

원정혜의 瑜伽美人^②

H e a l i n g Y o g a

从亚健康到健康
从78公斤到51公斤

〔韩〕元桢惠/著
李松 崔花/译

힐링요가

韩国当红**瑜伽大师元桢惠**的又一部力作，
从78公斤到51公斤的医学**健康瑜伽**登陆中国！
并让你超值享受两个小时的DVD——轻松
跟我学**完美体形**！

现代出版社



瑜伽美人^②

〔韩〕元桢惠/著
李松 崔花/译



 现代出版社

图字: 01-2005-3304

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽美人.2 / (韩)元桢惠著; 李松, 崔花译. -北京: 现代出版社, 2005

ISBN 7-80188-676-3

I.瑜… II.①元…②李…③崔… III. 瑜伽术-基本知识

IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 134669 号

Healing Yoga

by Won Jeong-Hye (元桢惠)

Original copyright © 2003 Random House JoongAng Inc.

All rights reserved

No part of this book may be used or reproduced in any manner
whatever without written permission except
in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Original Korea edition published by Random House JoongAng Inc.

Chinese Translation Copyright © 2005 by Bertelsmann Asia Publishing.

Chinese simplified edition is published by arrangement with Random House JoongAng Inc.

本书由 Random House JoongAng Inc.授权, 由贝塔斯曼亚洲出版公司转授权, 由现代出版社在独家出版中文简体字版

作 者 (韩) 元桢惠

译 者 李松 崔花

总 策 划 一恒盛辉 苏楠

责任编辑 杜宇

出版发行 现代出版社

地 址 北京市安定门外安华里 504 号 邮政编码: 100011

电 话 010-64267325 010-64240483(兼传真)

电子邮箱 xiandai@cnpite.com.cn

印 刷 北京泽明印刷有限责任公司

开 本 787×1092 16 开

印 张 16.75

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80188-676-3

定 价 26.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



作者简介

元桢惠

毕业于淑明女子大学体育系，后在高丽大学攻克了博士学位。在体育科学研究所担任富成肥胖临床研究员时期，为广大肥胖者和倍受心理压力的人们开启了通往瑜伽的道路。还在SBS（玫瑰之名），EBS（文化中心），MBC（与林成勋一起）等电视节目中出现，成为了瑜伽热风的主人公。

如今作为结合东西方体育的体育博士兼瑜伽大众化的主角，她在延世大学、高丽大学、淑明女子大学等大学讲课；韩国舆论财团、国政院等机关；三星电子、LG电子等企业及各种文化中心等地，给人们传递通过瑜伽达到的健康幸福的生活。

著书有《瑜伽美人1》，DVD有《元桢惠博士的幸福减肥瑜伽套装》。

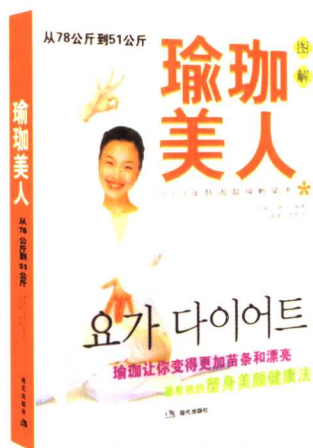
作者致词：

大家好！我是元桢惠。

曾以为跟日常生活差距较远的瑜伽修行，如今已成为身心健康法倍受广大人们的喜爱。这跟想得到身心健康的人们不懈努力是分不开的，所以经过了37年后终于迎来了瑜伽的复兴。如今身处于这种潮流的中心，心存无限感激也感到更多的责任感。为了普及正确的修行法，所以出版了本书。

想得到瑜伽的良好效果，首先要进行瑜伽修行或者学习。但最重要的是在日常生活中言行要明朗、洁净、毫无瑕疵。就算修行瑜伽，若言行污秽就会失去修行的意义。

正确认识每一秒都在进行的呼吸，努力常常保持明朗、洁净、纯洁无瑕的心境。那一瞬间各位就能跨出修行瑜伽的第一步。



定价: 28.00元

策 划: 一恒盛辉 苏楠

责任编辑: 杜宇

封面设计: 1点印象
9855704895@126.com



원정혜의

H e a l i n g Y o g a

瑜伽美人

瑜伽美人 ②



元桢惠(韩) 著
李松、崔花 译



现代出版社

序言



你现在感觉到幸福吗？

我们要吃，要睡，要穿，要干活，要运动，要减肥……所有这一切不都是为了幸福吗？我想练瑜伽也是为了让自己的变得更幸福的一种方法。就像所有的日常生活，幸福也是要由你自己来创造的，但身心状态是决定你幸福的首要条件。最幸福的事，莫过于能够随心所欲地支配你的身体和意志。当感觉到痛苦的时候，如果能依你自己的意志把那些不幸驱逐到身体之外，脱胎换骨地拥有健康的体魄，那你就可以体验幸福的生活。但是想根据自己的意志，随心所欲地控制自己的身心状态，是非常艰难的。有时候，我们甚至不知道究竟是什么导致了我们的不幸。瑜伽，会赐予你身心的自由，引领你走向幸福的世界。

