

千葉麗子的美體瑜伽聖經

STYLISH **YOGA** BIBLE



日本美體瑜伽天后
NHK瑜伽節目講師

千葉麗子精選 窈窕曲線體位法19式

SPECIAL企劃

日本時尚圈最新流行指標
優雅瑜伽風

初學者入門指南

- 7大Q&A消除初學瑜伽的疑問
- 瑜伽呼吸法完全解析

月之禮拜

結合16個體位法的連續動作
引領讀者窺見拜月式的終極意境

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

NTS 220

ISBN 986718954-X



台灣角川

史上最簡單、最輕鬆的超強減肥法！

海洋深層原液旋風 正式襲捲全台！

紅遍扶桑南北的、有「萬靈丹」美譽的海洋深層原液，含有80種以上的豐富礦物質，能燃燒體內多餘脂肪，有效促進肌膚的新陳代謝，因此不管是減肥、美容，還是健康方面的問題，只要有了它，就可以幫你通通解決！



最新流行商品!!

神奇的
海洋深層原液!

驚人的速效
驚人的體驗

FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM-CN

嚴選
23種

NT: 190元

台灣角川 輕盈出版

◎ GEIBUNSHA PUBLISHING CO., LTD.

千葉麗子的

STYLISH **YOGA** BIBLE



【封面照片】

全舞王式

natarāja-āsana

舞王的姿勢
「natarāja」是印度舞蹈演員常用的字，根據所展現的姿勢而有不同的名稱，natarāja則是舞臺神以「舞王」之姿展現時所用的名號。
「āsana」是體位法的意思。

FANS
FANS 論壇 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

鴿式

eka-pāda-kapota-āsana

單腳鴿子的姿勢

「eka」是「1」、「pāda」是「腳」、「kapota」則意指鳥類的「鴿子」。這個姿勢可以讓胸線變得更美。開始的時候先跪下，臀部坐在左側，右腳往後拉直，然後向上彎起。右手越過頭部抓右腳，頭後仰並試著讓右腳碰觸到頭頂。



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

外罩透明小背心 ¥ 9450、內襯小背心 ¥ 5565
/ 皆由IKUKO提供 舖在地上的多功能運動
墊 ¥ 16800 / エヴェナル (ユ) ★協助拍攝
店家資訊請參考P.079。

我心目中所謂的瑜伽

Haricom! (印度修道院中的招呼語)

我在早上六點的時候，離開了新德里。其實我早已經起床，一個人從五點開始，充分地享受瑜伽帶來的喜悅……

車子像賽車競逐般地在路上瘋狂馳騁。今天，新德里意外地下了一場雨。窗外整片的甘蔗田和蔬菜花田不斷地由身旁掠過，空氣中夾雜著車輛排出的廢氣與塵土的味道。到了哈里瓦(Haridwar)後向遠處遙望，還可以看到喜馬拉雅山脈上的白雪。

這是我第二次來到里希凱西(Rishikesh)，瑜伽的聖地。我到訪的這段期間，剛好遇上熱鬧的「濕婆夜」(Shivaratri)節慶(濕婆神和妃子雪山神女帕瓦蒂Parvati的結婚紀念日)，我最喜歡的瑜伽和北印度，正好位處恆河的上游。雖然我

常會想不知道在日本的老公和兒子小凜現在正在做些什麼……心裡總是覺得有點失落，但是每天重複進行的課程：冥想、瑜伽呼吸運動、體位法、唱聖歌(Kirtan)、集體修行(Satsanga)及修道院的生活，讓我覺得日子過得充實。內心充滿喜悅。在此要感謝成瀨老師和我在印度的瑜伽老師，還有AKIO媽媽。

我的生活方式、思考模式、感性的那一面、以及生活各個層面都受到瑜伽的影響。我希望跟瑜伽合而為一。只要過著瑜伽式的生活，身心靈都會充滿了幸福感。變得更堅強、變得更優雅、變得更漂亮、變得更精力旺盛、變得更美麗，不管到哪裡、不管做什麼……希望藉由這本書讓更多人知道並瞭解我最愛的瑜伽的好處。

於印度·里希凱西的希瓦羅陀(Sivananda)修道院

雨鹿

002 我心目中所謂的瑜伽

006 【SPECIAL企劃】

日本時尚圈最新流行指標！

優雅瑜伽風

018 初學者專用之最佳瑜伽入門指南

018 STEP1 針對初學瑜伽時的疑問與不安的Q&A

020 STEP2 如何準確地學會精神式呼吸法

026 賦予身心靈YOGA BEAUTY的能量

窈窕曲線體位法19式 千葉麗子精選

027 Lesson1 平衡體位法

半蓮花樹式／神鳥式／鶴式

030 Lesson2 站立體位法

三角式／扭轉三角式／三角變化式

036 Lesson3 坐式體位法

扭轉變化式／獅式／駱駝式／

頭碰膝式／頭碰膝扭轉式／

合蹠式／虎式

048 Lesson4 仰臥體位法・俯臥體位法

輪式／弓式／眼鏡蛇式／

肩立變化式／鋤式／肩立式

●體位法解說

《Lesson1 平衡體位法》

032 半蓮花樹式／神鳥式／鶴式

《Lesson2 站立體位法》

034 三角式／扭轉三角式／三角變化式

《Lesson3 坐式體位法》

044 扭轉變化式／獅式

045 駱駝式

046 頭碰膝式／頭碰膝扭轉式／合蹠式

047 虎式

《Lesson4 仰臥體位法・俯臥體位法》

052 輪式／

053 弓式／眼鏡蛇式

054 肩立變化式／鋤式／肩立式

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

photographs: Hideyuki Yajima
styling: Yohko Tanaka
hair&make-up: Chie Kobayashi (else...)

黑色上衣 ¥4515・短褲 ¥4830 / 以上皆由
Roukoku Japan提供 ★協助拍攝店家資訊請參
考P.079



【拜月式】
請參考P.057「月之禮拜」

056 「月之禮拜」 引領我們窺見拜月式之終極意境

062 a trip to India
「到了瑜伽聖地後，對於父親的死我終於能夠釋懷了。」

064 heartfelt essay

「我的瑜伽私密世界」

078 瑜伽專門用語解說

079 協助拍攝商店



vīrabhadra-āsana

勇士式

—— 勇士的姿勢

「毘拉巴都拉」是一位英雄的名字。這也是濕婆神的另一個名字，也有另一個說法，說這是濕婆神在憤怒之下所生出來的孩子。

【check】

上半身和兩手的方向要跟地板平行。兩隻腳一定要伸直。膝蓋千萬不能彎曲。

【attention】


因為這個動作會使用到大腿與膝蓋的肌肉群，所以千萬要記得不能勉強。

【effect】

這個動作可以讓你從腰開始到臀型、腳等整個下半身線條，得到相當明顯的改善。特別有助於緊實大腿線條。

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

ELEGANCE
YOGA
STYLE



SPECIAL 企劃

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

日本時尚圈最新流行指標！

優雅瑜伽風

我在這裡要跟各位介紹的體位法，其實是屬於高階的瑜伽動作。也許剛開始的時候，沒有辦法立刻做得很好。其實，我也不是從一開始就可以做得很好。我的方法是，在腦海中想像這個動作、意識自己身體每個部分，然後，每天持續地練習這個動作，就會慢慢接近完成的樣子。這個過程，其實和「用心傾聽身體內發出的聲音」的用意是一樣的。對自己的身體提出問題，並傾聽它的聲音，心靈和身體就能合而為一。如此，你就會更珍惜自己、也會變得更愛自己。

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

padma就是蓮花

這種盛開地相當美麗的花，就是這樣的謙虛。

Om Mani Padme Fumu……

「唵（Om）就是蓮花中所蘊藏的寶石喔」

而我的寶石呢？

正是孕育在我那充滿羊水的子宮內的

小小的生命。

我要感謝上天讓他誕生下來。

我的兒子——小凜。



baddha-padma-āsana

鎖蓮式

緊緊含苞未開的蓮花般姿勢

「baddha」在印度文裡，代表著緊緊閉鎖的意思。「padma」就是「蓮花」的意思。而這個動作又叫做「kamaśāna」。在禪的世界裡，這個動作又被稱之為「結跏趺坐」。蓮花，是印度的國花，只要是印度教的各個神明們或是佛陀，都會在蓮花上呈現出各種美麗的坐姿與站姿。而且在印度，一提到瑜伽大師都會想到在蓮花上冥想的坐姿。

【check】

首先，要將你的腳，不是只有腳趾頭而已，是整個腳踝都要確實地放在大腿上。膝蓋要整個貼到地面。這時你可以感覺到腰部和背部的筋被整個拉直。放鬆你的臉部、脖子、肩膀、手腕，不要用力。視線落在鼻頭。最理想的狀況是，不論是左腳或右腳在上，都能做得一樣好。不過我想實際上因人而異，應該會有某隻腳在上較好做的情况。

可能容易到膝蓋或是腳踝，要注意。

【effect】

想要瘦腳踝的人，一定要多做這個動作。尤其喜歡穿高跟鞋的話，腳踝一定要很纖細才會好看！在「Hatha Yoga Pradipika」這一本瑜伽經典裡也有記載，說到這個動作可以「破壞所有疾病」。不但可以促進新陳代謝，還可以將全身的身體系統加以控制。

細肩帶洋裝 ¥40950 / ショディ・ミント 竹編坐墊 ¥6090 /
スタイルフォーリング(ユ) 植物 / モアサンワーズ

F★
FANS论坛(LOGO版)
www.fans.com.cn



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

śīrṣa-āsana

頭立式

以頭鼎立的動作

「śīrṣa」指的是「頭、整個頭部、頸部以上的部分」。雖然這個動作被譽為「體位法之王」，不過我沒有在瑜伽教典裡找到這樣的描述。我想，會有「體位法之王」這樣的說法，應該是因為人體的「頭部」，就是「主宰者、頂頭上可」的意思，所以才會衍生出這樣的說法吧。

【check】

身體一定要保持垂直。

【attention】

因為全身的重量都由頸部承擔，所以頸椎如果有歪曲的人要特別注意。如果有高血壓、頭暈目眩、心臟病、或其他血液相關疾病的人，請不要做這個動作。也不要勉強自己維持很長的時間。動作結束後，一定要先坐正，然後將頭垂下，維持額頭碰到地板的姿勢靜靜地休息。

【effect】

讓血液流到頭部、促進腦部活動。因為這個動作同時也可以讓血液運行變得更順暢，所以膚色也會變得更好，還有臉部的表情也會變得更豐富。結果就是能夠達到美顏、美膚的效果。對於調整內臟的運作也有相當程度的效果。



