

m^e 千叶丽子 の 气质 美人 修炼 术

优雅 YOGA 瑜伽

S T Y L I S H B I B L E

千叶丽子亲身示范

DVD

随书附赠

[日] 千叶丽子◎著

丁莉◎译

日本时尚圈最IN流行风向
优雅瑜伽风
曲线美人の19式经典体位法

结合16个体位法的连续动作

- 只要以瑜伽的方式来生活，身心灵都满溢着幸福感。变得更坚强、更优雅、更美丽。
- 对自己的身体提问，倾听它发出的声音，身心灵合而为一，如此更加珍惜自己、更爱自己。

Chiba Reiko no Sutairisshu Yoga Baiburu

© Reiko Chiba

GAKKEN 2006

All rights reserved.

First published in Japan 2006 by Gakken Co., Ltd., Tokyo

Chinese simplified character translation rights arranged with Gakken Co., Ltd.

Through the J-Media&Publishing Co., Ltd., Japan

图书在版编目(CIP)数据

优雅瑜伽/(日)千叶丽子著;丁莉译. —北京:当代

世界出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-5090-0368-8/R. 013

I. 优... II. ①千...②丁... III. 瑜伽术—基本知识

IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第077130号

著作权合同登记号: 图字01-2008-3199号

优雅瑜伽 当代世界出版社 2008年8月出版

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

责任编辑:王颖 策划:

特约编辑:许文婷 叮叮

封面设计:林艺

内文制作:林艺

市场推广:屠菡 黄文豪

书名:《优雅瑜伽》

出版发行:当代世界出版社

地址:北京市复兴路4号(100860)

网址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908404

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408 (010) 83908409

经销:全国新华书店

印刷:上海锦佳装璜印刷发展公司

开本:890毫米×1240毫米 16开

印张:5

字数:40千字

版次:2008年8月第一版

印次:2008年8月第一次印刷

书号:ISBN 978-7-5090-0368-8/R. 013

定价:32.00元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

本书限于中国大陆地区发行

优雅
瑜伽

STYLISH **YOGA** BIBLE

[日] 千叶丽子◎著
丁莉◎译



【封面图片】

舞王式

natarāja-āsana

..... 舞王的姿势

“natarāja”，是印度教湿婆神的其中一个名号。常以不同姿态显现的湿婆神，根据其显像不同而各有不同的名号，“natarāja”就是他以“舞王”姿态显现时的称呼。“āsana”是体位法之意。

当代世界出版社

鸽式

eka-pāda-kapota-āsana

独脚鸽的姿势

“eka”是数字“1”，“pāda”是脚，“kapota”就是“鸽子”的意思。这个体位法有助于美化胸线，臀部先靠左边坐下，右脚往后伸直并朝上弯曲。右手伸过去抓住右脚，同时头后仰努力让右脚贴到头顶。





千叶丽子 Profile

1975年1月8日生于大阪。1991年出道成为艺人，以昵称“chibarei”活跃于舞台。1995年后淡出演艺圈，创立了数码相关产业的Cherrybabe株式会社。1999年因为生产育儿开始接触瑜伽，2002年后在YOGA SANGATI GROUP开始学习哲学和瑜伽教典。后来在2003年、2005年分别三度去印度瑞诗凯诗的希瓦难陀修道院修行。现在在“Integral Beauty代官山Studio”担任瑜伽老师，同时还是NHK教育台“完全实战·和千叶丽子一起做瑜伽”的节目讲师。<http://www.cherrybabe.co.jp/>

我心目中的瑜伽

Hari Om! (问候语)

早上六点钟分，我出发离开了新德里。其实五点便已起床，一个人充分享受瑜伽带来的喜悦……

车如赛车般疾驰在路上。今天的新德里居然下了一场雨，连绵的甘蔗地和菜花田不断掠过窗外，泥土味和车辆排气夹杂在空气中。到了哈里瓦(Haridwar)后，喜马拉雅山脉上的白雪依然能远远观见。

