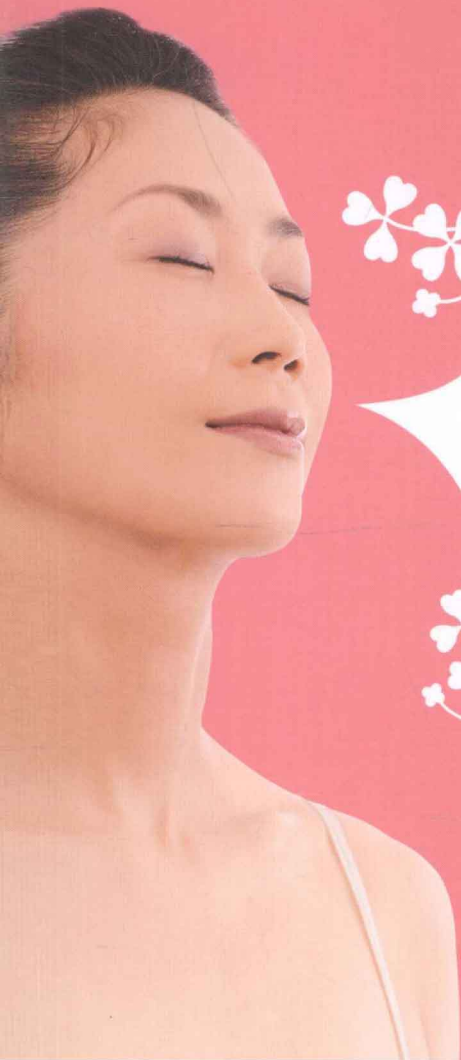


排毒养颜、持久瘦身、摆脱颈肩酸痛、改善体质、提高免疫力……
年轻人的健康问题，我们就用“一呼一吸”来解决。



用简单、有效的健康呼吸法，
轻松解决你的身体健康问题。

让你变瘦、变美、变健康

呼吸

【日】椎名由纪◎著
于婷婷◎译

**变瘦、变美、变健康
不需花钱，无需等待**

现在开始，不再依赖化妆品，不再羡慕别人的窈窕身材，
摩娱乐圈的呼吸法，让您轻松做得到。每种呼吸法都配
效能动作和卡通、真人示范图，讲解简单、明了，还有
爱的呼吸法漫画故事。

让您轻松悦读，简单拥有！

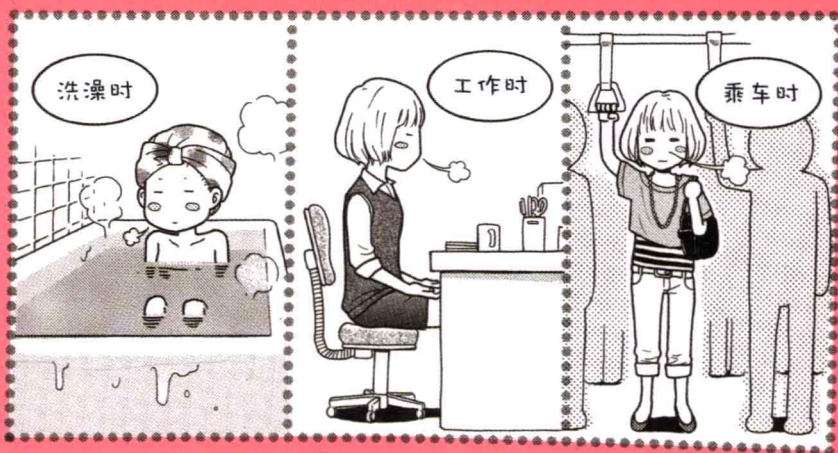


责任编辑：孟波 王旭辉 马艺轩

封面设计：涂图工作室 郭廓



随时随地都可以做的健康呼吸法！



- 为什么我们节食、运动，体重下降得却不明显？
- 为什么我们平日也注意合理饮食，并且经常运动，但身体却还是会出现问题？
- 皮肤粗糙、肤色暗黄，甚至长斑、长痘，除了用化妆品遮盖，我们还有别的办法吗？如何根除？
- 颈肩酸痛越来越严重了怎么办？