「美」的宿命。

宇宙間的天地萬物，

總是隨時會注意到它的存在。

它就代表了所有的事物。

就像永遠都綻放光芒的太陽一樣。

「妳的美麗是我生給妳的，

所以不管多老，妳都要一樣美麗」

從小不斷地給予我自信、

個性自由奔放的——我的母親。

細肩帶上衣 ¥ 5460 / 短內褲 ¥ 2940 / KID BLUE
浴巾 ¥ 4410 / スタイルフォーリンギング (ユ)



fns
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

緞線結上衣 ¥ 10500、短褲 ¥ 3150、內搭細肩帶小可愛 ¥ 8150 / 皆由IKUKO提供
墨西哥地毯 ¥ 49350 / ISAAC (ユ)



hasta-pādānguṣṭha-āsana

鷹式

● 以手捏住腳的大拇趾的姿勢

「hasta」就是「手」的意思，「pādānguṣṭha」指的是「腳的大拇趾、腳趾甲部位」的意思。就像「手」呈現出來的意思一樣，用手捏住腳的大拇趾，並且保持平衡，同時慢慢將腳伸出去。這個動作的重點是保持平衡中感舉。另外如果腳的內側肌肉不夠柔軟的話，ANS论坛出品 (LOGO版)

[check]-----WWW.FANS.COM.CN

捏住腳趾後，腳先往前伸展出去，然後再像照片中所呈現的姿勢一樣，慢慢地將腿往側邊移動。這個動作的重點就是要將兩腳及膝蓋伸直。背部也要挺直。然後慢慢地努力保持平衡，同時繼續進行這個動作。

[attention]-----
也可以先從伸展腿部內側肌肉的姿勢開始慢慢地變化到這個姿勢。

[effect]-----
這個姿勢對女孩子都很在意的下半身，有很顯著的緊實效果。特別是想擁有漂亮腿部曲線的人。



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

ELEGANCE
YOGA
STYLE



karṇa-pīḍā-āsana in sarvāṅga-āsana

球式壓耳式 肩立式

● 押住耳朵的姿勢

「karṇa」指的是「耳朵」，「pīḍā」就是壓住的意思。一般來說，這個動作不會只有單純進行壓住耳朵的姿勢，通常都會先從「hala-āsana」（鋤式→P.054）或是「sarvāṅga-āsana」（肩立式）開始，慢慢持續變化到結合這些動作。

【check】
用膝蓋輕輕將耳朵夾住，彎曲膝蓋接觸到地板才正確。

【attention】
因為這個姿勢必須將脖子做大角度的曲折，要非常小心。

【effect】
可以刺激頸子、背部、手部側側，讓頸子和肩膀不再感到僵硬，促進循環。因為腳底下有骨刺或硬塊，氣息自然就會集中在腳下也會感到刺痛。而這個動作也會刺激到腹部，所以常常與這個動作這可以促進喔！

ūrdva-padma-āsana in sarvāṅga-āsana

蓮花坐變化式 肩立式

● 肩膀立地並將蓮花坐往上的姿勢

由肩立式sarvāṅga-āsana(肩膀立起的姿勢→P054)及蓮花式padma-āsana(→P08)組合而成的姿勢。Urdva有「朝上」的意思。蓮花坐在日本依腳的交錯方式不同，分別有右腳放在左腿上(吉祥坐)及左腳放在右腿上(降魔坐)兩種。而在印度只要是神像或佛像都採右腳在上的坐法；泰國、緬甸及斯里蘭卡等南方佛教的神像也是一樣。也許是起源自印度認為左腳(左手、左側)不乾淨的習慣與想法吧。但有興趣的是同樣在印度，瑜伽中部有左腳在上的坐姿。考慮到身體平衡的問題，最好不管哪一隻腳在上都能做得很好。

【check】
肩膀到膝蓋要伸展成一直線，下巴最好能碰到胸部。

【attention】
由於頸部必須作大幅度的彎曲，最好事前前後後扭扭脖子，放鬆一下頸部。

【effect】
這個體位法能夠有效地刺激全身，使全身活力充沛，充滿幹勁。連帶的整個人將顯得年輕許多，是女性朋友樂見的效果。因為刺激到甲狀腺及腦神經，也能調整循環器官、消化器官及生殖器官等機能。

右圖：細肩帶上衣 ¥6195 / KID BLUE 墨西哥墊子 ¥49350 / ISAAC (二)
上圖：蕾絲邊小短褲 ¥3780 / KID BLUE

hanumān-āsana

劈腿式

● 劈腿的姿勢

印度的兩大故事詩之一羅摩衍那 (Ramayana)，劇中的主人翁羅摩 (Rama)，他受到一位神猴的幫助，神猴名叫哈奴曼「hanūman」。哈奴曼是風神和仙女所生下的孩子，所以能擁有超能力。哈奴曼對羅摩非常忠誠，在印度是個非常受歡迎的人物，哈奴曼的圖畫或是畫像在印度隨處可見。

【check】
臀部一定要確實靠在地板。腿部也要確實伸直，動作才算正確。

【effect】
這個姿勢著重在軟化股關節，可以調整歪斜的骨盆，加強大腿、腳內側肌肉及腰部的柔軟度，雕塑完美的臀型及美腿，更具俏臀的效果。



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

針織小背心 ¥25200 / BCBG MAXAZRIA

我最喜歡——
做瑜伽和在印度的時光，
靜坐冥想、
貼在額頭上
五顏六色的吉祥點。
最喜歡肉桂的香味和
等待指甲油乾的時候，
還有對聲音極為敏銳的小凜。



初學者專用之

最佳瑜伽入門指南

我希望藉由這本書，讓初學者也能夠充分地享受瑜伽的樂趣。瑜伽最吸引人的地方在於它沒有任何困難的規則或非得怎麼做，可以很輕鬆地嘗試。不過就算是這樣，我指導學員們時，初學者仍常提出很多的問題。在「STEP 1」，我將為各位回答剛開始接觸瑜伽時可能產生的疑問與不安。瑜伽首先須讓身心放鬆才能開始進行，而讓心情平靜的秘訣就是呼吸法，在「STEP 2」，我將為各位介紹瑜伽最基本的呼吸法。

扭轉式

matsyendra-asana

扭轉的姿勢

「matsyendra」這是一位聖人的名字，意思就是「魚之王」。另有matsyanāta或matsyendranāta的稱號，這個人物在瑜伽的世界裡，佔有非常重要地位。這有個關於這位神祕的神話。有一天，黑婆神在海邊為他的妃子，帕瓦蒂（Parvati）解說瑜伽。但是，帕瓦蒂覺得無趣隨著睡意籠罩了。這個時候，matsyendra化身成魚在一旁偷聽。而matsyendra的男子Goraksha Nata，之後建立了哈達瑜伽的體系，實際上他被稱之為瑜伽的始祖。也就是說matsyendra是將瑜伽由黑婆（黑婆）傳到到人間（Goraksha Nata）的傳導者。

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

針對初學瑜伽時的 疑問與不安

Q&A

1 應該穿什麼樣的服裝？

不管什麼樣的服裝都可以，但是衣物如果會束縛到腹部或胸部，在進行某些體位法的時候，可能較難完成。如果是帶有鈕扣或拉鍊的衣服，也建議選擇不會干擾動作的較佳。我想輕薄的衣物會比較適合。在「Integral Beauty 代官山Studio」瑜伽教室指導學的時候，我最喜歡穿Zensho出的瑜伽系列服飾。在家的話，有時會穿可愛一點的襯衣或是細肩帶上衣，赤腳踩在木質地板上也要鋪上瑜伽墊，才不會因為太滑而發生危險。

什麼時候做？做多久比較適當？

在一般瑜伽的教學中，清晨四點到六點被稱做「神聖的時分」，也就是說這段時間做瑜伽是最好的。除了這個時段，我還是建議在早上做瑜伽，因為這樣一整天都會隨之神清氣爽。但是也要配合自己的生活習慣，再決定什麼時候做，重點是每天做一點，持續不間斷的做。若時間允許，我認為為每次至少做30分鐘左右比較理想，但是一天即使只做個15分鐘也可以。我個人大概都是早晚各做一次。不過還要看當天的情況，但我大約一天會做個兩小時。

3 什麼樣的場地比較適合？

在平常生活的地方，能夠從事的運動，就是瑜伽了。因為瑜伽需要深層換氣，我建議最好在空氣清新的地方，並佈置成可以集中精神的環境。如果有音樂能夠有助於你集中精神，來點背景音樂也無妨。為什麼集中精神那麼重要呢？因為這樣才能觀察當你在進行體位法的時候，身體的哪個部位發出什麼樣的聲音，身體有什麼樣的反應。我最喜歡在線香繚繞的空氣中，享受著做瑜伽的快樂，也就是在自己情緒好、精神能夠集中的環境中，做瑜伽才能夠全心投入。

4 進行體位法的時候，心裡應該想著什麼事情呢？

我不建議在做瑜伽時還想著工作或是煩惱之類的事情，因為這樣根本就沒有辦法集中精神。只要專心想動作呈現出來的意境就好了。就魚式來說，你就想著在水裡游來游去的魚；當你做蓮花動作的時候，腦海中就浮現蓮花的樣子……當你可以很隨意地勾勒出各種動作的意境時，你就更能體會瑜伽的樂趣，內心充滿喜悅。

STEP 1
FANS
EANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



上衣 ¥28350 / ジョディ ミント 舖在下方
的店中 ¥18900 / ヴェ・ハルコフスキ (ユ)
★日期拍攝店家資訊請參考P.079

5 身體很僵硬也沒關係嗎？

我剛開始接觸瑜伽的時候，作前彎動作時，我的手指頭根本碰不到地板。一開始，動作沒辦法做得很完美也沒有關係。手如果沒有辦法碰到，只要做到自己可以做到的程度就好，並仔細觀察自己身體的哪一個部分怎麼了？哪一個部分感覺很好？瑜伽不是一種運動。不需要跟別人比較身體的柔軟度，也不要勉強自己忍痛練習。只要每天循序漸進、持之以恆，就會慢慢地變得柔軟，尤其是身體僵硬的人，當身體漸漸變得柔軟時，更會體會到身體變化的樂趣。

6 需要吃素或是進行斷食嗎？

完全不需要。在印度，真正修行瑜伽時必須完全吃素，而且也有一些必須遵守的生活紀律。不過，我們並不需要非遵守那些規定不可。拿我來說，我平常吃的東西，再普通也不過了。只是，如果你一旦選擇過瑜伽般的生活，自然就不想吃肉類的食物。瑜伽的想法「阿輪吠陀」(Ayurveda，印度的傳統醫學)裡，提到跟生活和飲食習慣有關的理論，他們認為含有生薑素的青菜和水果，以及乳製品都是非常好的食物，我也是在開始接觸瑜伽之後，自然而然變得喜歡吃這些東西。

