

為創造美麗動人的自己

YOGA

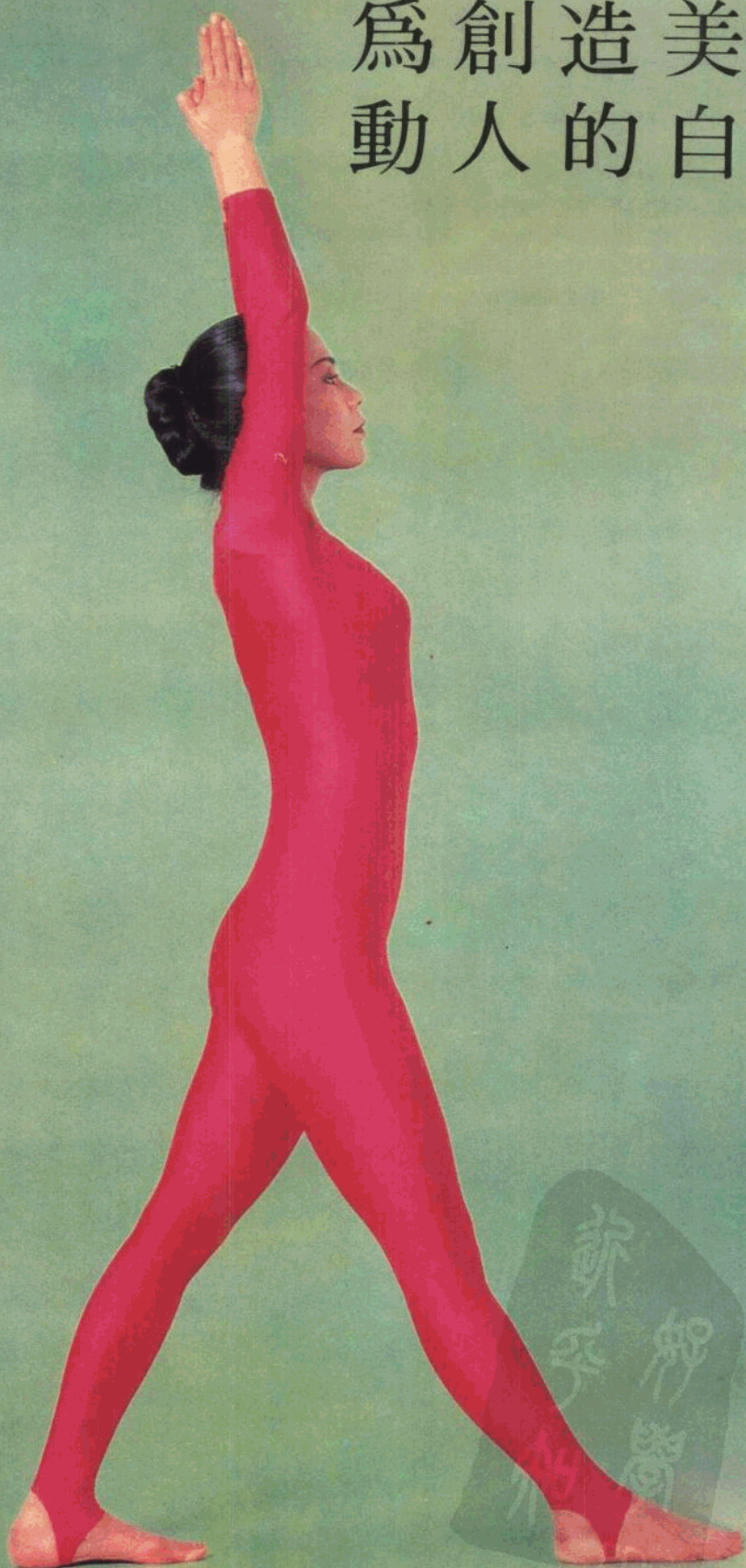


美的  
瑜伽

彭達雄譯 · 大眾書局印行

大眾書局  
P.D.