答案是：这些问题都与你不正确的呼吸方式有关，科学的呼吸法可以帮你解决。

呼吸存在于整个生命过程中，拥有健康的呼吸法，将让您拥有健康的一生！

上架建议 大众健康

ISBN 978-7-5384-6270-8



9 787538 462708 >

定价：35.00元

团购优惠热线 0431-86037579



呼吸

让你变瘦、变美、变健康

用简单、有效的健康呼吸法，
轻松解决你的身体健康问题

【日】椎名由纪◎著
于婷婷◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

呼吸：让你变瘦、变美、变健康 / (日) 椎名由纪
著；于婷婷译. — 长春：吉林科学技术出版社，
2012. 10

ISBN 978-7-5384-6270-8

I. ①呼… II. ①椎… ②于… III. ①人体—呼吸—
调节 (生理) IV. ①R332.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第219696号

KOKYUBI METHOD © YUKI SHIINA 2010

All rights reserved.

First published in Japan in 2010 by Futabasha Publishers
Ltd., Tokyo. Chinese translation rights arranged with
Futabasha Publishers Ltd. Through Beijing GW Culture
Communications Co., Ltd.

本书首版为日文由日本双叶社出版发行。

日本双叶社通过北京水木双清文化传播有限责任公司代理，授权吉
林科学技术出版社出版发行中文简体字版。

吉林省版权局著作合同登记号：图字：07-2012-3647

呼吸：让你变瘦、变美、变健康

著 者 【日】椎名由纪
译 者 于婷婷
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 王旭辉 马艺轩
封面设计 南关区涂图设计工作室
版式设计 赵 哲 林 明 张启跃 陈晓娇 段 卓 姜 丽 庞甜甜
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 160千字
印 张 8.5
印 数 6 000册
版 次 2012年12月第1版
印 次 2012年12月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社
实 名 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431-85610611 86037698
邮购部电话 0431-86037579
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6270-8

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635185

前言



ZEN呼吸法， 让你真实地感受变美、变瘦、变健康

由于我长期苦于身体不适，当我得知用呼吸法可以得到改善的时候很是欣喜，心想：“如果呼吸法真的奏效的话，那么我就不用再经常跑医院或者每天吃药了”。但由于仅是听说，所以在起初的时候，我对呼吸法还是抱有一定的怀疑态度的，也许你此刻的想法也是这样。

可是，在亲身经历过后，现在我可以很负责地说，如果想对肩部酸痛、头痛、便秘等各种身体不适，以及郁闷、消极的情绪说再见的话，现在开始马上调整你的呼吸吧！因为呼吸本是生命之源，而且，也是呼吸法让我变得如此精气十足！

还记得，当我从医生那儿得知我的胶原病（胶原病是具有原因不明的发热、出现皮炎但不痒、关节疼痛且肿胀、肌肉疼痛等共同特点的一系列疾病的总称，又称结缔组织病），检查结果也没有异常时，我几乎无从下手。当我听到呼吸法的那一刻，我就像是找到了救命稻草一样，并持着半信半疑的心情，开始尝试进行ZEN呼吸法的学习。

令我惊讶的是，自从运用呼吸法之后，我居然觉得全身都畅通了。当我感觉开始有效果的时候，我更加坚持用ZEN呼吸法呼吸，而后感觉常年困扰我的头痛症减轻了，膝盖肿胀以及肢冷去哪儿了呢？而且也不需要再做针灸和按摩了。周围的人都说“瘦了好多哦”“变漂亮了”等诸如此类的话。

“这就是呼吸法吗？”为什么从高中开始持续了15年以上的自主神经

失调，以及原因不明的身体不适都已经完全消除了？效果真让人吃惊，我感到迷惑不解。自那时起，我开始研究起来，并把“ZEN呼吸法”进行了动作化分解。现在，就像是做梦一样，我可以问心无愧地说：“我很健康，而且精力旺盛！”

但是，让我深感遗憾的是，在这个世界上，还有很多身体不适的人还不知道呼吸法能够改善那些不适状况。在精神压力充斥、空气污染严重的现代社会，呼吸深浅不一、在不知不觉中已感到身心疲惫的人确实为数不少。

人类因吐出第一口气而出生，到最后一口气生命结束，呼吸持续一生。是否运用正确的呼吸方式，对你的健康和生命都有很重要的影响。实际上，我的学生们都在渐渐地变漂亮了，也健康了。因为呼吸可以使人变美、变瘦、变健康！在本书的“呼吸美动作”部分，我将为大家介绍，因ZEN呼吸法挽留住美丽和健康的动作。