7 瑜伽會帶來什麼樣的效果？

抱著「為了想減肥才做瑜伽」心態的女性，真的非常的多。事實上，我最剛開始接觸瑜伽的動機，也是產後為了恢復窈窕身材。因為做瑜伽可以刺激身體各個機能、活化細胞，進而提高代謝、促進脂肪燃燒，藉著做瑜伽達到減重目的的人不在少數。這也是不爭的事實，不過，並非每個人都能靠著做瑜伽而快速瘦身。不如說是，因為藉由做瑜伽讓身心得到放鬆，擺脫不規律的生活、舒緩緊張的緒或壓力等等，藉由這些生活型態的改變，自然而自然地達到減肥效果。此外，也常常聽到有人說作了瑜伽後「肩膀不再僵硬」、「變得不容易疲倦」等。但是，瑜伽的好處並非只能改善身體，它最大的效果在於可以幫你找回「心靈的能源」。來重新思考自己開始學習瑜伽之後，精神上真的鍛鍊得比以前更強健。如我，到底練習瑜伽會達到什麼樣的效果？我想我會告訴你，一個猶如身心靈靈湯，讓你變得有朝氣、美麗又漂亮。

完全呼吸法

利用腹式呼吸、胸腔式呼吸、鎖骨式呼吸完成一次呼吸的呼吸法

呼吸，就是空氣進出肺部的動作，但是一般來說，呼吸時我們大概只使用了肺部的1/3。在瑜伽的「完全呼吸法」裡，必須充分地使用肺部。也就是一次呼吸要用盡「腹式呼吸」、「胸腔式呼吸」、「鎖骨式呼吸」等方式。



【練習步驟】

1. 輕鬆的坐姿（精制的做法是「散盤」）
2. 首先輕輕地將肺部裡的氣息，慢慢地吐出來，感覺像要將肺部清空一樣。
3. 然後放鬆眼睛，以同樣的速度，慢慢地吐出來。
4. 接下來是胸腔式呼吸，要利用整個肺部及上肺部吸氣。
5. 再來請意識到你的鎖骨，用上肺部吸氣。如此完成一個循環。

意識到腹部、胸部、鎖骨等由下而上的感覺。如果無法像上面所講的一樣，完全熟練三個呼吸法的話，就無法做到「完全呼吸法」。從下一頁開始，我會為各位介紹各個呼吸法。

深沉安靜的氣息有助冥想

一般來說，我們都是下意識地呼吸，但是在瑜伽的世界裡，強調有意識地控制呼吸。「prāṇāyāma」調息法，就是瑜伽呼吸法。「prāṇa」的意思是「生命的能源」，「āyama」指的是「停止、擴張」。此許深沉且安靜的呼吸可以幫助我們放鬆身體和心靈，不只是對呼吸器官，對腦部、心臟以及內臟等都有益處。呼吸帶給身心靈的效果，絕對遠超過我們的想像。等學會觀察自己的呼吸後，就可以再進一步探索調息法的奧妙了。

日常生活裡，有時會覺得很興奮，有時又覺得坐立難安，當情緒一混亂，你會感到呼吸變得很淺且凌亂。但是相反的，當你精神很集中、很冷靜或是心情很放鬆的時候，呼吸也會變得比較深沉而且呼吸聲也變得安靜多了。即使想要靠自己的意志讓心情變得比較安定冷靜，可能也很難做得到。這時候只要藉由深沉安靜的呼吸方式，心情自然會變得平靜。當你可以很從容地運用調息法，心靈就可以得到真正的沉澱，請務必熟練呼吸法。

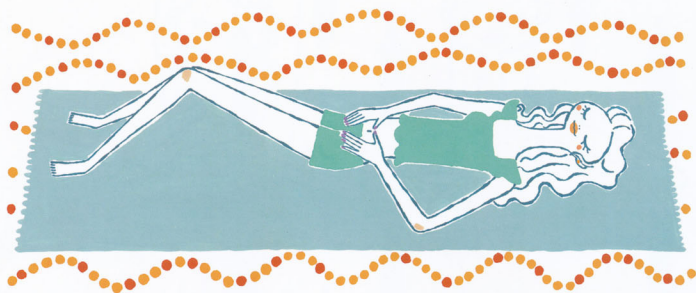
腹式呼吸

這是利用橫隔膜——即分開被肋骨包圍的胸部和腹部之部位——橫隔膜的上下運動來進行的呼吸法。主要是要使用下肺部呼吸。從外觀看起來，腹部會隆起，然後又縮小。呼吸要盡量慢且深。剛開始時，平躺然後將膝蓋彎曲起來，不會造成腹部壓力，很輕鬆就能完成。習慣以後，連坐著都可以做這個動作。

剛開始時，平躺著進行

【練習步驟】

1. 平躺，膝蓋彎起來，腳張開與肩同寬。兩膝輕輕碰在一起，兩手擺在腹部上。大拇指和食指放在肚臍四周。
2. 「一……」「二……」慢慢邊數邊呼吸，同時觀察腹部的起伏。首先，數一的時候，鼻子吐氣。用手確認腹部是否有變小。
3. 然後深深地由鼻子吸氣。檢查腹部是否有隆起。
4. 然後重複步驟2、3，一邊觀察一邊呼吸，直到數到十，這樣算是完成一個循環。



習慣以後，改採坐姿

輕鬆的坐法（圖片中的坐法是「散盤」），如同上述，將手輕放在腹部上，試試看用坐姿的方式來進行腹式呼吸法。



胸腔式呼吸

運用肋間肌，牽動整個肺部及利用上肺部進行的呼吸法。首先讓胸部和腹部放輕鬆，然後作深呼吸。將手放在肋骨上，仔細觀察胸部的哪一個部分正在隆起，或正在縮小。

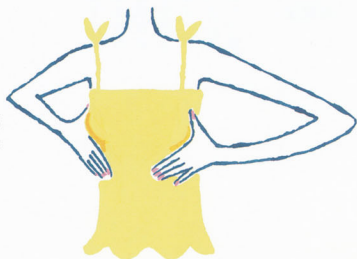


【練習步驟】

1. 選擇自己喜歡的坐姿，將手放在胸部兩側靠著肋骨，然後再慢慢地呼吸。數「一」的時候吐氣，並感覺胸部是否漸漸變小變扁。然後再深深地吸一口氣，這時胸部應該會充滿氧氣而擴張。
2. 然後再繼續重複上面的動作，邊觀察邊呼吸，直到數到十。

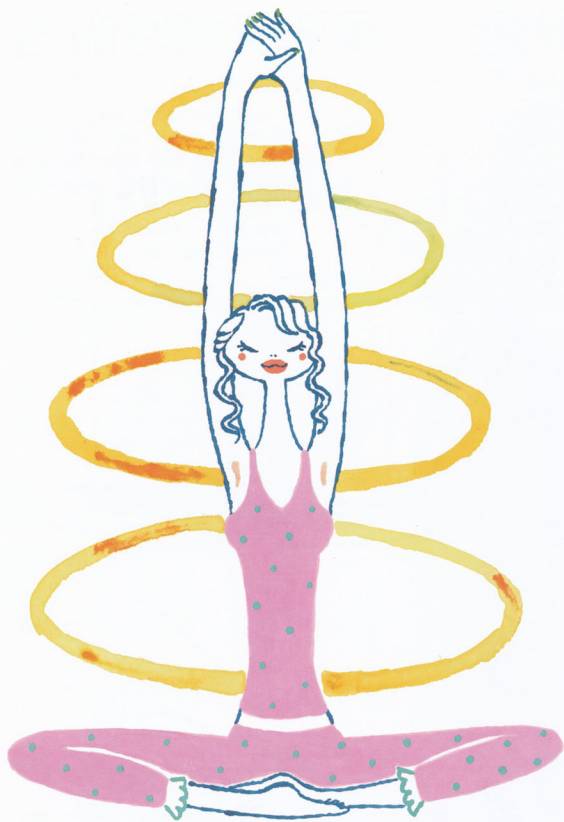
FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

以手心確認胸部的哪個部分正在動。確認看看胸部是否和呼吸的步調一致，在吸滿氧氣之後，前後左右都呈現擴張的狀態。



鎖骨式呼吸

運用上肺部呼吸的呼吸法。因為鎖骨的周圍會動，所以稱這為鎖骨式呼吸法。相較於腹式呼吸、胸腔式呼吸，鎖骨式呼吸屬於淺呼吸。



【練習步驟】

1. 找個自己可以放輕鬆的坐姿（插圖的坐法是「散盤」），兩手往上伸直。
2. 呼吸時意識到只使用胸部的上方，也就是利用上肺部呼吸，並感覺鎖骨的附近是否有在動。

停止呼吸、 將身體的一部分 鎖起來的「鎖印」

就像我在 P.020 說明過的一樣，瑜伽中的調息法，就是將大氣中的生命的能量透過呼吸器官吸入體內。然後，再將生命的能量分散到身體的各個部位。在瑜伽中，希望能夠維持這股能量，讓這股能量不要散去，所以在吸氣之後會暫時停止呼吸，閉鎖身體的一部分。這樣暫時中斷呼吸的方式叫做止息（Kumbhaka），而鎖住身體的動作稱之為鎖印（Bandha）。

在鎖印中，我們要鎖住的有喉嚨的「Jalandhara Bandha」、會陰部位的「Moola Bandha」、及腹部的「Uddiyana Bandha」。也就將腹部緊縮後往上提等，鎖住這兩個部分有一個統稱叫做「三鎖印（Bandha）」。

鼻孔交替呼吸法

Nadi Sodhana

「Nadi」指的是「呼吸道、氣體流通的通道」。「Sodhana」是「淨化」的意思。均等的運用兩側的鼻孔，淨化呼吸道，藉此可有效地讓身心保持良好的平衡狀態。兩邊鼻孔各自掌管著不同的東西，右邊的鼻孔代表「太陽、陽、交感神經、活動、男性」、左邊的鼻孔則象徵「月亮、陰、副交感神經、安靜、女性」。



【練習步驟】

1. 採取「散盤」等輕鬆的坐姿，閉眼、全身放鬆。讓呼吸保持平順、安靜。以右手大拇指按住右鼻孔，食指和中指靠在額頭上。然後用左鼻孔吐氣，同時慢慢的數著1、2、3、4、5、6……。
2. 接著慢慢地吸氣並在心中默數1、2、3……。
3. 以無名指按住左邊的鼻孔（兩邊的鼻孔都按住），然後暫時止息。再收下巴、鎖住喉嚨的「Jalandhara Bandha」、會陰部的「Moolā Bandha」。



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



7. 放鬆鎖印後，放開無名指，用左鼻孔吐氣。
8. 第一輪動作完成。這樣的動作重複五次，再休息。

吐氣的長度和吸氣的長度的比例是 2 : 1

吐氣的時候，要完全將肺部內的氣體排除，好像要擰乾肺部一般。吸氣則像在 P.020 所說明的完全呼吸法一樣。剛開始的時候，吐氣的長度和吸氣時的長度大約是 1 : 1，不過請慢慢地增加吐氣的長度使比例調成 2 : 1 左右。

4. 慢慢放鬆「Moolā Bandha」、接著再抬起頭放鬆「Jalandhara Bandha」、然後放開右鼻孔開始吐氣，心裡開始默數1、2、3、4、5、6……。
5. 再用右鼻孔吸氣，同時慢慢默數1、2、3……。
6. 重複3的動作，用大拇指押住右鼻孔再進行一次止息及鎖印。

賦予身心靈YOGA BEAUTY的能量 !!

