冥想 89

### 振作精神的專項練習 90

▼活化大腦神經——單鼻呼吸法 90

▼養成積極心態——An Meditation 91

### 平和心境的專項練習 92

▼使心神保持寧靜——數息觀 92

▼提高注意力——脈搏冥想 93

Column 3 瑜伽與薰香 94

# 本書使用方法

## \* 練習組合 \*

文字結合圖片生動  
講解練習動作

Part 1 Basic Yoga

**1 雙手、雙膝撐地**  
雙膝跪地，膝蓋分開與臀部同寬，雙手撐地，雙掌隔開與肩同寬，吸氣。

**POINT**  
腹部向內縮起，視線望向胸部，引導下巴盡量貼近胸部。注意伸直雙臂，身體不要前後搖動。

**2 背部向上拱起**  
吐氣時，慢慢的把背部向上拱起，直至背部有緊繃的感覺。

**POINT**  
伸展頸部，仰頭吸氣，目光看著天花板。

**3 腰向下微曲**  
吸氣時，慢慢翹高盆骨，腰往下壓，形成一條弧線。重複2、3，完成三次以後吐氣，放鬆。

**Pose 3 Basic Yoga**

### 貓式呼吸法

緩解腰痛、肩膀痠痛

\* 配合均勻舒緩的呼吸，大幅度的上下活動腹部和背部。此練習不僅能刺激內臟，有健胃和消解疲勞的功效。

1 組

25

姿勢或功效方面的說明

■ 姿勢名稱及功效(第2、3章中附有功效介紹)

■ 功效及姿勢名稱(第2、3章中附有姿勢名稱)

本書中的練習分為「練習組合」和「專項練習」。所謂「練習組合」，就是將各種姿勢組合起來，以連貫的形式進行練習；而「專項練習」則是指的練習中的動作彼此獨立，功效也更有針對性。下面將分別介紹，希望讀者能理解它們的特色，並加以靈活運用。

■ 箭頭表明身體運動的方向或用力方向

■ 完成練習動作時的要領和建議

★ 練習組合最好一氣呵成，效果會最好。不過，你也可以根據功效進行選擇，只做自己喜歡的姿勢。

## \* 專項練習 \*

■ 箭頭表示身體運動的方向或用力方向

■ 表明專項練習的目的

■ 完成練習動作時的要領和建議

■ 文字結合圖片對練習動作進行解說

Part 2 Option of Health

Option of  
健康專項  
練習  
Health

# 頭髮問題

滾頭法

功效



**1 額頭放在地板上**  
跪坐 (P.35)，雙手撐地，額頭放在地板上。



**2 抬高臀部**  
緩緩抬高臀部，慢慢將身體重量集中壓到頭頂處。

**POINT**  
若有落枕或脖子疼痛等不適，請勿練習此姿勢。



**3 滾動頭部**  
保持自然呼吸，頭部做前後左右的圓周滾動。

**POINT**  
閉上雙眼，慢慢滾動的同時認真感受來自頭皮的刺激。



**4 放鬆**  
拳頭重疊，將額頭置於其上，稍事休息。如果猛然起身可能引起頭暈，所以務必先放鬆休息一下。

**1 組**

壓力會造成自律神經或荷爾蒙分泌失調，讓人出現頭髮乾枯、脫髮等問題。全方位刺激頭皮可以改善頭部血液循環，促進頭皮細胞的新陳代謝。

■ 姿勢的名稱

■ 姿勢或功效方面的說明

55

★專項練習是彼此獨立，自成一體的。大家可以根據具體功效選擇自己喜歡的姿勢進行練習。不過，如果做練習前能先利用練習組合來糾正身體的歪曲或偏斜，則成效將更顯著。

# 練習組合的編排方法

本書著重介紹「初級瑜伽」、「健康和美體瑜伽」和「提高意志力的瑜伽」共三套瑜伽練習組合。

## 初學者

### 「初級瑜伽」

任何人都能進行簡單的瑜伽練習，基本的瑜伽組合姿勢幫助我們瞭解和體驗瑜伽。

## 想要改善身體健康和塑身的人

「初級瑜伽」+「健康和美體瑜伽」，或只練習「健康和美體瑜伽」

應先認真完成整套練習組合。只要能持續進行練習組合，你會發現自己身體的不適漸漸得到舒緩，身體曲線也變得越來越美。在完成練習組合的基礎上，如果時間充裕，就做一些自己喜歡的專項練習吧！