我是第二次来到瑞诗凯诗(Rishkesh)，瑜伽的圣地。来的时候刚好是热闹的“湿婆夜”(Shivaratri)节(湿婆神与妻子雪山女神帕尔瓦蒂Parvati的结婚纪念日)，我最喜欢的瑜伽圣地和北印度都地处恒河上游。虽然也常挂念日本的老公和儿子小凛，现在正在做些什么……多少有些失落，但修道院里的生活，每天规律的冥想、瑜伽式呼吸、体位法、唱圣歌(Kirtan)、集体修行(Sat sanga)，让我觉得日子充实而快乐。感谢成瀬老师和我的印度瑜伽老师，还有AKIKO妈妈。

现在我的生活、思维方式、感性、还有生活中各个方面都深受瑜伽影响。我希望跟瑜伽融为一体，只要以瑜伽的方式来生活，身心灵都满溢着幸福感，变得更坚强、变得更优雅、变得更漂亮、变得更精力旺盛、变得更美丽，无论在哪里、做什么……希望我最爱的瑜伽，能通过此书被更多朋友所了解认识，并领受到它的好处。

于希瓦难陀(Shiwananda)修道院，印度·瑞诗凯诗(Rishkesh)。

photographs: Masashige Ogata
styling: Yohko Tanaka
hair&make-up: Shinnosuke Yamada

千叶丽子



003 我心目中的瑜伽

006 (卷首特辑)

日本时尚圈最IN流行风向

优雅瑜伽风

018 瑜伽初学者最佳入门指南

018 STEP1 消除瑜伽初学者疑问与不安的Q&A

020 STEP2 怎样学会正确的精神式呼吸法

026 让身心灵充满YOGA BEAUTY能量!

曲线美人的19式经典体位法

selected by Reiko Chiba

027 Lesson1 平衡体位法
半莲花树式/大鸟式/鹤式

030 Lesson2 站立体位法
三角式/三角扭转式/三角变化式

036 Lesson3 坐式体位法
扭转变化式/狮式/骆驼式/
头碰膝盖式/头碰膝盖扭转式/
合蹠式/虎式

048 Lesson4 仰卧·俯卧体位法
轮式/弓式/眼镜蛇式/
锄头式/肩立式/肩立变化式

056 “月之礼拜” 让我们参见拜月式的终极意境

062 a trip to India
“到了瑜伽圣地后，对于父亲的死，我终于放下了。”

064 heartfelt essay
“我的瑜伽密语”

078 瑜伽术语解说

●体位法解说

《Lesson1 平衡体位法》

032 半莲花树式/大鸟式/鹤式

《Lesson2 站立体位法》

034 三角式/三角扭转式/三角变化式

《Lesson3 坐式体位法》

044 扭转变化式/狮式

045 骆驼式

046 头碰膝盖式/头碰膝盖扭转式/合蹠式

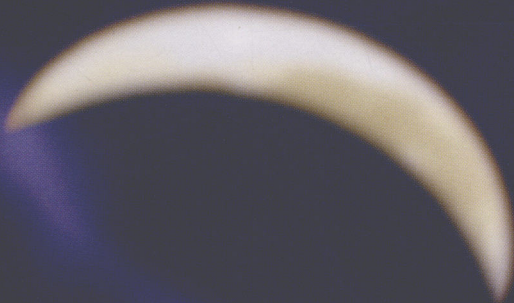
047 虎式

《Lesson4 仰卧·俯卧体位法》

052 轮式

053 弓式/眼镜蛇式

054 锄头式/肩立式/肩立变化式





卷首特辑

日本时尚圈最IN流行风向 优雅瑜伽风

在这里给大家介绍的体位法，其实是比较高阶的瑜伽动作。刚开始可能无法立刻做到好。至于我，一开始也无法做得很好。在脑海里想象这个动作，去感受自己身体的各个部分，然后，每天不断练习，慢慢就能接近完成的姿势了。其实这个过程就和“仔细倾听身体内部发出的声音”是一样的。向自己的身体提问，倾听它发出的声音，身心灵合而为一。如此更加珍惜自己、更爱自己。

photographs: Masashige Ogata
styling: Yohko Tanaka
hair&make-up: Shinnosuke Yamada