窈窕曲線體位法19式

千葉麗子精選

從現在開始，我會選擇一些體位法（瑜伽的姿勢），然後將這些體位法從開始到完成，逐一分解介紹。請安定心情一邊冥想，一邊配合安靜祥和的呼吸一起跟著做。扭轉身體、伸展身體、往前彎曲等等的這些體位法的效果，不僅僅可以修飾你的曲線。還能溫和地壓迫內臟，促進血液循環、提高新陳代謝，活化全身的機能。也就是說，你的美麗會由內而外散發出來！最重要的是，如果你的姿勢做的正確的話，想像著這個姿勢動作，然後在反覆不斷地重複這些動作的過程中，你會親身地體會到「心情變好、感覺舒服」、「覺得自己越來越漂亮了！」

photographs: Masashige Ogata (P.027-031、P.036-043、P.048-051)

Yasunobu Ishimura (P.032-035、P.044-047、P.052-055)

styling: Yohko Tanaka

hairmake-up: Shinnosuke Yamada (P.027-031、P.036-043、P.048-051)

Miyuki Hiratsuka (P.032-035、P.044-047、P.052-055)

Lesson 1

平衡體位法

Lesson 2

站立體位法

Lesson 3

坐式體位法

Lesson 4

仰臥體位法・俯臥體位法

千萬不要勉強身體

做瑜伽的時候，最重要的是身心放鬆。如果身體上有地方疼痛或是不舒服的時候，還勉強自己的身體去做的話，這樣就不叫「瑜伽」了。如果你真的想要學好瑜伽，與其一口氣長時間地進行，不如一天做一點慢慢累積。

不要讓氣息渙散

進行體位法的時候，請讓自己的精神集中。這是因為你要注意每一個動作會帶給你的身體什麼部位影響，身體會產生什麼樣的變化，所以不要一邊看電視一邊做，或想一些別的事情，這樣會讓你的氣流渙散。

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

平衡體位法

如果不認真地集中精神的話，是不可能保持平衡的，所以這個姿勢被認為比較困難一些。但是當你可以很輕鬆地保持平衡時，下次藉由做類似的體位法，自然能得到心靈的平穩。

半蓮花樹式

vrkṣa-āsana

樹的姿勢

「vrkṣa」就是「樹、樹木」的意思；這個姿勢也被稱之為「直立的樹的姿勢」。在印度的教典「Geranda Sunhita」裡提到這個姿勢，這是一個從非常久遠以前就流傳下來、非常傳統的姿勢。就像這個姿勢的名字一樣，請大家在做這個動作的同時，在腦海中想像著在一片森林或原野當中，一顆大樹屹立在那裡的畫面。→動作解說P.032

平衡……

我想在這個世界上的所有事物
都是一種「平衡」和「時機」吧。
加足馬力、全速前進的生活方式
可以活得很精彩，
不過有時候也必須要
稍微讓自己冷靜一下才行。
這個時候的我
會運用瑜伽中的冥想，
這是為了取得我內心的平衡。

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



Garuda 是一隻背著濕婆神
在天空翱翔的大鳥。
我，想像著這個畫面，
讓自己與整個大宇宙融合在一起。
美麗又潔淨的畫面與動作。
我用全身去接受
我從瑜伽中得到的所有一切，
感謝它讓我成爲那麼聖潔的女性。



FANS 神鳥式
FANS 论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

Garuda大鳥的姿勢

「Garuda」是在印度神話中出現，那隻傳說中的聖鳥。在印度的神話故事裡，每一個神明，都擁有一隻自己決定要乘坐的動物，Garuda就是被濕婆神所選中的動物。Garuda的身體是人體的形狀，可是牠卻擁有老鷹的臉和翅膀，還閃耀著金色的光芒。因為這種鳥的身上閃耀著金黃色的光芒，所以又被稱做「金翅鳥」。佛教的傳說中，將它稱之為「迦樓羅」，由牠守護著佛法。還有一種傳說是說這種鳥的原形是天狗的樣子。→動作解說P.032

鶴式

baka-āsana

像鶴的姿勢

baka指的是「鶴、鷺」的意思。這個動作就是要學鶴兩腳站立的姿勢，靠兩隻手維持身體平衡的動作。→動作解說P.032



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

YOGA
BASIC
ASANA

墊子 ¥37600 / グェー・バルコフスキ (ユ)

三角式

trkona-asana

三角形的動作

「trkona」就是「三角形」的意思。這個動作並沒有被記載在教典裡，但是在瑜伽教室裡卻是常常練習的一個動作。讓整個身體成平面狀，不要有任何的彎曲，然後扭轉腰部，慢慢地往腳的內側伸展。「trkona-asana」，可以先從比較簡單的動作開始，首先可以先將膝蓋稍微彎曲，然後將手伸直放在膝蓋上，之後再將整隻腳慢慢伸直，慢慢地將身體伸長，讓手貼到地面上。因為這個動作會讓你的膝蓋內側的肌肉做很強的伸展，所以如果腳內側肌肉很僵硬的人，就不要太勉強伸直，可以試著彎曲膝蓋進行這個動作就好了。→動作解說P.034

Lesson 2

站立體位法

先從直立的姿勢「直立式體位法」開始的皆稱之為站立體位法。在全方位的瑜伽裡，以站立的姿勢進行的體位法非常的多，這是一個需要很多力量的姿勢。



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



扭轉三角式

parivṛtta-trikōṇa-āsana

扭轉的三角形動作

「parivṛtta」就是「週轉」的意思。如右圖中所示，先做一個「trikōṇa-āsana（三角式）」後，再加上扭轉的動作。
→動作解說P.034



三角變化式

parśvottāna-āsana

伸展身體側面的動作

「parśva」就是「側面、肋骨部位、旁側」的意思，「vottāna」就是「往上、擴張」的意思。這個動作，除了可以讓身體的側面得到很好的伸展之外，還有腳的內側也會被強力的伸展拉扯。→動作解說P.034

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

細肩帶上衣 ¥6930 / フェルトウェンチュール
襪子 ¥23000 / piece of Life / 椅子 ¥
189000 / 椅子上的小罐子 ¥60900 / 以上皆
由エンリーベグリン (ユ) / 拖鞋 ¥5565 /
ナテラ (ユ) / 小地毯 ¥78750 / キャップ
(ユ) / 植物&花盆 / モアサンワーズ

樹的姿勢 ▶ P.027

這是站立著保持平衡的基本形。從腳跟開始到後腳這一部份，慢慢地從低的地方往上移動，移動的同時要注意保持平衡，然後越移越高，一直到沒有辦法再更高為止。



效果

此動作可幫助平衡和協調感等有關的神經發展。腳或腳趾的筋會變得更有力量，因為這個動作必須緊繃小腿的肌肉，所以對於小腿的線條會有很大的修飾作用。

★在這裡我們只介紹一邊的動作而已，不過不管是哪一種體位法，都要做完一邊換另一邊重複同樣的動作。

平衡體位法



1 將左手腕放在右手腕上，右手腕繞過左手腕像要纏住左手般，將兩隻手的手掌合在一起（因為雙手合掌的形狀，很像神鳥的嘴巴，才以此而命名）。

神鳥式

Garuda大鳥的姿勢 ▶ P.028

當你將手腕和腳交纏在一起的時候，手或腳並沒有特定的左上右下等關係。在這裡示範的動作，左手和左腳擺在上面，如果你要擺下面也是OK的。



效果

藉由強化下半身的肌肉達到身體緊實、瘦身的效果。同時，這個動作也會讓腳關節變得比較柔軟、雙腳的線條變得更美。兩隻手腕也會變得較纖細囉！

鶴式

像鶴的姿勢 ▶ P.029

兩隻手腕伸直，將身體往上舉高，看起來就像一隻鶴站立的樣子，非常美麗。這個姿勢的難度在於，當你將身體舉得越高就越難取得平衡。



效果

這個動作可以明顯地增強平衡感和集中度。如果很在乎手腕的人，我非常推薦這個動作。可以擺脫蝴蝶袖的手臂，讓你即使穿著細肩帶上衣也會充滿自信。



1 先從金剛坐的體位法開始。非常類似日本式的坐法，挺胸、伸展背肌。兩腳大拇指不要重疊在一起，輕輕碰觸即可。

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



- 3 將左腳掌貼在右大腿內側。左腳腳跟放在右大腿上也可以。這時候，如果閉上眼睛會變得很難保持平衡，所以只要直視前方某一點，合掌，做一個深沉安靜的呼吸。取得平衡後，將左腳慢慢往地板的方向放下。



- 2 身體的重心慢慢地移到右腳，然後將左腳往右腳移動。一邊試著保持平衡，一邊將左腳碰到右腳的腳後跟，接著再慢慢地往小腿方向往上移動，直到左腳掌貼在右腳的膝蓋內側。