為創造美麗  
動人的自己

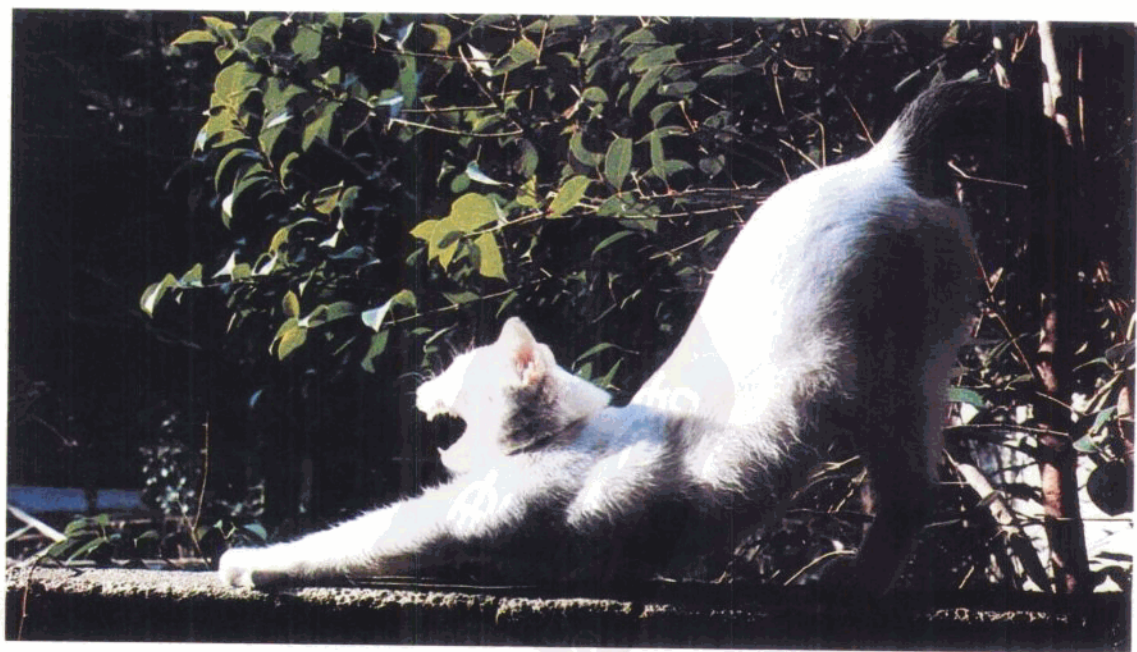


# 妳身邊的瑜伽修行者

瑜伽並不是特殊的事物。  
譬如嬰兒，嬰兒是最出色瑜伽修行者。  
它的動作沒有多餘的緊張，  
宛如一只皮球，既富彈性又柔軟。  
對每一個動作都聚精會神，而且充滿了歡樂。  
瑜伽將喚醒妳忘懷已久的自我。  
心境將寧靜，身體將康樂……。









左、右——貓的姿勢  
(請參照68頁)