vīrabhadra-āsana

勇士式

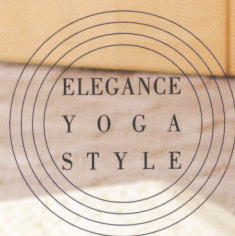
勇士的姿势

“毘拉巴都拉”是一个英雄的名字，也是湿婆神的众多名号之一，不过还有个说法这是湿婆神在愤怒中生下的孩子。

【check】.....
上半身和两手的方向平行于地板，双脚伸直，膝盖切记不能弯曲。

【attention】.....
这个体位法主要靠大腿和膝盖的肌肉使力，切勿勉强自己。

【effect】.....
从腰开始到臀部、再到脚的整个下半身的线条都能得到显著改善，有效紧实大腿线条。





Padma就是莲花

盛开时无比美丽，又极其谦虚。

Om Mani Padme Fumu……

“唵（Om）就是莲花中的宝石”

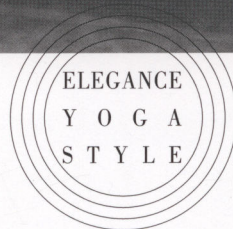
我的宝石呢？

那孕育在我充满羊水的子宫里的

小小生命。

感谢上天的赐予，

我的儿子——小凜。



baddha-padma-āsana

锁莲式

● 莲花含苞待放的姿势

“baddha”在印度语中意味着紧紧闭锁。“padma”就是“莲花”之意。这个体位法叫“kāmara āsana”，在禅的世界里又称作“结珈趺坐”。莲花作为印度国花，所以印度教的各路神佛都是在莲花座上姿态优雅地或坐或站立。而且，只要在印度提及瑜伽大师，就会想到他们端坐在莲花上冥想的样子。

【check】……
首先把你的脚，不光脚趾头，整个脚踝都要完全放在大腿上，膝盖贴紧地面，腰部和背部的筋都完全被拉直。眼观鼻，放松，脸部、脖子、肩膀、手腕都不要用力。不论左脚或右脚在上都一样好就是最理想的状态。不过因人而异啦，实际上我想应该会有某脚在上可能比较好做的情况。

【attention】……
注意，如果勉强盘起脚，膝盖或脚踝可能会受伤。

【effect】……
希望拥有纤细脚踝的人一定要多多练习此体位法。尤其爱穿高跟鞋的话，纤细的脚踝才好看！在瑜伽教典“Hatha Yoga Pradipika”里也有记载，说这个体位法可以“消除所有病源”，促进新陈代谢的同时还能控制全身的身体系统。

śīrṣa-āsana

头立式

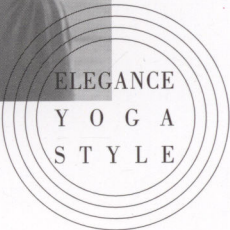
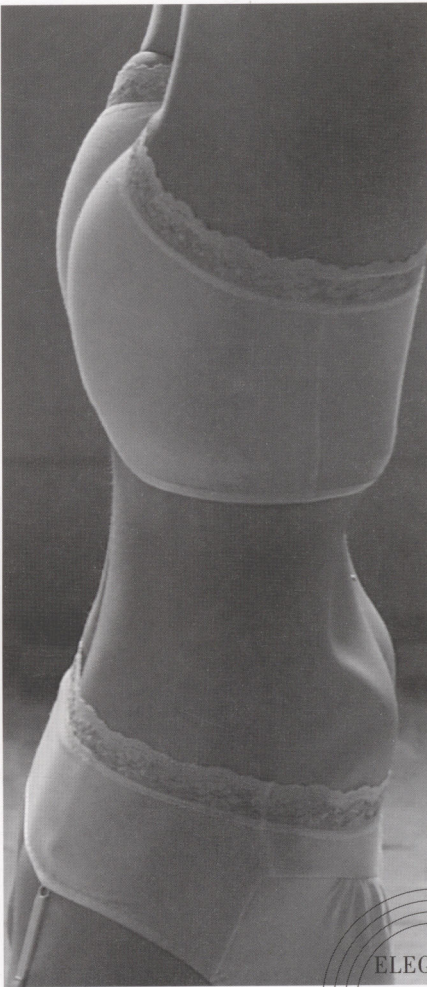
以头鼎立的姿势