- 1 兩腳張開與肩同寬，作一個稍微深沉的呼吸後，讓情緒變得較為平靜。



- 4 慢慢地將上半身往前倒，直到胸部貼到大腿，只要感覺很輕鬆就一直維持這個姿勢靜止不動。稍後輕輕的將上半身抬起，不要失去平衡，將手腳慢慢分開。



- 3 這時候做一個深沉且緩和的呼吸，然後慢慢地將右腳的膝蓋彎曲。此時，上半身還是保持直立的状态，盡量保持平衡。



- 2 兩腳膝蓋輕輕彎曲，將左腳擺放在右腳上。左大腿也慢慢地移放在往右大腿上。左腳的腳趾前端勾住右小腿的內側。

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



- 4 抬起腰、手肘微彎、膝蓋放在手腕上。臉往前看出去，一邊平衡身體，一邊將上半身慢慢地往前移動，雙腳離開地板。取得平衡後，腳放回地板，回到1的金剛坐。



- 3 踮起腳尖、腰桿往上挺、打開膝蓋。膝蓋和手肘互相碰觸，或是靠在手腕上。



- 2 將上半身稍微往前傾，然後將兩手放在膝蓋的旁邊。注意兩隻手腕的間隔如果太窄，就會很難取得平衡。



三角式

三角形的動作

▶ P.030

在最後一個姿勢，要盡量讓胸部擴張，讓手腕成爲一直線的樣子。往上伸展的手腕，想像它一直一直往天空延伸出去的感覺一樣。



效果

這個動作刺激到整個腿部，對於緊實大腿線條上非常有效。因為擴張胸部的關係，也可以讓胸部堅挺。

1 將兩腳張開約四~五個腳掌寬（大約一公尺左右）。左腳腳尖稍微往外側方向張開，右腳腳尖可以朝正面或稍微有點往內側也無妨。身體要面向正面。

扭轉三角式

扭轉的三角形動作

▶ P.031

手放在地面上的位置不同，動作的效果也會不同，對身體也有不一樣的影響。剛開始的時候，放在腳的前面，然後再慢慢的將手往腳的後方移動即可。



效果

這是將上述的三角式動作，再加上扭轉身體的效果。這個動作不僅可以讓你的腰變得更細，還可以刺激到胃和肝臟等內臟，促進細胞活性化。

三角變化式

伸展身體側面的動作

▶ P.031

這個動作主要是加強伸展腿部內側的肌肉。不過，如果腿部內側有任何的疼痛產生就不要再繼續伸展。



效果

加強柔軟腿部的內側肌肉。這個動作很適合想要消除掉腿周圍的小肉肉的人。還有這個動作因爲可以刺激到腿部，有類似按摩的效果促進脂肪燃燒。

Lesson 2

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

站立體位法

★在這裡我們只介紹一邊的動作而已，不過不管是哪一種體位法，都要做完一邊換另一邊重複同樣的動作。



- 4 慢慢吐氣的同時，將身體往左邊傾斜，左手去碰觸左腳外側的地板。右手往上伸直，讓右手和左手成為一直線之後，眼睛注視著右手的前端。回復時，先將上身抬起，兩隻手往左右方向伸展後放下。



- 3 一邊吸氣，一邊慢慢地將兩隻手的手腕往左右兩方伸出。想像著自己的手好像漂浮在水上一樣。將胸部挺出去，手腕到手指頭盡量向外延伸。



- 2 一邊慢慢地深呼吸吸，然後將雙手合掌往上舉。保持著伸展背部的姿勢不動。



- 3 吸氣，擴胸。吐氣的時候，將右手碰觸到左腳外側的地板，而左手盡量往上伸直。配合仰沉且平穩的呼吸，停留在這個姿勢，靜止不動。稍後開始吸氣，同時將上半身抬起，回到1的姿勢。



- 2 重複三角式的動作到3之後，身體開始往左邊扭轉，然後變成完全側面的姿勢。腳的位置不要有任何的改變。



- 1 雙腳張開約四~五個腳掌寬（大約1公尺左右）。左腳腳尖稍微往外側方向張開，右腳腳尖可朝正前方或稍微有點往內側也無妨。身體面向正面。



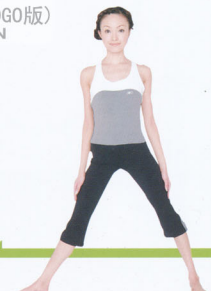
FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



- 3 身體往右轉90度，上身往下彎，上半身貼到右腳上。剛開始的時候，腹部先貼到大腿，再來胸部貼到膝蓋，最後臉貼到小腿的地方。背部不能彎曲。回來的時候，依腕、胸部、腹部的順序起來，然後回到正面。



- 2 兩手放在背後，合掌。無法後合掌的人，在背後抓住兩隻手的手腕，或是抓住兩手的手肘也OK。



- 1 雙腳張開約四~五個腳掌寬（大約1公尺左右）。右腳腳尖稍微往外側方向張開，左腳腳尖可朝正前方或稍微有點往內側也無妨。身體面向正面。

扭轉變化式

marīci-āsana

摩利支神的姿勢

摩利支是大梵天神的兒子，也是太陽神的祖父。附上兩張照片，同一個姿勢，一張是從前面拍攝的姿勢，一張是從後面拍攝的姿勢。請注意看，左腳的腳指頭要放在側面也可以看得到的地方。還有手的擺放姿勢也是這個動作的特徵。→動作解說P.044

Lesson 3

坐式體位法

坐在地板上或是將手腳碰觸到地板進行的體位法當中，舉凡拉長伸展上半身、伸展背部或脖子、胸部側面的肌肉，可以讓情緒變得很清爽的動作很多。還有藉由前彎的姿勢，可以刺激內臟，進而增加體內的代謝功能的效果。



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



獅式

simha-āsana

獅子的姿勢

simha就是「獅子」的意思。在《哈達瑜伽教典》裡，就將這個體位法列為四個最重要的體位法（草伽跏坐、蓮花式、獅式、吉祥式）之一。

獅子和老虎是不一樣的動物，現在印度的野生公園裡面，大概已經都看不到了。不過，這個動物的姿態不但能夠成為一種體位法，也被當成裝飾品雕刻在阿育王石柱的柱頭，炯炯有神氣勢威猛，可見在當年獅子在印度確實是存在的。→動作解說P.044



the front view of
the marīci-āsana



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

知褲 ¥6195 / チャコット 植物 / モアザン
ワンピース
照片(上)・灰色の多功能墊子 ¥16800 / エヴェ
アール (ユ)

駱駝式

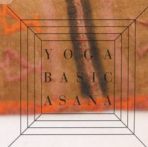
uṣṭra-āsana

駱駝的姿勢

「uṣṭra」就是動物「駱駝」。在《哈達瑜伽教典》裡提到這種體位法要趴著做，可是一般來說，我們在做這個駱駝式體位法的時候，通常會將兩隻腳的腳蓋跪立在地上，然後讓身體往後彎曲的姿勢。→動作解說P.045



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN





面對著天空，我的心也漸漸地敞開了。

在我的內心深處，埋藏了很多很多的愛。

這是因為我遇到了瑜伽嗎？

我愛的事物、我愛的人增加了。

雖然我也曾經經歷過

「想要得到更多的愛！」

為何會被愛，其實理由意外地單純！

因為愛人似乎比被愛更難。

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



頭碰膝式

jānu-sīrṣa-āsana

頭和膝蓋碰觸的姿勢

「jānu」就是「膝蓋」的意思，而「sīrṣa」就是「頭」的意思。這個動作，就是將額頭碰到膝蓋，然後上半身盡量往前彎，彎到讓額頭可以碰到膝蓋為止的姿勢。這個體位法在上課的時候，也會常常做到，而且這個姿勢還有很多的變化姿勢。這個體位法又可以稱為單腳伸背體位法。→動作解說P.046



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



頭碰膝扭轉式

parivṛtta-jānu-śīrṣa-āsana

加入扭轉的動作、頭和膝蓋碰觸的姿勢

「parivṛtta」就是「旋轉、扭轉」的意思。也就是說，將右邊所介紹的頭碰膝式再做一些變化，多加一個扭轉上半身的動作。首先，先將剛剛的頭碰膝式多多練習、熟練之後，再開始嘗試這一個體位法。→動作解說P.046

合蹠式

baddha-koṇa-āsana

合蹠的姿勢

「baddha」的字面上，有「緊縮」的意思。這個動作可以讓你的股關節變得非常柔軟，是一個非常好的姿勢。不要太勉強自己，這個姿勢需要常常練習，慢慢地做。這個姿勢有另外一名稱，又叫做「Bhadra-āsana」（吉祥式、幸福式）。→動作解說P.046



右邊的照片・地毯 ¥5880 / Hugger Muggen

虎式

vyāgra-āsana

老虎的姿勢

「vyāgra」是印度話的老虎的意思。這個體位法的姿勢，看起來也跟Marjari āsana貓的姿勢很像。這個動作主要著重在將單腳往後伸直，保持平衡，所以這個體位法的名字才會叫做「虎式」。→動作解說P.047



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN





這已經是我身體的極限，沒有辦法再伸展了

……我原本是這麼想的，

但奇怪的是，我竟然還可以再繼續伸展！

我在做瑜伽時，常有這種瞬間的感受和領悟。

我不是忍痛、勉強自己去做，

而是靠著一份恬適、超越自我的強韌。

這一切，

都是瑜伽給我的啟發。

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



植物 / モアザンワーズ



扭轉變式

摩利支神的姿勢

▶ P.036~037

這個體位法的重點在，當你抱著膝蓋的時候，盡量保持膝蓋和腹部之間不要有空隙。還有要注意的是，要能夠從後面看到左腳的腳趾頭。



效果

藉著把腳放到腹部和大腿間的動作，有效地刺激到下腹部，內臟問題可望獲得改善，特別是促進消化器官蠕動，女性大便秘結的問題也能迎刃而解。



- 1 將兩隻腳併攏後，伸直坐在地上。背部挺直、擴胸。



- 4 收下巴、眼睛張大、凝視著自己的鼻頭。嘴巴打開，將舌頭儘可能的伸出來。用嘴巴一邊吐氣，一邊從喉嚨發出像獅子吼叫「嗷~」的聲音。



- 1 先由金剛坐的體位法（日式坐姿）開始。

獅式

獅子的姿勢

▶ P.037

這個姿勢重點在，要確實將舌頭吐出來，並且同時發出聲音做。心裡一定要想像自己是一隻雄糾糾的萬獸之王——獅子。



效果

這個體位法可以有效地改善喉嚨、嘴巴、鼻子、耳朵等各式各樣的問題，特別能有效地治癒喉嚨痛。常常練習，表情會變得比較生動，有精神。

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



- 3 然後，再將脖子、上半身儘量往後仰。這時，請用鼻子吸氣。



- 2 膝蓋張開與肩同寬。抬起腳尖，將臀部靠在腳後跟上。上半身微微往前傾，兩手重於膝前，手指張開，指尖要碰到地板。上半身往前傾的時候，手肘還是要確實伸得直直的。



FRONT



坐式體位法

★在這裡我們只介紹一邊的動作而已，不過不管是哪一種體位法，都要做完一邊換另一邊重複同樣的動作。



- 4 將上半身稍微往前傾斜，左手放到背後。放開抱著右側膝蓋的右手腕，頭與身體扭轉到左邊。右手越過右膝再繞到背後，用右手去捉住左手腕。臉部要確實地扭向左邊。
- 3 將右膝彎曲起來，儘可能地彎曲到右腳跟碰到臀部。右腳腳掌要確實接觸到地板，並確認左腳是否放在腹部和右大腿的中間。這時，左膝蓋和左邊的臀部還是接觸到地板的。
- 2 將左腳放到右腳的大腿上。

駱駝式

駱駝的姿勢

► P.038

當身體背部向後彎的時候，記得要提醒自己，提肛、收腹、夾臀。如果手不能碰到後腳跟的人，可以將雙手插在腰上，然後身體向後彎就行了。



效果

這個動作使用到腹肌和背肌，可以強化腰部，預防腰痛。最適合長時間坐辦公室、常常腰痛的人。還有緊實整個下半身的效果。再者因為胸部得到舒展，作完後神清氣爽。



- 3 接著，右手大幅度地往上舉，一邊轉動著整個肩膀，然後右手慢慢地放到後腳跟。這個姿勢就可以讓身體稍微放鬆了。
- 2 一邊吸氣，一邊慢慢地將上半身向後彎，將左手放到左腳的後腳跟上。