# 瑜伽不是競技

身體沈重、氣喘、肚子突出來……。

如果担心妳的身體，就要學習瑜伽。

瑜伽不爭誰勝誰負，也不爭紀錄。

但，一旦開始，就會樂此不疲……。

瑜伽的魅力，那就是——

把自己的身體耕耘、灌溉，使其結實的創造健康美的喜悅。

在房裡獨自進行瑜伽，可以感覺時空的流動多麼奢華！





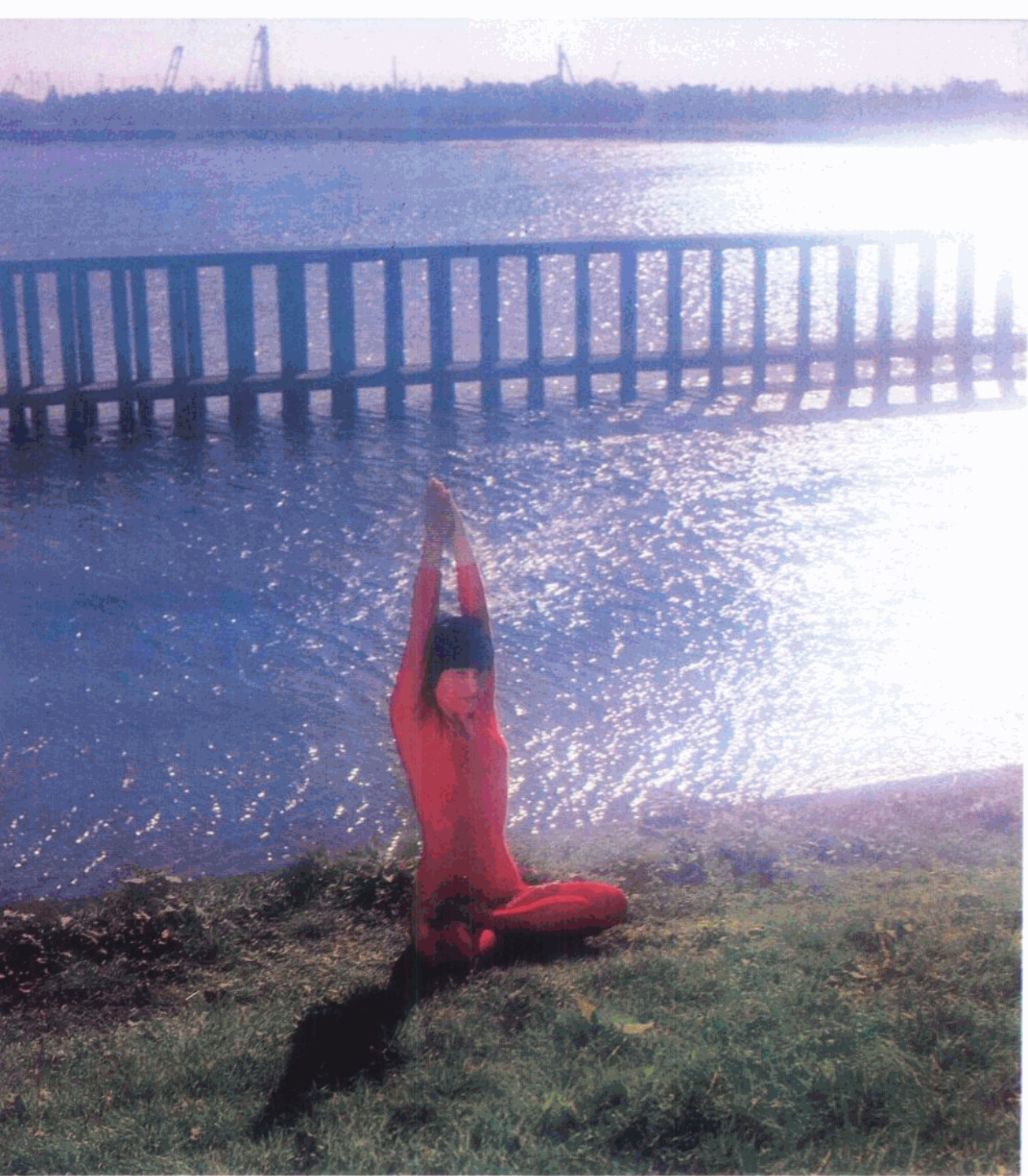
對自己凝視的瑜伽





## 與大自然的融合

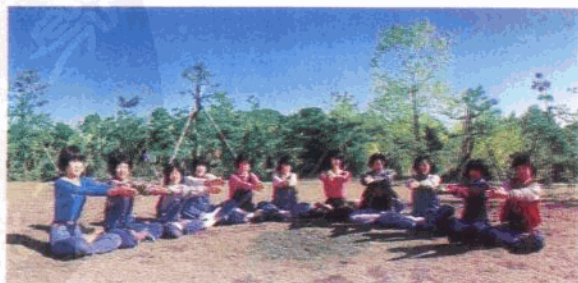
千萬不要以為瑜伽是室內的活動。  
在公園、在原野、在海邊，都可以逍遙自在地做。  
把新鮮的空氣吸進，沐浴在溫和的陽光下，  
迎接清爽的風，  
溶化在大自然之中進行瑜伽……。  
我和包圍著我的一切，每一剎那都覺得是那麼可愛。



