

冥想瑜伽創造自己理想的體型

改變呼吸

就能輕鬆

減肥



原冥想學院主持
國際冥想學院代表

原 久子／著

陳麗宜／譯

改變呼吸 就能輕鬆減肥

著者：原 久子

譯者：陳麗宜

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：林逸敏

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表)・FAX：(02) 2183239

劃撥：07503007・世茂出版社帳戶

電腦排版：龍虎電腦排版公司

印刷：長紅印製企業有限公司

初版一刷：1996年（民85）十二月

二刷：1996年（民85）十二月

合法授權・翻印必究

KOKYUUWO KAEREBASUKKIRI YASERU

© Hisako Hara in 1996

Originally published in Japan by TSUCHIYA SHOTEN in 1996. Chinese translation right arranged through Keio Cultural Enterprise CO., LTD in 1996. Chinese language copyright © 1996, Shy Mau Publishing Co., All right reserved.

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換・

定價：170 元

作者簡介：原 久子

作者自幼體質虛弱，藉由冥想瑜伽克服生理上的障礙，恢復健康。她經由GLA的高橋信次老師教導，打開了通往心靈世界的大門，並藉由「內觀」進行深化心靈的技巧。爾後，潛心修習身心與靈魂的統合開發，進行研究冥想。其畢業於武藏野音樂大學、東京高等針灸學校。現任原冥想學院主持、國際冥想學院代表，進行研究班與演講活動，為日本冥想指導的代表性人物。

著作包括《自我實現冥想》《改變呼吸就能夠產生奇蹟》《改變呼吸就能輕鬆減肥》《恢復視力呼吸法》《掃除心靈陰霾之書》《蘋果減肥》《原久子的蜂蜜減肥》《冥想減肥》等多部。

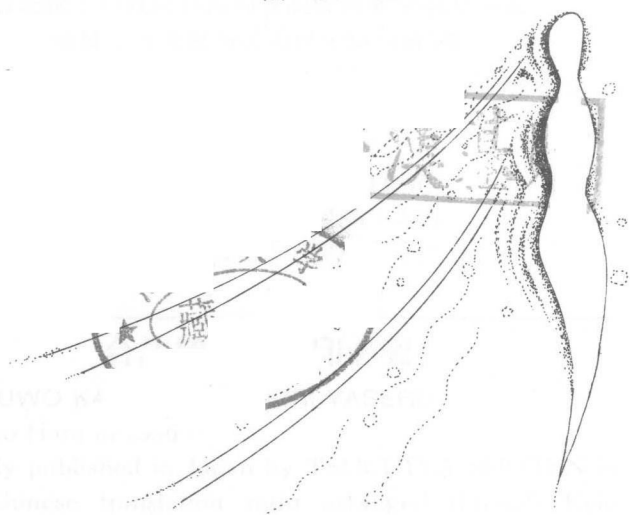
創造理想體型的「瑜珈課程」

方法簡單，效果驚人!!

- ◆ 使下腹部消瘦的課程
- ◆ 創造美麗背部的課程
- ◆ 創造美麗臀部的課程
- ◆ 創造美麗胸部的課程
- ◆ 創造美肌的課程
- ◆ 使腰部變細的課程
- ◆ 創造美腿的課程
- ◆ 創造纖細手臂的課程
- ◆ 矯正身體歪斜的課程
- ◆ 創造美目的課程

改變呼吸 就能輕鬆減肥

原 久子◎著
陳 麗 宜◎譯



雕塑健美身材

訂做一個窈窕的自己！

前言

對想要擁有美貌、瘦削體型的人而言，物質昌明、美食處處的現代社會，可說是一個充滿了誘惑的環境。

小孩子不吃營養的食物就無法創造強健的體魄，一天不攝取幾大卡以上的熱量就會導致貧血，蛋白質、礦物質、鈣、維他命一天必須攝取多少公克以上才行等「營養學」的觀念已經根深蒂固，因此只要時間一到，即使肚子不餓也要吃東西；即使缺乏食欲，也因為擔心營養不夠而強迫自己進食。

為肥胖和疾病所苦的人，幾乎都是習慣性地攝取食物，而非因應身體的需要進食，結果當然會罹患疾病或導致肥胖。

包括人類在內的所有生物，原本只要配合自己身體的需求（來自生命的訊息）攝取食物，就不會為肥胖或疾病所苦。生活在叢林中的羚羊、長頸鹿、獅子等動物，絕對不會有肥胖或心臟病、手腳冰冷症、癌症等疾病出現。叢林裏既無醫院也沒有醫師，動物一旦受傷或生病了，只能遵從自然道理中使各生物生存的來自生命

的訊息，什麼也不吃地靜躺休息，藉由自然治癒力使疾病痊癒。

人類生存於大自然中，但卻無法感受到來自身體的訊息。如果人類能夠聆聽來自身體的訊息，並按照這個訊息生活，則在壽命期間內，不管是誰都能擁有健康、適合自己的體型，絕對不會有肥胖、疾病等煩惱。