还在苦恼于各种身体不适的你，让我们一同运用呼吸的力量，抓住美丽、健康和好精神吧！

目录



第一章 你知道正确的呼吸方法吗 呼吸法·准备篇 ····· 15

- 第一节 完成一次呼气你需要多少秒····· 24
- 第二节 呼吸时是用“鼻子”还是“口腔”····· 27
- 第三节 呼吸后，你的“胸腔”和“肚子”是哪个在动····· 30
- 第四节 你1分钟的呼吸次数是多少····· 33
- 第五节 腹式呼吸动作练习····· 36

第二章 让我们一起来一起学习ZEN呼吸法吧 呼吸法·基础篇 ····· 43

- 第一节 什么是简便且有效的ZEN呼吸法····· 52
- 第二节 ZEN呼吸法要点1：正确的姿势····· 54
- 第三节 ZEN呼吸法要点2：深而长的腹式呼吸····· 60
- 第四节 ZEN呼吸法要点3：明确体内的信号····· 63
- 第五节 ZEN呼吸法实践1：体会药物黄油浸透的感觉····· 68
- 第六节 ZEN呼吸法实践2：每天早上持续6分半····· 72



目录

第三章 用ZEN呼吸法，变成好情绪美人 呼吸法·状态篇·····77

- 第一节 增加血清素数量，变成超强体质····· 86
- 第二节 日照会使血清素增加，开启体内的循环开关····· 89
- 第三节 每天早晨坚持6分半的ZEN呼吸法，强健身心····· 92
- 第四节 用呼吸法拉紧姿势肌肉，美肌、抗衰老····· 95
- 第五节 增加血清素数量，可以消除肩部不适和头痛····· 98

第四章 日常生活中呼吸法的应用 呼吸法·应用篇·····103

- 第一节 行走、坐、卧时也可以用的呼吸法····· 110
- 第二节 搭配伸展运动和按摩，提升美丽度····· 116
- ♥ ZEN呼吸法的操作提醒····· 130
- ♥ ZEN呼吸法的效果实感对照表····· 131
- ♥ 后 记····· 132
- ♥ 参考文献····· 134
- ♥ 我的ZEN呼吸法练习记录表····· 135

呼吸
能让你变美

欢迎光临

等待套餐中

哈——

工作好累啊……

壳田古里子
(26岁 白领)

咯噔

明天还要上班，真郁闷……

好像皮肤变糟糕了！

体重也回不去了！

荞麦面也吃腻了……

啊——精神压力好大啊……

再来一碗！

要大碗的！

谢谢！

哇——好漂亮啊！

嗯——真好吃！

非常丰盛



吃这么多居然也能如此苗条?

88

老天太不公平了!

她为什么如此苗条,而我……

不能再这样胖下去了……

我想瘦下去!但是总想吃东西呀……

郁闷……

哪里不舒服吗?

怎么了? 没事儿吧?

哇——

刚才在想些心事。

那就好,看你脸色不太好,有点担心……

哦,不好意思……

啊? 呃…… 没有。

啊……

是吗?

脸色有那么难看吗?

要好好吃饭哟!

饮食是很重要的!

好的,非常感谢!

是的。

不过,

我……正在减肥中,每日三顿都在吃荞麦面。

坦白说,我很羡慕吃很多也不胖的人呢!

我还以为是贫血呢!

其实我以前也是容易胖的体质呢!

嘻嘻~

啊?

不过, 我的体质已经从体内得到转变了。

从体内?

嗯……难道这个是新手推销员? 还是……

但是不太像啊!

是什么开始变化了呢?

思绪混乱……

我也可以变吗?

那么, 一定要解开谜底!

怎么样?

是什么让她改变了呢?

减肥药?

还是营养品?

新型减肥仪器?

闪闪发亮

是“呼吸”。



呼——吸——



嗯,不过我一直
在呼吸呀!

如果用呼吸可以减肥的话,不会有……



您好,我叫
椎名由纪。

执行董事代表
椎名由纪
Yuki Shiina

在东京讲授
呼吸法课程。



不过,
很遗憾。

可能是
您呼吸
的方法
不对……



呼吸法?