左——白鷺的姿勢・第一式(請參照122頁)

上——蓮花坐姿勢的變型(請參照150頁)

右——瑜伽的暖身運動(請參照37頁)



樹木的姿勢 (請參照76頁)



單腳前屈的姿勢 (請參照64頁)





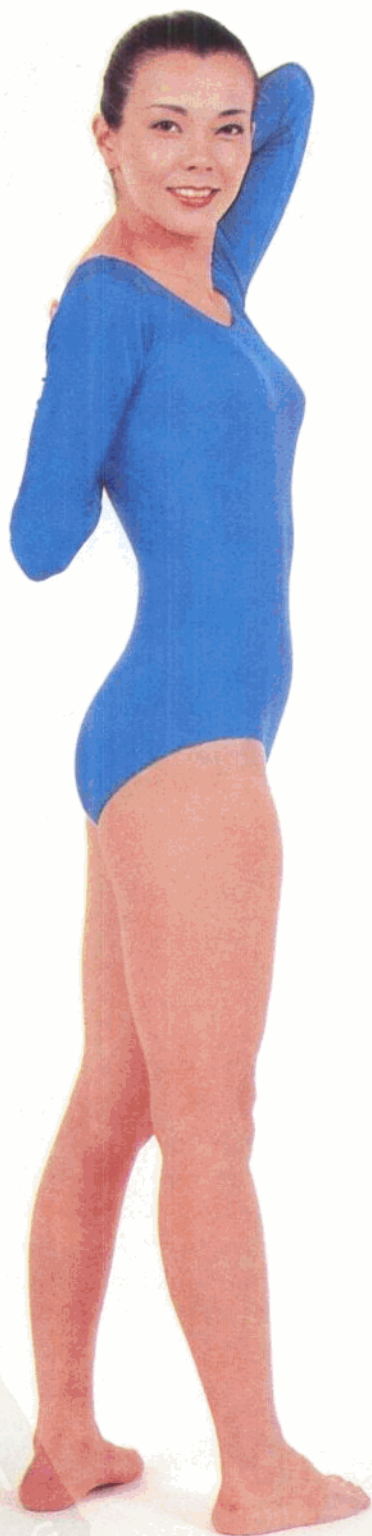
釣魚鈎的姿勢 (請參照144頁)