现代人期待着瑜伽给经常感觉到空虚，无法把握自我的现代人带来身心的健康和幸福。这也可能是近年来瑜伽日渐兴盛的原因。

但是，再好的瑜伽，如果不去实践，也不会有任何效果。而即使实践了，与修炼之前相比却没有任何的效果，也是毫无意义的。

我想在这本书里向您介绍，在日常生活中预防疾病或有助于消

除心灵疲劳的瑜伽修炼方法。这本书的理论依据主要是与瑜伽相关的印度传统医学和传统韩医学。印度传统医学也被誉为瑜伽的头脑。可见,印度传统医学的养生方法对瑜伽修习者的健身具有重要的意义。而且,它作为根据自然的规律治愈人类疾病的替代医学,其价值也得到了承认。虽然这本书介绍的理论,是印度传统医学中很少的一部分,但通过与瑜伽的相互印证,希望能对您更深入地练习瑜伽有所帮助。

目前,瑜伽在全世界广泛流行,但它起源于适应印度地区的气候、文化特性的养生方法,所以为了能让韩国人更有效地修习瑜伽,我将根据韩国人的特质开发出新的医学健身法,与瑜伽修习相结合。还区分了瑜伽姿势的具体操作方法,各个动作的名称和各个动作对身心的作用,以及注意事项。

瑜伽是一种内修的修习方法,所以必须具备慧眼,依照懂内修的指导者的指导进行练习。所以希望您能活学活用此书中的内容,将它的作用发挥到极致。

这本书,根据一定的逻辑顺序,对各种各样的瑜伽姿势进行了整理,以便于读者更好地理解。希望这本书能成为您梳理混乱学习内容的好资料。

请您不要忘记,心态与瑜伽姿势的准确性是一样重要的。一个人即使能完成高难度的姿势,但如果在日常生活中,心态不正常,就算练了一二十年的瑜伽,也可能完全没有入门。而即便不修习瑜伽,但在日常生活中保持开朗、率真、积极、慈悲、乐观、谦逊、努力的心态,您也是过着一个修习者的生活。我要说的只是一种方便法门,要

Yoga

把它融入到自己的身心中,就需要努力实践了,只有这样您才能真正踏入瑜伽修习的道路。

我真诚地希望此书对您的瑜伽修习有所帮助。

真诚地希望大家的生活幸福健康。

序言	003
----------	-----

第一章 与瑜伽初次相遇

● 为什么选择瑜伽	014
身心要像婴儿一样纯洁无瑕	015
瑜伽 VS 伸展运动有什么不同?	016
作为替代医学的瑜伽	016
印度传统医学, "Ayurveda"	017
● 修习瑜伽前的准备	018

第二章 为了健康和幸福的基础瑜伽

● 瑜伽的核心! 呼吸和冥想	022
呼吸也是运动吗? ——呼吸法	023
改变人生的凌晨呼吸和冥想	025
呼吸中的呼吸——腹式呼吸	025
腹式呼吸的注意事项	026
腹式呼吸的方法	027
获得身心均衡的交互呼吸	029
净化身心的风箱呼吸	030

健康和智慧的成果——止息呼吸	031
错误的呼吸 VS 正确的呼吸	032
● 跟着幸福走——冥想法	033
修行的开始——认识呼气和吸气	033
冥想和呼吸中手印的意义	035
● 瑜伽的热身	038
咽津法	038
叩齿法	039
活动手指的每个关节	040
碰脚尖	040
抖动四肢	042
用指压缓解后颈部紧张感	042
用全身伸展运动解除疲劳	043
刺激五脏六腑	044
● 柔韧·健康——20 种瑜伽的基础姿势	047
1. 使五脏六腑顺滑——蛇姿势	046
2. 治疗便秘和胃肠疾病——弓姿势	048
3. 锻炼腰部和肾脏——蚂蚱姿势	050
4. 锻炼腹部和背部肌肉,伸展脊柱——小船姿势	052
5. 锻炼脊柱和肠胃——猫姿势	054
6. 消除疲劳,调节体重——向前弯曲	056
7. 调节自律神经,锻炼下腹部——V 姿势	058
8. 使骨盆具有柔韧性——蝴蝶姿势	060
9. 调节脊柱均衡,排出毒素——扭转姿势	062