頭碰膝式

頭和膝蓋碰觸的姿勢

▶ P.040

請你用心去感受，當腳掌和腰部、背部被充分地伸展之後的自己。要能夠感覺到「這個姿勢讓我非常舒服！」是非常重要的。結束時，一定要注意身體是如何發出聲音呢！



效果

適度的刺激內臟，可以防止因為便秘造成皮膚乾燥的問題。而且這個姿勢可以讓腳的線條變得更棒。



2 右腳往前伸直保持不動，左腳彎曲，左腳的腳掌要完全貼靠在右大腿的內側。



1 將兩腳併攏，伸直，坐在地板上。然後檢查膝蓋是否有任何一點彎曲，還有背部也要伸直。

頭碰膝扭轉式

加入扭轉的動作、頭和膝蓋碰觸的姿勢

▶ P.041

這個體位法對身體刺激很大。請絕對不要忍痛硬撐。如果呼吸的節奏變得很紊亂，就是勉強自己的一個證明。



效果

這是將頭碰膝式再加上扭轉的動作，對腹部帶來很強烈的刺激，這樣更能夠加強動作本身的效果。



2 接著右腳往前伸直，左腳彎曲，左腳的腳掌貼靠在右大腿的內側。之後右手去捉住右腳的大拇指。靜靜地吐氣，讓全身都放鬆。



1 和頭碰膝式一樣，先將兩腳併攏伸直，然後坐在地板上。接著要檢查膝蓋是否有任何一點彎曲，還有背部也要伸直。

合蹠式

合蹠的姿勢

▶ P.041

這個姿勢要注意的是背部不能隆起。如果從頭部開始往下趴，背部就容易變得彎曲。訣竅在於從腹部的地方開始往下趴，將上半身往前推出去。



效果

可以改善股關節及骨盆不正的問題，藉由股關節及骨盆位置的矯正促進血液循環，水腫的煩惱一併消除。對於治療婦女病，效果卓越。



3 一邊吐氣，一邊將上半身慢慢地往前倒。從腹部開始貼到地板上。想像著這時候好像有誰從你的背後將你往地上壓的感覺。回來的時候，一邊吸氣，一邊慢慢地將上半身抬起即可。



2 慢慢地一邊吸氣，一邊將上半身往後伸展。脖子也要微微跟著往後仰。



1 將伸直在身體前方的兩腿彎曲，腳掌相對靠攏。腳部盡可能的靠近身體，兩膝也要盡可能的貼到地板。兩隻手抓住兩隻腳的腳趾頭，然後將背部打直。

FANS
FANS论坛出品(LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



- 5 一邊吐氣，一邊將上半身貼近右腳上方。身體不要偏向外側去。靜靜地持續平穩的呼吸，只要感覺還舒適，就保持這個姿勢不要動。回復時，一邊吸氣一邊將上半身抬起來，兩手放開腳趾頭。
- 4 慢慢地一邊吸氣，一邊將上半身後仰。在這個時候，可以清楚感受到腳掌、腰部和背部伸展的感覺。
- 3 兩手捉住右腳的大拇趾或整個腳尖。這時，請注意右腳的膝蓋不能夠彎曲。慢慢地吐氣，全身放鬆。藉由這個放鬆的動作，你會清楚知道下一步動作時身體產生什麼聲音。

★在這裡我們只介紹一邊的動作而已，不過不管是哪一種體位法，都要做完一邊換另一邊重複同樣的動作。



- 5 左手盡可能地往外伸展出去，跨過頭部，用左手抓住右腳的大拇趾。保持這個姿勢靜止不動，慢慢地做深呼吸。回來的時候，將左手拉回來到腰的位置。扭轉的身體一邊慢慢地轉回到正常的角度，一邊伸直背脊。
- 4 吐氣，扭轉上半身的同時，像右邊倒過去。右手的手肘接觸到右腳內側的地板。接觸到地板的手肘，慢慢地往內側移動，繼續扭轉身體直到右肩靠到右膝。膝部和胸部盡量朝上，這樣身體就會達到極大的扭轉。
- 3 慢慢地一邊吸氣，一邊將上半身後仰。這時候會感覺到腳掌、腰部和整個背部正在伸展。



- 4 將伸直的右腿曲膝，然後慢慢地一邊吐氣，一邊將背部弓起，讓腳跟碰到膝蓋，好像整個身體都要縮起來一樣。一邊吸氣然後再將右腳膝蓋放到地板上，回到免式。



- 1 由免式（兩手支撐著地板俯臥的姿勢/兔子放鬆的姿勢→P.058）開始，將膝往上抬，整個人就變成四腳獸的姿勢。



- 3 一邊吸氣，一邊將往後伸直的右腿，和頭部都往後往上伸展。與其說要將右腿抬得更高，不如說應該是讓整條腿往後上方伸展的感覺。臉盡可能地朝上看，然後維持這個姿勢靜止不動。



- 2 然後再從四腳獸的姿勢開始，沿著地板滑行的感覺，將右腳腳跟往後伸直。這個時候，請確認一下不要讓你的膝蓋彎曲。整條腿要成為一直線。

FANS
FANS论坛出品(Logo版)
www.fans.com.cn

虎式
老虎的姿勢

▶ P.042~043

這個體位法著重在整個動作的流暢。並不是一股腦地把腳往上踢就可以了，而是要慢慢地作，並一邊想像著身優美的律動才行。



效果

這個一連串的動作對於提臀有非常大的效果。大腿部分的腿部曲線也會因此得到修飾。此外將身體往後彎曲的動作，可以達到強化背部肌肉的效果。

仰臥體位法・俯臥體位法

躺在地上做的姿勢裡，就以「肩立式」和「鋤式」對脖子的負擔最大了。所以在做這個姿勢之前，一定要先充分放鬆你的脖子之後再做，以免對脖子產生傷害。

輪式

ardha-cakra-asana

半個輪式的姿勢

「ardha」就是「圓形、車輪」的意思。就像這個體位法的名字一樣，將身體後彎反折成圓形的姿勢。這是一個很難的姿勢囉。→動作解說P.052



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



弓式

dhanura-āsana

弓的姿勢

「dhanura」就是「弓」的意思。如這個體位法的名字一樣，將身體反折成弓的形狀。從腰部開始將整個身體反折，有腰痛毛病的人，做這個動作一定要小心謹慎。弓式在教典裡，還有另外一個變化式，稱做「拉開弓的姿勢」，就像文字敘述的一樣，指的是拉開弓箭時的姿勢。本書先介紹將身體反折成弓的姿勢。→動作解說P.053



眼鏡蛇式

bhujāṅga-āsana

眼鏡蛇的姿勢

「bhujāṅga」就是「蛇」的意思，這個姿勢是用在印度非常有名的毒蛇—眼鏡蛇的名字來取名，一般稱之為「眼鏡蛇式」。在教典裡也曾經提到，是非常古典的姿勢。動作的外形就像是一條蛇抬起它的頭部一樣，另外也藉此喚醒沈睡在人體內以蛇來表示的能量（靈量Kundalini）。因為這兩個理由，所以就將這個動作命名為眼鏡蛇式。

瑜伽特別重視身體內部背脊骨的這一個部分。當我們講教典裡的記載時，可以發現到很多古老的體位法都很重視刺激背骨、以調整背脊骨功效為這些體位法的中心思想。眼鏡蛇式可以讓背骨得到很舒緩的刺激、效果卓越。眼鏡蛇式在眾多的體位法中占有非常重要的一席之地，所以這個姿勢一定要天天做才行。因為像這樣將身體反折的姿勢，在日常生活中，如果不刻意去做的話，一般來說是不會用到的。→動作解說P.053



FANS
FANS论坛出品(LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



白色的盒子 ¥71400 / エンリーベグリン (ユ)



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

肩立變化式

viparīṭtakaraṇī-mudrā

背部立起的姿勢 / 反向的手印

就像名字所表現出來的意思一樣，本來這只是眾多手印中的一種。但是，在這裡我們要將它當作是一種體位法介紹給各位。當作是手印中的一種的肩立變化式，就是要我們配合呼吸，將意識集中在脈輪等身體的某個特定部位，而且在這個體位法中，我們一定要做很深、很深的呼吸，然後維持這個姿勢靜止不動。→動作解說P.054





鋤式

hala-āsana

——**鋤頭的姿勢**

「hala」，現在的社會上可能比較不那麼容易見得到，是耕田時的用具「鋤頭」。請注意這個動作是要把身體變成像一把鋤頭的形狀，所以才有這個名稱。這是瑜伽中非常具代表性的體位法之一，但是在教典裡卻沒有跟這個動作有關的記載。右頁所介紹的肩立變化式和以下要介紹的肩立式都是需要腹部用力的動作，如果腹部肌肉很弱的人，可能就舉不起來了。→動作解說P.054

肩立式

sarvāṅga-āsana

——**以肩立身的姿勢**

「sarvāṅga」中的「sarvā」，指的就是「全部、一切」的意思，「āṅga」就是「部分」的意思。直譯的話，就是「全身的姿勢」的意思。照字面意思一樣，這個動作要將全身，從肩膀到腳指頭，完完全全地伸直的姿勢。在這兩頁中所介紹的三種體位法，可以從肩立變化式開始，然後再做鋤式、肩立式，做完以後再做一次，持續做下去。→動作解說P.054

仰臥體位法 · 俯臥體位法

輪式

半價輪子的姿勢

▶ P.048

臀部不要垂下來，還有要注意手肘和膝蓋不要彎曲。腰部無法舉得太高的人，剛開始的時候，將頭靠在地板上進行這個動作也可以。

效果

加強大腿、腳部的柔軟度。也可以消除女性常見的肩膀僵硬等問題。因為這個動作可以鍛鍊到全身，所以能夠幫助你充滿活力！



5 利用手腕將身體舉得更高一點。膝蓋和手肘儘可能伸展，身體反折成拱形。頭部大幅度的後仰到臉朝向地板。回來的時候，膝蓋和手肘彎曲之後，頭、肩、背、腰慢慢地靠向地面，回到1的姿勢。