平衡的姿勢

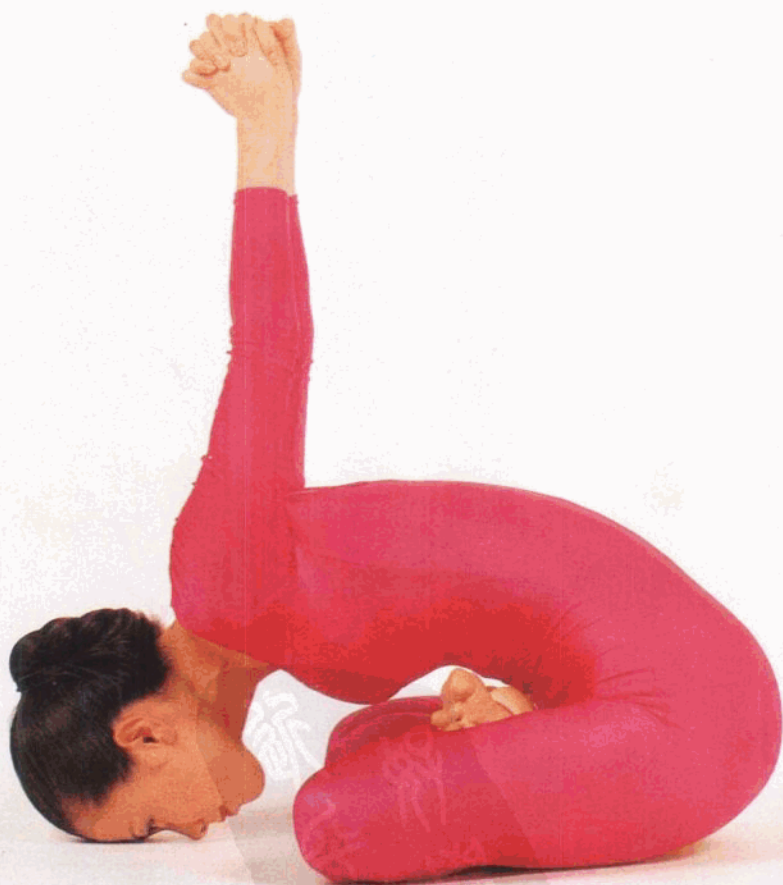
## 第2章中美妙姿勢的介紹

瑜伽的姿勢多達幾百種。  
由那一種姿勢開始，  
如何把各種姿勢組合，  
真叫人迷惘。  
第二章是為使初學的人，  
能以不勉強、有平衡、  
分段的方式，  
把瑜伽學成而編排。  
這裡介紹其中幾種美妙的姿勢。



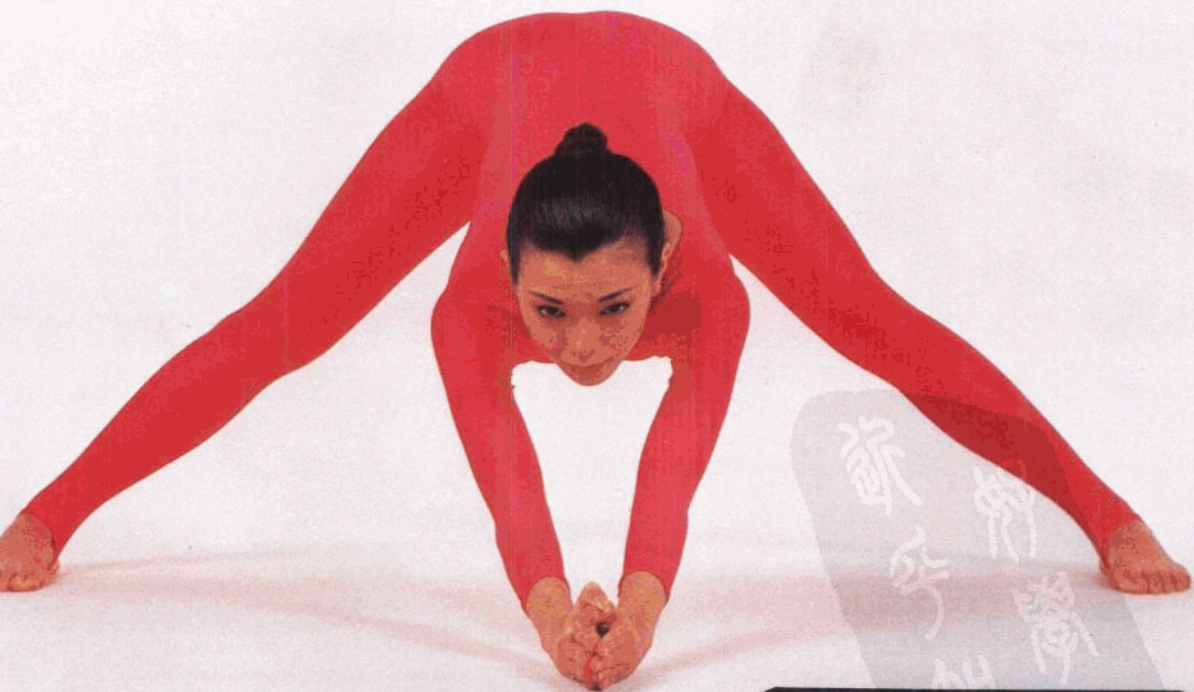
牛面擰扭的姿勢（請參照74頁）

跪伏的姿勢之 1 (請參照60頁)