那麼，如何才能聽到來自身體的訊息呢？

首先要藉著冥想瑜伽去除緊張，在心情經常保持穩定、平和的狀態下生活。在穩定的心理狀態下，明確想像個人所希望的健康美或理想體型，如此從大自然或心靈深處，就會有使擁有理想自我的方法論成爲心電感應傳達過來。之後就如同有人在背後催促似地，會開始實踐這些方法論，同時陸續展開容易實踐的環境。

這麼一來，人類再也不必爲了美麗、瘦削而限制飲食，也不會有因此而產生的壓力積存在體內，更不會因爲異常的食欲而感到痛苦。換言之，只要明確地描繪自己的想像，就能擺脫肥胖的煩惱。

希望各位能夠藉由本書學會聆聽來自身體的訊息及想像的方法。由此得到永遠的美麗和健康，將是你一生的財富，我認爲這是最幸福的事了。

原久子

目錄

前言／3

第一章 冥想瑜伽的基本知識

無止境的大想像力／15

得到潛在意識英明領導的冥想／16

使心情放鬆、穩定／18

在心中明確刻劃出理想與希望實現的姿態／19

心靈安定是肥胖的特效藥／22

發胖的原因為何？／22

心靈不平靜時容易吃得太多／24

使消極能量變為積極能量的「止觀冥想」／26

●

*止觀冥想的方法／28

利用冥想達到理想減肥／30

理想減肥時的優點／30

壓力的原因——注意自己的「想法」／32

利用想像力改變體型／35

利用冥想引出原有的力量／36

來自身體的訊息——聽內心深處的聲音／38

創造出如自己所願的身體／42

利用冥想呼吸去除多餘的贅肉／46

藉著冥想呼吸法直接吸收氧／46

氧進入體內的効果／48

第二章 美麗減肥的法則

運用冥想力／53

想要減肥到何種程度——喜悅是什麼？／53	
想像的三個必要性／54	
「念」的能量改變環境／59	
進行冥想呼吸／63	
整理「誘發」疾病的壓力原因／64	
冥想——潛在意識——心靈的法則／66	
方法與注意點／69	
*冥想呼吸的方法／71	
*減肥想像／72	
均衡的飲食／75	
實踐來自潛在意識的靈感／75	
改變對食物的嗜好，喜歡吃的東西變得不愛吃／76	
飲食求取均衡的重要性／78	
*正確飲食的原則／81	
進行運動或訓練／84	

光靠節食無法美麗地減肥／84

瑜伽姿勢的效果／87

巧妙併用瑜伽與運動／89

第三章 依課程別來實踐瑜伽

進行訓練時的注意事項／95

*安樂的姿勢／98

有氧瑜伽／100

使下腹部消瘦的課程／102

*閉合杜鵑的姿勢／104

*有氧瑜伽・杜鵑的姿勢／106

使腰部變細的課程／109

*瞿麥的姿勢／110

*有氧瑜伽・北極星的姿勢／113

創造美麗背部的課程／	117
伸直脊椎的正確姿勢能創造最佳體調／	120
*土星的姿勢／	123
*有氧瑜伽・黑夜明星的姿勢／	125
創造美腿的課程／	129
*仙女座的姿勢／	130
*有氧瑜伽・鬱金香的姿勢／	133
創造美麗臀部的課程／	136
色心不二——身體的狀態＝心理的狀態／	137
*火星的姿勢／	138
*有氧瑜伽・天王星的姿勢／	141
創造纖細手臂的課程／	144
*金合歡的姿勢／	145
*有氧瑜伽・百合的姿勢／	148
創造美麗胸部的課程／	152

想像發光球體提高機能／154

*「滿月冥想」的方法／156

*福壽草的姿勢／158

*有氧瑜伽・向日葵的姿勢／160

矯正身體歪斜的課程／163

發現自己身體的歪斜／163

以正確姿勢使肌肉柔軟、挺直背骨／166

*恆星的姿勢／169

*有氧瑜伽・香豌豆的姿勢／173

創造美肌的課程／177

提高皮膚的代謝——創造健康美／178

*木蓮的姿勢／182

*有氧瑜伽・北斗七星的姿勢／185

創造美目的課程／188

取得協調，使靈魂之窗充滿光輝／189

- * 去除頸部痠痛的訓練／193
- * 放鬆眼睛的冥想／196
- * 放鬆眼睛的方法／198
- * 水星的姿勢／199
- * 有氧瑜伽・火星的姿勢／201
- 創造女性魅力的課程／204
- 心中所想的事能夠成爲一種氣氛表現出來／204
- 魅力的重點在於首先了解自己美的個性／206
- * 「花的冥想」的方法／208
- * 木星的姿勢／210
- * 有氧瑜伽・金星的姿勢／212

第一章

冥想瑜伽的基本知識