4 用手的力量將頭部撐高，頭頂的部分貼住地面。用頭、兩手和兩腳支撐身體。

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



3 肩膀和頭部靠著地面，只要將腰部舉高。接下來再想像後腳跟慢慢往屁股下方移動的感覺，重心放在肩膀和頭部。



1 從仰臥的姿勢開始。



2 兩膝彎曲，雙腳的後跟靠在臀部。然後將手腕放到靠近肩膀的地方，將指尖部分放到肩膀下方去。手掌要完全貼到地面。

眼鏡蛇式

眼鏡蛇的姿勢

▶ P.049

這個姿勢好像是捉住繩子的一端，輕輕地將繩子拉起時的感覺。重點是肚臍以下、下半身或腳部不要用力。兩隻腳的腳跟要一直保持接觸。



效果

藉由伸展頸部到喉嚨部分，刺激到甲狀腺，對於整個身體都有益處。可以緊實背部和脖子周圍等容易洩露出年齡秘密的部位，深受女性朋友喜愛。



- 1 身體趴在地上，手放在兩部下方。手肘朝向上。手肘儘可能貼近身體側面，兩隻手不要太向外開。



- 2 深深地吸一口氣後，慢慢一點一點地將身體往後仰。不是運用手腕的力量抬起上半身，而是只要運用背部的力量的感覺。

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN



- 3 當身體舉到不能再往上的時候，用手腕的力量稍微將上半身往上舉看看，注意肚臍沒有離開地面囉。回來的時候，保持脖子伸展、臉部朝上的姿勢，慢慢地將胸部、下巴、額頭放回地面上。

弓式

弓的姿勢

▶ P.049

做這個姿勢的重點是，不是用背部的力量將身體反折，而是要用腳的力量，將上半身用力地張開。如果腳一旦軟掉，上半身自然地就會往下垂。



效果

這個動作對內臟和腹肌肉有很好的按摩效果。可以改善胃腸疾病、消化不良、慢性便秘或是肝功能退化等。這個動作最適合消除腹部的贅肉。



- 1 先做海獸式（匍伏的姿勢／鰻魚的姿勢），左手捉左腳踝，右手捉右腳踝。不是整個緊捉住腳踝，而是用五隻手指頭將腳踝銜住的握法。膝蓋微張，兩腳的大拇趾要輕輕地碰觸在一起。



- 2 從膝蓋到腳尖的部分往後舉，利用腳的力量將上半身抬起（運用腳的力量伸展上半身），下巴往上抬，看著上方。



- 3 用背部和雙腳的力量將下半身往上抬，保持這個姿勢靜止不動。回來的時候，先將大腿靠到地面上，接著再慢慢地將胸部貼到地面上。放開腳踝，讓腳輕輕地伸展出去。



2 兩腳靠攏，慢慢地往上抬起。當兩腳抬起到與地面成90度的時候，先稍微停留，放鬆一下。上舉腳部的時候，不要很勉強地用一些其他部位的力量舉起。

1 先呈仰躺的姿勢，手掌朝下，放在身體的兩側。



3 將手放在整個腰部後方，然後慢慢地往上壓，這時候稍微停留，讓身體放鬆。背部和地面約成45度角。



4 腳部和地面成垂直狀態。臀部到腳尖儘可能地伸直成一線。保持這個姿勢，做深呼吸，靜止不動。這個就是背部立起的姿勢。

肩立變化式
背部立起的姿勢/
反向的手印
完成圖

► P.050~P.051

肩立變化式

背部立起的姿勢 / 反向的手印



鋤式

鑷頭的姿勢



肩立式

以肩立身的姿勢



這三種體位法，其實大部分都會一連貫進行。所以在此介紹一氣呵成的做法。這個動作對於腹肌較沒力的女性來說，或許蠻困難的吧!?

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

效果

藉由抬高腳部的動作，消除下半身因血液循環不良而引起的水腫，達到腳部緊實的效果。不只是腳部，臉部水腫也可以改善，因此又被稱為「返老還童式」。



8 脚尖離開地面，像將雙腳折疊起來般儘可能地彎曲膝蓋。後腳跟碰到臀部。兩膝放在額頭上方，稍作休息。



7 接著，膝蓋彎曲，然後感覺膝蓋去碰到頭部一樣，慢慢地拉近膝蓋碰到額頭。



9 一邊吸氣，膝蓋保持彎曲，慢慢地將腰部伸展開來。



6 手放在肩胛骨附近，一邊吐氣，一邊慢慢地壓背部。然後保持膝蓋伸直的姿勢。



肩立式
以肩立身的姿勢
完成圖

10 一邊吐氣，最後將膝蓋到腳尖往上伸展出去。這就是肩立式。回來的時候，先將手移到臀部。慢慢地將已經伸展開的身體復原，一邊保持平衡，一邊慢慢地將整個背部一點一點地貼回地面。



鋤式
鋤頭的姿勢
完成圖

5 兩腳往頭頂前方慢慢地放下，放到你覺得不辛苦的地方，深呼吸，做姿勢的停留。手腕往後伸直，兩手互握。注意膝蓋不要彎曲。這就是鋤式。

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

法而產生的吧。

拜月式是由16個體位法所組成的，但其中有幾個動作重複，所以真正來說，拜月式只有9種不同的體位法出現。請各位在腦中想像著，每一個動作，都是要面對月亮之神虔誠禮拜的畫面，抱持著向月亮之神祈求的想法來做這些動作。

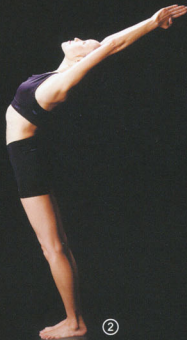
在瑜伽裡，藉由做拜月式的體位法，可以將月亮所釋放出來的甘露（Amrita，長生不死之水）吸收到自己的體內。身處在像印度這麼炎熱的國家裡，太陽西沉、月亮升空後，天氣變得涼爽，人們都會走到屋外。這個時候，當人們仰望著天空中美麗的月亮，心裡突然出現一個念頭，覺得月亮好像在釋放甘露來一樣，這個體位法應該是由此想法而產生的吧。

1. 合掌式

pranām-āsana



①



②

2. 舉臂式

hasta-uttāna-āsana



③



④

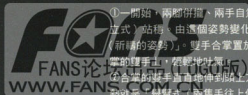


⑤

⑥

4. 烏鴉式

kāka-āsana



①一開始，兩腳併攏，兩手自然下垂，以直立的姿勢（直立式）站穩。由這個姿勢變化出第一個體位法「合掌式祈禱的姿勢」。雙手合掌置於臉的前方。意識集中在合掌的雙手上，然後吐氣。

②吐氣，一邊將雙手往前放下。這時，想像著你的雙手正要去摘取月亮釋放出來的不死之水，合掌分開，手掌朝上。

③手放下來置於腿的兩側後，再次將兩手上舉高，用兩隻手描繪出一個滿月般的大圓。

④腰部往前彎下，手平放於腳掌兩側。這就是「站立前彎式（手和腳的姿勢）」。注意膝蓋不要彎曲。意識集中在下腹部。

amaskāra

3. 站立前彎式

pāda-hasta-āsana

月之禮拜

引領我們窺見拜月式之終極意境

「candra」就是「月亮、月亮之神」的意思；「namaskāra」就是「虔誠禮拜、打招呼」的意思。拜月式candra-namaskāra，藉由16個體位法一氣呵成的連續動作，來讚美神秘的月亮、祈求月神保佑的一種行為。月圓月缺的週期，大約為16天左右，16個體位法也是從這個週期發想創造出來的。

photographs: Hideyuki Yajima
styling: Yohko Tanaka
hair&make-up: Chie Kobayashi (else...)

candra-

→續右頁

⑥ 膝蓋彎曲，臀部往下蹲，就成了「烏鴉式(烏鴉的姿勢)」。臉朝上，仰望月亮。這個時候，腳掌一定要確實地貼在地面上。

⑦ 右腳往後伸，右腳跟置於內側，腳踝到腳尖朝外側方向。

⑧ 兩隻手往上舉，同時慢慢站起來。

⑨ 後伸的右腳腳尖點起來，左膝彎曲，慢慢地往下蹲。保持雙手高舉的姿勢，上半身慢慢地向後仰，臉往上仰望月亮。這就是「神猴式anjaneya-asana」。「anjaneya」是「anja的兒子」的意思，也就是有名的故事詩「羅摩衍那」中的神猴哈奴曼。

5. 神猴式

anjaneya-āsana



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

黑色上衣 ¥4515、短褲 ¥4830 / 以上皆由
Reebok Japan提供★協助攝影店名請參閱
P.079。

都產生了不可思議的變化。

我的心靈、我的身體

輪迴轉世和小凜。

輪·圓·迴轉。

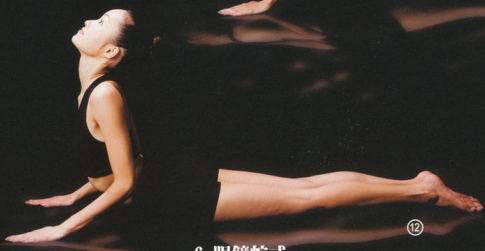
Fruits 很多很多的事情都開花結果了，

最高等級的幸福。

在我的週遭，充滿了Happiness

對我來說，最重要的就是Love

如何去愛別人。



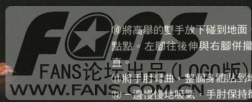
6. 眼鏡蛇式
bhujanga-āsana



7. 兔式
sasānka-āsana



8. 狗式
urdvāmukha-svāna-āsana



將高腳的雙手放下碰到地面，位置大約在左腳的前面一點點。左腳往後伸與右腳併攏，像一根木棒一樣儘量伸長。雙手肘彎曲，雙腳腳底貼到地面。

① 儘量擡起臀部，手肘保持微彎的姿勢，肚臍以上向後仰。這個姿勢就是「眼鏡蛇式（眼鏡蛇的姿勢）」。

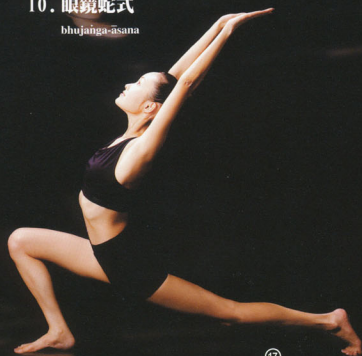
② 伸展手肘，靠手腕的力量支撐身體，將身體往後拉。雙手貼住地面往前伸展，臀部擺在後腳跟上，臉好像要貼到地面一樣。這個「兔式」，我們都稱之為「兔子放鬆的姿勢」。