### \* 如果沒有充足的時間

可以直接進行目的明確的專項練習。但是，最低限度每週不能少於兩次完整的練習組合。

## 想要提高意志力的人

「健康和美體瑜伽」+「提高意志力的瑜伽」

調整身、心到最佳狀態。

### \* 熟練後

「提高意志力的瑜伽」+專項練習

可以自由增加自己喜歡的專項練習。

## 想要達到更好練習效果的人

「初級瑜伽」+「健康和美體瑜伽」+「提高意志力的瑜伽」

做完全套組合，你會感覺充沛的能量不斷從身、心的深處湧出。

★可以獨立進行練習組合，也可以組合交叉進行，無論哪一種方式都能幫助我們提高很好的練習效果。

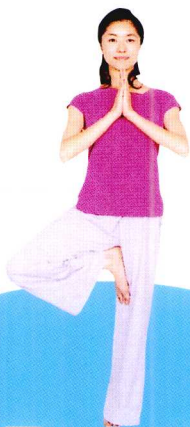
# 注意事項

瑜伽練習的動作比較緩慢，而且採取的姿勢也都限制在自己能力所及的範圍，通常不會對身體造成疼痛和負擔。然而，由於每一種瑜伽姿勢的刺激都會傳達到身體的深處，對人體的健康造成影響，因此，練習瑜伽時需要注意下列事項：

- 1 飯後不能馬上練習瑜伽。做瑜伽時最好是空腹狀態，飯後至少要休息一個小時以上才能開始練習。
- 2 劇烈運動或入浴都會增加心臟負擔，所以運動或入浴後至少休息二十至三十分鐘再開始練習。
- 3 酒後或大醉時不要練習。完全清醒後再開始做瑜伽。
- 4 因傷痛或疾病正在就醫的人和有舊疾必須經常用藥的人，必須得到醫生的許可才能練習瑜伽。
- 5 使用心律調整器和術後初癒者，必須得到醫生的許可才能練習瑜伽。
- 6 妊娠中的婦女須注意以下事項：
  - \* 須經醫生同意再開始練習。
  - \* 隨時注意自己的身體狀況，練習強度絕對不能超過身體承受極限。一旦感覺疲勞，就應立即停止練習，好好休息。
  - \* 不要練習難度大的扭轉體位。
  - \* 避免做俯臥等壓迫腹部的姿勢（眼鏡蛇式等）。
  - \* 在做保持平衡的練習時，務必請小心，避免跌倒，同時也不能強迫自己做難度和強度太大的姿勢。
- 7 腰痛有時是腰椎異常或內臟疾病所致，所以，除了肌肉疲勞和姿勢不正確造成的輕微腰痛，其餘腰痛情況都應該先接受醫生檢查，等確定腰痛原因以後才能決定是否練習瑜伽。若出現頭痛症狀時，特別是劇烈頭痛或不明緣由的頭痛，也應該先接受醫生檢查。



Part 1



瑜伽  
入門  
Yoga



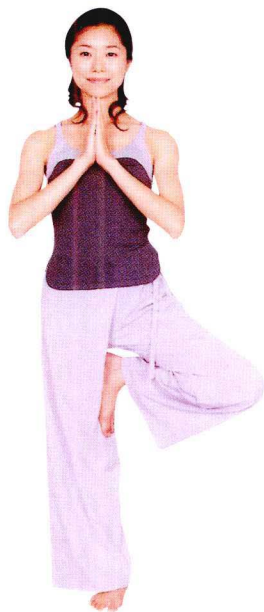
# 瑜伽是什麼？

## 和內心世界進行親密對話的健康方式

一說到瑜伽，不少人都會一下子聯想到高難度的柔性拉伸或超長時間的打坐冥想。當然，這些的確是傳統瑜伽留給人們的刻板印象。傳統的瑜伽帶有濃厚的宗教修行色彩，而現代瑜伽在這第一點上已經產生很大的變化，它藉由一些有效的變革，演變成一種非常適合現代人練習的健康運動。

瑜伽講究在平穩的呼吸和動作中集中注意力，實現和內心世界的親密對話。瑜伽不同於鍛煉體格的體育運動，不會因動作劇烈造成身體負擔，練習者也不會無節制的超量運動或強迫自己跟別人競爭。

和自己內心親密交流的同時，只要藉助力所能及的練習姿勢就能感受到明顯的鍛鍊效果，這就是瑜伽。正因為如此，瑜伽才能成為適合大眾的健康方式。無論是疲憊不堪的人，還是不擅長運動的人，或是身體僵硬的人，都可以練瑜伽。練習時絕不勉強，療癒身心的同時還能感受到舒暢的心情，這是瑜伽的一大特色。



## 從「努力打拼的社會人」到「內在自我」的回歸

事實上，每個人都客觀存在兩種「自我」。一種是外在表像的「自我」，即「社會自我」，一種是存在於內心精神世界的「內在自我」。這兩種「自我」都非常重要，缺一不可。然而，閒暇時有沒有想過，自己作為「社會人」是不是打拼得太辛苦？長期保持同一姿勢的伏案工作、長時間盯著電腦螢幕、在競爭和處理人際關係方面耗盡心力，這些現代人的職業辛勞，是不是越來越壓得您喘不過氣來？

在這時候，瑜伽將成為您最好的朋友。瑜伽具有神奇的力量，它能幫助您擺脫身心疲勞，引導您回歸「內在自我」。瑜伽能糾正我們在社會生活中，無意浸染到