10. 排出体内废气——排气姿势	064
11. 消除颈部和肩部疲劳——犁姿势	066
12. 使头脑清醒,调节呼吸器官——半鱼姿势	068
13. 实现延年益寿的瑜伽女王——逆向倒立姿势	070
14. 锻炼骨盆和腰部,增加臀部弹性——立交桥姿势	072
15. 提高男性和女性活力——向上的弓姿势	074
16. 实现延年益寿的根源,瑜伽之王——倒立姿势	076
17. 使头脑清醒,呼吸通畅——狮子姿势	078
18. 全身伸展运动,塑造健美的身材——太阳姿势	080
19. 中间休息姿势 1——平躺姿势 & 俯卧平躺姿势	082
20. 中间休息姿势 2——婴儿姿势	084

第三章 身体各处都健康

● 瑜伽与医学的结合	088
什么是经络?	089
五脏与经络、人体的联系	089
● 治理五脏的瑜伽	091
肝脏	091
肝脏的特征 / 若肝脏不好 / 使肝脏健康的瑜伽 / 其他有助于肝脏的姿势	
心脏	097
心脏的特征 / 若心脏不好 / 使心脏更健康的瑜伽 / 其他有助于心脏的姿势	

脾脏	103
脾脏的特征 / 若脾脏不好 / 使脾脏更健康的瑜伽 / 其他有助于脾脏的姿势	
肺脏	108
肺脏的特征 / 若肺脏不好 / 使肺脏更健康的瑜伽 / 其他有助于肺脏的姿势	
肾脏	111
肾脏的特征 / 若肾脏不好 / 使肾脏更健康的瑜伽 / 其他有助于肾脏的姿势	

● 治理六腑的瑜伽

胃	116
胃的特征 / 若胃不好 / 使胃更健康的瑜伽 / 其他有助于胃的姿势	
大肠	121
大肠的特征 / 若大肠不好 / 使大肠更健康的瑜伽 / 其他有助于大肠的姿势	
小肠	127
小肠的特征 / 若小肠不好 / 使小肠更健康的瑜伽 / 其他有助于小肠的姿势	
胆	131
胆的特征 / 若胆不好 / 使胆更健康的瑜伽 / 其他有助于胆的姿势	
膀胱	137
膀胱的特征 / 若膀胱不好 / 使膀胱更健康的瑜伽 / 其他有助于膀胱的姿势	
三焦	141
三焦的特征 / 若三焦不好 / 使三焦更健康的瑜伽 / 其他有助于三焦的姿势	

第四章 生活中的 5 分钟瑜伽

适合上班族和学生的生活瑜伽	150
消除睡意,解除司机疲劳的瑜伽	160
边看电视边做的瑜伽	161
利用墙壁和沙发的瑜伽	165
边走边做的瑜伽	166
睡觉前,为了良好的睡眠进行的瑜伽	167
有趣的瑜伽故事 消除失眠法	170

第五章 适合自身的瑜伽

因家务劳累的家庭主妇适合做的瑜伽	175
为经期女性准备的瑜伽	180
为儿童准备的瑜伽	182
为功课繁重的学生而设计的瑜伽	185
为爱美的女性设计的美容瑜伽	192
身强力壮,为丈夫的精力而准备的瑜伽	196
夫妻一起做的瑜伽与 10 种指压法	201
老人的瑜伽	212
消除上班族疲劳的瑜伽和指压法	215
为扭伤、高血压患者设计的瑜伽	221
有趣的瑜伽故事——我是哪种类型的人呢?	224

第六章 对症练瑜伽

● 按不同症状分类的治疗瑜伽	229
头痛和偏头痛	230
便秘,消化不良	232
痔疮	233
身心疲惫时	236
压力太多的时候	238
心情抑郁的时候	239
肩膀和背部有疼痛感的时候	241
腰部疼痛的时候	244
风湿性关节炎	245
解酒	248
脸部 and 身体肿胀时	250
腿部肌肉僵硬,疼痛的时候	252
预防感冒	253
预防鼻窦炎	256
气喘	257
月经不调,经痛	258
糖尿病	260
● 附录——对瑜伽的一些好奇	262