“śīrṣa”是指“头、整个头部、脖子以上的部分”。这个姿势又被称作“体位法之王”，不过我在瑜伽教典里却没有见过如此描述。之所以会有这样的讲法，我推测应该是因为人的“头部”即“主宰者、上司”的意思，才产生这样的说法吧。

【check】.....
身体保持垂直。

【attention】.....
由于全身的重量都压在颈部，如果是颈椎有歪曲的人须非常小心。高血压、头晕目眩、心脏病、或有其它血液疾病的人也不要做。不要勉强自己坚持很长的时间，动作结束后必须先坐正，头慢慢垂下，并保持额头碰到地板不动，静静休息。

【effect】.....
血液流到头部，促进了脑部活动。同时因为血液运行更顺畅，肤色亦变得更好，脸部表情也变得更生动丰富，最后达到美颜、美肤的效果。另外对于调整内脏的运作也很有效。



“美”的法则。
世间万物，
每时每刻都能感受到它，
如同太阳一样，
美存在于万物之中。
“我把你生得这样美丽，
所以无论多老，你都要一样美丽”
从小就不断培养我自信、
性格自由奔放的——母亲。





hasta-pādāṅguṣṭha-āsana

鹰式

●——用手捉住脚大脚趾的姿势

“hasta”就是“手”，“pādāṅguṣṭha”是“脚大脚趾、脚趾甲”之意。如其字面含义，手先捉住脚大脚趾，注意平衡的同时慢慢把脚伸出去。保持平衡是这个体位法的要点，对于脚内侧肌肉不够柔软的人来说会比较难。

【check】……………
捉住脚趾后先将脚向前伸出去，再如图片中示范的姿势一样，腿慢慢地移到侧边。这个体位法关键在于两脚和膝盖要伸直，背部也要挺直，同时慢慢尽力维持平衡，并持续这个姿势。

【attention】……………
从伸展腿部内侧肌肉的动作再慢慢变化到这个姿势也行。

【effect】……………
这个体位法能有效紧实女性的下半身，对于想拥有完美腿部曲线的人来说尤其有用。





karṇa-pīḍā-āsana in sarvāṅga-āsana

球形压耳式 肩立式

●—————压住耳朵的姿势

“karṇa”指“耳朵”，“pīḍā”就是“压住”之意。这个体位法里不单独有压住耳朵姿势，通常先从“hala-āsana”（锄头式→P.054）或“sarvāṅga-āsana”（肩立式）开始循序变化到这个姿势。

【check】……………

轻轻用膝盖压住耳朵，膝盖要弯曲到贴紧到地板。

【attention】……………

注意，脖子会有很大的弯曲动作。

【effect】……………

脖子、背部、腰部后侧都能得到刺激，消除脖子和肩膀的僵硬感。肩颈部不再僵硬，气色也随之更好，人也会变得更漂亮。因为这个体位法会刺激到腰部，常练习还能瘦腰呢！

ūrdva-padma-āsana in sarvāṅga-āsana

倒立莲花坐式 肩立式

●—————以肩膀立地的倒立莲花坐姿势

将肩立式sarvāṅga-āsana（肩膀立起的姿势→P.054）和莲花式padma-āsana（→P.009）组合在一起的体位法。ūrdva为“向上”之意，在日本，依脚交错位置的不同，莲花坐又分右脚在左腿之上（吉祥坐）和左脚在右腿之上（降魔坐）两种。印度的神像或佛像却都是右脚在上的坐姿；泰国、缅甸及斯里兰卡等南方佛教的神像也如此，或许是受印度认为左脚（左手、左侧）不干净的传统思维影响吧。有趣的是，同样是印度，瑜伽里却有左脚在上的坐姿。当然保持身体平衡是最重要的，无论哪只脚在上都能做好自然更好。

【check】……………

从肩膀到膝盖要伸直为一条线，下巴尽量贴近到胸部。

【attention】……………

这个动作会让颈部有较大程度的弯曲，事先要扭扭脖子放松。

【effect】……………

全身都能得到有效刺激，身体变得充满活力，精力充沛。人也年轻很多，这正是女生们最期望达到的效果。同时刺激到甲状腺和脑神经，使循环器官、消化器官及生殖器官的机能得到调整。