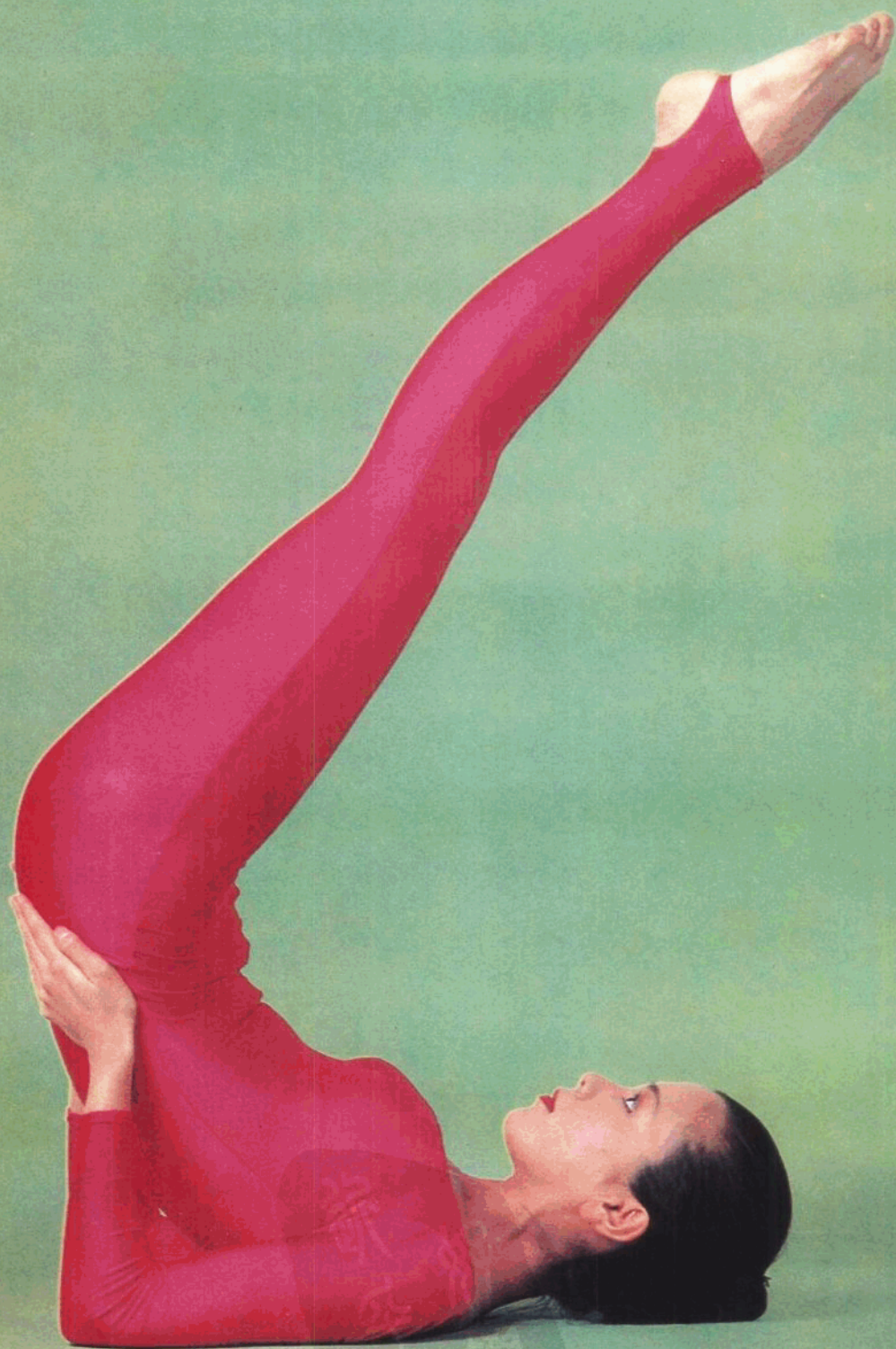
木佗拉的姿勢 (請參照66頁)

開跪的姿勢 (請參照83頁)



站立開腳的姿勢 (請參照75頁)





背立的姿勢（請參照56頁）