是不是时常
感觉肩部不适,
有花粉过敏症,
还很容易感冒呢?

而且经常
心情烦躁,

好像淋巴
被堵塞了
一样……

椎名在做
健康调查。



那是因为
呼吸不当
引起的哟。

惊讶



眼睛

你——

发亮

啊
呢?
那是为
什么?

通过气色、
呼吸和身体姿态
就能够看出来,
身体哪儿出现
了问题。

我到现在都没有意识到呼吸这个问题。

因为觉得是理所当然的事，很平常，是吧？

不过，只要改变呼吸，

就能消除便秘、肩部不适、头痛、身体发冷等问题，还能达到减肥、美肌的效果。

这样坚持下去，

就会感觉精气十足，对缓解心情抑郁也有惊人的效果哟！



那要怎样做才好呢？

非常简单！

运用正确的呼吸方法，采用腹式呼吸，

只要把身体还原成自然的状态就好了。

实际上我从高中开始就已经感觉到身体不适了，至今已有15年了。

哎？竟有这样的事情

这样，身体不断地从内部活化开来。

只有这些么？

看得出来呢！



早晨常常因为头痛、眩晕、恶心而不想起床。

有点痛

晕晕的

曾一度怀疑自己患有胶原病，

但去医院后检查却并无异常。

完全是抑郁症状的表现呀

现在想想是一个很美好的回忆

哇……

激动……

没有异常

感觉谁都不能理解我的痛苦心情，我几度想从痛苦中逃离出来……

不过，运用呼吸法，这些症状都会消除的哟！

身体健康！

会变得神清气爽吗？



呼吸法
好厉害哦!

是啊!

有很多从事一
线工作的人都
通过呼吸法来
消除抑郁呢!

哎呀，对了，
我忘记说了呢!

只要改变呼吸，
不管吃多少都
不会发胖的。

哇——

终于等
到了!

我们在这里能
偶遇，也是一种
机缘巧合呀!



哇

先谢谢了!

你的情况这么
糟糕，我很希
望能把呼吸法
教给你呢!

那我就叫
您老师啦!

那么，如果
有时间的话，
一定要来
上课呀!

好的!
一定!

好的! 😊

有什么
其他效
果呢?

还能对身
体哪些部
位产生效
果呢?

好的!

就这样，
因与椎名老师
的偶遇，我踏
出了学习呼吸
法的第一步。



第一章

你知道正确的呼吸方法吗



呼吸法·准备篇



现代人中有很多“疲倦呼吸”的人，这些人身上都会有或多或少的身体不适及精神压力，可以说这些身体不良状况都是由于呼吸方式不当而造成的。

在进行ZEN呼吸法之前，我们来进行一下平常的呼吸吧！



终于到了
开课的日子了。☺

今天是
第一堂课。

你好，
请多关照！☺

请多关照，
古里子。

啊——

哇啊——
老师真的很有讲课的
架势呢！

那么，热身
后首先确认
下呼吸的长
度吧！

椎名老师身
材好好呀！

与她相比，
我感觉好
害羞哦！☹

已经……
完全……超
级不安，我
能做到这
些吗？

古里子？
💧

哈哈
哎呀！
不好意思。

呼呼
首先，让我
们试一下完成
一次呼气能持续
几秒钟。

啊？
好的。

采取自己
舒服的姿
势就可以了。

那么……

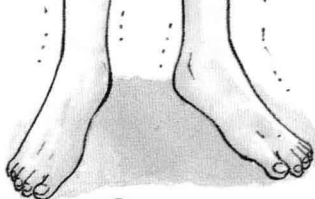
集中！
集中！

好的！
开始！

呼

吸

!!



嗯，到后面的阶段，气息开始不足了呢！

哎呀……

这次呼吸动作的合格线在20秒以上，也有一直吐到1分钟的哟！

呼呼

呼——我不行了。

好的，总共用了15秒。

滴滴

21:00



哈

哈

好累啊——

哎！

我坚持的时间真的太短了！

不过，古里子，



在开始前吸气了吗？

哎？

我吸了很大一口气。

可是不吸怎么吐呀？

还是先呼的呢？

先想象一下“呼吸”二字。

“吸”是写在“呼”之后吧？

很遗憾。

啊？

哎呀！

备受打击

啊！