

如何在 21 天內—

使妳更亮麗

廣池秋子/著·張憶華/譯



如何在 21 天內—

使妳更亮麗

廣池秋子/著·張憶華/譯



General
Library

B1 .
2
080

前言

瑜珈能使妳身材苗條

最近有一個現象令我感到很驚訝，在我所開辦的瑜珈教室中，希望能減肥的人迅速增加。希望減肥的動機頗多，「從年輕開始，別人一直笑我是大胖子，毫無幸福感，真希望能瘦一次。」「有一次我到小孩上學的幼稚園，結果孩子的朋友嘲笑：『某某的媽媽胖成那樣子，』因此而感到很難為情，當時立刻就跑回家」。

這些事例使我深感到許多人爲了肥胖問題而陷入嚴重的煩惱。

在我的瑜珈教室裏，還可常常碰到如下的事例：

當我在兩個教室同時進行指導時，總是將之分爲「身體情況有異常者」和「想減肥者」二種班別。但即使是膝蓋疼痛而無法坐下來的人，也會拖著沈重的腳步加入想減肥的那個班別，或者是高血壓患者、心臟虛弱會感悸動的人都會毫不猶豫的加入減肥班。

當我加以勸說時，她們便會回答說：「醫生說要先減肥才行」。

她們似乎都認為減肥比治療疾病更為重要。看來肥胖的煩惱對女性而言比什麼都來得迫切需要解決。

練習瑜珈可以一面促進健康一面減肥，如果一個人抱著「只消三星期便可變美」的信念來練習，必定會有效果。這是因為強烈的意志，對自己施加心理上的鼓勵而帶來的效果，即使體重沒有立刻下降，身體必定會變得結實而體重也會逐漸下降。

目前我的身體沒有任何疾病，從兒童時期開始困擾我20年以上的疾病，都靠瑜珈克服了，而且得到極勻稱的身材，這點我可以充滿自信來保證。

瑜珈術是解除身心痛苦的一種哲學修行方式，可藉此「調身、調息、調心」而使身心趨於健康，同時也可自然而然地獲得好身材。

瑜珈是以健康自然的方法實現減肥目的的最理想方式。

廣池秋子





〈目錄〉

前言——瑜珈能使妳身材苗條

序——造成奇蹟式效果的原因

○人人能減肥的瑜珈驚人經驗

※證實驚人效果的實例

●實例 1

A 藥物減胖對我無效

恢復健康，和數年前判若二人

一切原因在於疾病

試遍所有減肥法

瑜珈的效果立即顯現

事事變順利

●實例 2

B 三個月減胖了22公斤的我

人人擁有的單純動機

告別飲食毫無節制的日子

影響節食的後果

練習瑜珈，可當日見效

在不知不覺中使體重減輕

同時限制飲食，可收相輔相成的效果

●實例3

C 我克服了生產後的中年發胖

瑜珈可帶來意想不到的結果

生產後開始發胖

曾經放棄減肥的努力

短短一個月內擺脫了生理病的折磨

體重未減輕，却變得百條許多

體重突然開始減輕

無論再忙碌，也可以減肥

1. 瑜珈效果的實際例證

○創造健康苗條，青春美麗

1. 不合理的減肥必定有害健康
別上「減肥熱潮」的當

適合你的做法

2. 只是外表苗條沒有意義

拘泥於「理想體重」是沒有意義的

雖然體重不變，也能變苗條

3. 保持身體健康又能減肥的祕訣

瑜珈能維持身體的均衡

符合人體生理學的減肥法

4. 讓你年輕十歲的驚人健康法

得到內心平靜的特徵

瑜珈使我的身體恢復健康

2. 將此福音帶給更多的人

○不分年齡均可練習

1. 六十五歲以前隨時可開始

運動健康法中所蘊藏的陷阱

想到便開始

隨時可以採用適合身體情況的動作

2. 「定時練習瑜珈」可以防止一曝十寒

苦或勉強反而有害

使瑜珈成爲習慣的方法

3. 缺乏運動精神的人也能得到可觀的效果

隨時隨地能做動作

你能做到的許多姿勢

4. 開始前的注意事項

3. 迅速減肥變美的瑜珈動作

實現奇蹟的十九個「膜拜」動作

※三個月後必見效果

1. 消除臉部皺紋及臉頰鬆弛

——獅子的動作

2. 形成美好的表情

——休憩狀的動作

3. 消除下巴的鬆弛

——簡易魚動作，眼鏡蛇動作和魚的動作

4. 形成豐滿的胸部

——駱駝的姿勢及駱駝動作的變化姿勢

5. 隆胸

——雙手交握的動作及在身體前面握手的姿勢

6. 消除胸部周圍的贅肉

——三角的變化動作

7. 使腰圍纖細

——扭曲的動作、簡單的扭曲動作、用力的扭曲動作

8. 收胃

——吉祥的動作和伸開雙腿的動作

9. 消除腹部贅肉

——胎兒的動作、腹部按摩、鱈魚動作、祈禱動作

10. 使側腹線條優美

——三角的動作

11. 使肩膀線條變得優美

——手交握的動作

12. 消除背部贅肉

——弓形動作、布穀鳥動作、搖籃動作

13. 消除腰圍贅肉

——靈雀動作

14. 具有隆臀效果的動作

——拱門動作、簡單的拱門動作

15. 消除臀部贅肉

——鐘頭的動作、簡易鐘頭動作、盾立的動作

16. 使大腿變細

——鷺的動作

17. 使腿肚變細

——鸞的動作

18. 使腳踝變細

——椰樹的動作、腳踝的動作、樹木的動作

19. 使全身各部均衡勻稱

——頂頭倒立的動作

※組合各種動作，迅速減輕體重

※太陽的膜拜（斯里亞·那摩斯卡拉）

※月亮的膜拜（千度拉·那摩斯卡拉）



使你更亮麗