③ 好像要踩到地板一樣。將身體往前慢慢滑出去，上半身大幅度地向後仰，往上遙望月亮。手腕要確實地伸直。這就是「狗式（朝上看的狗的姿勢）」。

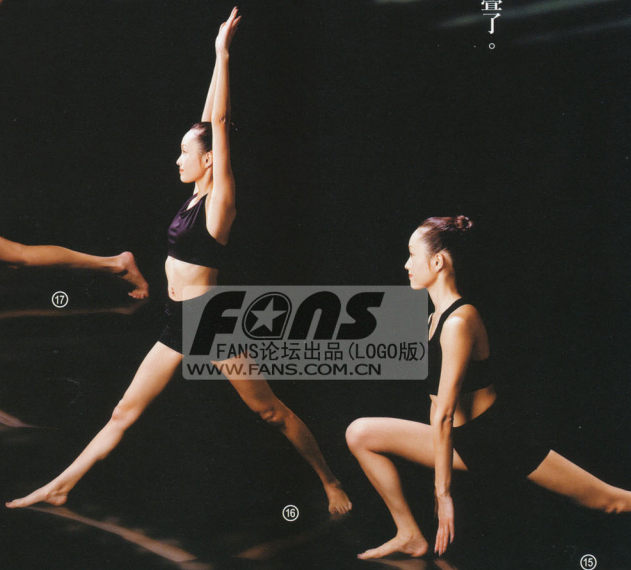
月有陰晴圓缺、
月亮的16天週期，
滿月和新月，我的生活步調漸漸與之同步、重疊了。
我想偶然的一切、其實是必然的結果。



10. 眼鏡蛇式
bhujanga-sana



9. 神猴式
anjaneya-asana



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

⑮將腹部和胸部貼到地面之後，再由⑮復原到⑮的動作。將右腳往前跨出去，提起上半身，大幅度地彎曲右腳膝蓋。(和⑮一樣的動作，只是兩腳位置相反)。左腳跟置於內側，腳掌到腳尖朝外側方向。

⑯將兩隻手往上舉起，一邊舉起一邊站起來。

⑰將往後伸展的左腳腳尖點起來，彎曲右膝往下蹲。上半身大幅度地往後仰。也就是和⑮一樣的動作，不過是換另一隻腳做「神猴式」。

⑱重複⑮→⑯→⑰的動作，然後再做一次「眼鏡蛇式」。

過肩式

ūrdvamukha-śvāna-āsana



13. 兔式

śaśāṅka-āsana

22

12. 舉臂式

hasta-uttāna-āsana



11. 兔式

śaśāṅka-āsana

19

① 仰重複仰→②的「兔式」。

③將上半身抬起，兩手往上伸展。臉也要朝上看。這是坐著的「舉臂式（兩手往上伸展的姿勢）」。

④往上伸展的兩手，手肘保持伸直的姿勢向前放下。就好像要參拜月亮一樣，上半身靠近地面，也就是「兔式」。

⑤和④→①的動作一樣的「狗式」姿勢。

16. 合掌式

pranāh-āsana



27



26



25



24



23

22 回到序→①，由序的動作開始，兩腳像跳躍一樣地靠回到胸前，一口氣將兩隻腳收回到兩手的中間。這裡，再一次重複「烏鴉式」。

23 一邊合掌，一邊慢慢站起來。這時回到①的「合掌式」，合掌的手指朝向外側。

24 然後再往內側。

25 將手臉往頭頂上舉起，放開合掌的雙手，以兩手畫一個大圓形。

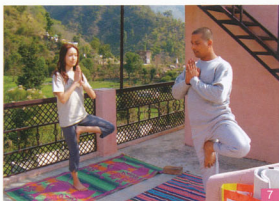
26 再合掌，又回到①的「合掌式」。兩手放到身體的兩側，結束動作。

我沐浴在淡淡的月光下，冥想……
當我看見我最在乎的東西、我一定要保護的東西時，
我變得非常堅強。
哭泣的也是我。笑得東倒西歪的還是我。
現在我將自己交給大自然。
就像是那條亙古不變的恆河一般。
就像喜馬拉雅山脈上的冰雪融化成冰冷的水，
沈靜地、勇敢地流過一般。

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

15. 烏鴉式

kaka-āsana



7



2



1



8



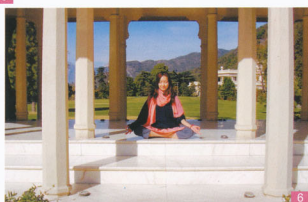
3



4



9



6



5

photographs:Reiko Chiba
Kiyoshi Naruse



種手印，我終於可以實際地練習。在反覆的過

●Barba老師的「思想」

老師教我一些到目前為止都沒有做過的各種手印，我終於可以實際地練習。在反覆的過

與否，而是一就是這樣」。老師說：「所以，

麗子妳每天早上都要做這個，這個和這個，

為了活得更久，老師教我瑜伽裡的手印、呼吸

法、淨化法、秘密的手印……。

這個答案並不關乎是否真的對我的問題解答了

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應

「啊？果真如此？」我沒有一個很好的問題。沒

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應

「啊？果真如此？」我沒有一個很好的問題。沒

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應

「啊？果真如此？」我沒有一個很好的問題。沒

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應

「啊？果真如此？」我沒有一個很好的問題。沒

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應

「啊？果真如此？」我沒有一個很好的問題。沒

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應

「啊？果真如此？」我沒有一個很好的問題。沒

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應

「啊？果真如此？」我沒有一個很好的問題。沒

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應

「啊？果真如此？」我沒有一個很好的問題。沒

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應

「啊？果真如此？」我沒有一個很好的問題。沒

死，一般人花10年的時間去做的事，我花5年

就要把它做好，這是我的生活方式。我把這個

在心裡已經盤旋很久的念頭告訴老師。老師雙

眼彷彿穿穿了我腦中的想法，他注視著我的雙

眼，這麼回答：「妳問了一個很好的問題。沒

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應

「啊？果真如此？」我沒有一個很好的問題。沒

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應

「啊？果真如此？」我沒有一個很好的問題。沒

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應

「啊？果真如此？」我沒有一個很好的問題。沒

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應

「啊？果真如此？」我沒有一個很好的問題。沒

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應

「啊？果真如此？」我沒有一個很好的問題。沒

錯，答案就是這樣子。」我腦海裡很直接的反應



(上圖)我們在修道院裡吃飯，他們拿水桶裝食物來分給我們。沒有湯匙或叉子，都要用手抓。(左圖)這是修道院的課程表。我把這張表用吉祥點貼在宿舍的牆壁上。

面。下一次，我要跟學校的兒子一起去！

●最重要、最後的問題

這一次到印度，我請「Barba老師幫我占

卜。他說：「麗子，我只能回答一個妳認為最

重要的問題」。因此，我就把我心中盤旋已久

的那個問題去給老師。事實上，我一直覺得自

己很早就會死掉。當然可能因為父親的死帶給

我一些影響，不過我覺得自己可能會比父親更

早死。雖然我並不怕死。不過，死又好像隨時

都會發生。所以不管做什麼事，我都很急著去

做、急著去完成。因為我一定會比別人更早

程中，我了解到與其說這些是很大幫助才去做

的。老師說不定很想跟我說：「請你自己重視

自己的身體。這不是活得太久的問題。」我

看到周圍那些聽到我們對話的人，臉色好像都

變綠了。回國之後，成瀨老師們也常常說：

「雖然老師是這樣回答的，但有人到現在還是

很長壽，活得很好，所以麗子妳只要去做老師交

代的手印就沒問題」。我覺得，每次聽到周

圍的人用這種充滿禱告的語氣說話，就覺得

很感謝我的老師們。每個個最重要的問題。

當我第一次去印度旅行的時候，我知道我

還有很多很多關於瑜伽的事情必須要知道。不

過時間不允許，所以我去了兩個禮拜，但是

心裡總覺得還差很多。我去了兩個禮拜，但

是心裡總覺得還差很多。我去了兩個禮拜，但

是心裡總覺得還差很多。我去了兩個禮拜，但

是心裡總覺得還差很多。我去了兩個禮拜，但

是心裡總覺得還差很多。我去了兩個禮拜，但

是心裡總覺得還差很多。我去了兩個禮拜，但

是心裡總覺得還差很多。我去了兩個禮拜，但

是心裡總覺得還差很多。我去了兩個禮拜，但

是心裡總覺得還差很多。我去了兩個禮拜，但

是心裡總覺得還差很多。我去了兩個禮拜，但

是心裡總覺得還差很多。我去了兩個禮拜，但

是心裡總覺得還差很多。我去了兩個禮拜，但

是心裡總覺得還差很多。我去了兩個禮拜，但

是心裡總覺得還差很多。我去了兩個禮拜，但

heartful essay

我的瑜伽私密世界

我和瑜伽相遇，並且從中得到救贖。為什麼我會想要當一位瑜伽老師，把瑜伽傳授給大家呢？我又希望大家知道關於瑜伽的什麼呢？在這裡面，包含了我對那些我覺得很重要的人的愛……

緞帶上衣 ¥3200 / ラフ&フリー
多功能襪子 ¥29400 / スタイルフォー
リビング (ユ) 縁物 / モアザンク
ース ★協助拍攝店家資訊請參考
P.079。



photographs: Hideyuki Yajima Shinya Nagatome
styling: Yohko Tanaka
hair&make-up: Chie Kobayashi (else...) Miyuki Hiratsuka

為了讓自己可以很舒適地過完一整天，所以一大早就開始做瑜伽。大概會花上2小時的時間。大部分都不是太難的動作。同時還要進行冥想和調息法。

為了減掉增加的15公斤 所以開始接觸瑜伽

我和瑜伽的第一次接觸是在6年前。那時我剛生產完，我的體重竟然增加了15公斤。懷孕初期，因為沒有什麼孕吐的現象，食慾變得非常好，就很有精神，不吃心情就會不好，所陳懷孕期間，直吃個不停。護士還很凶地對我說：「你食量不好好控制自己的體重，到時候怎麼生出來」（笑）。生產完後，我就開始嘗試各種減肥方式，結果害自己得了厭食症。因為嘗試各種減肥方式，結果害自己得了厭食症。當時被這些婦女病折磨到很痛苦。我想，需要專家的協助，才能幫助我脫離這些病痛，所以就到精神科去看醫生，並且定時服用鎮定劑……當時的我，即使沒有以上問題，也因為照顧小孩得到神經官能症、精神、體力常常處在瀕臨崩潰的狀態。

就在那時候，我聽說美國紐約有一此名人，像是瑪丹娜、梅格萊恩等人，都非常風靡瑜伽。我為了能夠恢復生產前的模樣，所以開始到健身中心的瑜伽教室去上課。我為什麼會選擇瑜伽呢？會不會是3年前死去的父親，在冥冥之中給我的指引？父親非常熱衷佛教，是一位專門的佛教研究家，而且同時也精通印度哲學和印度教。

剛開始去健身中心上的瑜伽課，其動作基本上都是專門為了日本人而設計，讓大家可以比較輕鬆做的動作。但是學了一陣子之後，我越來越沒有辦法滿足於這些老師教授的內容和程度，所以心裡開始產生要去學習真正瑜伽的想法。我一聽說有個健身中心有



這些是我很喜歡的國外瑜伽雜誌和書籍。最上面那一本是名模克莉絲緹戴靈頓 (Christy Turlington) 的書《LIVING YOGA》。這是對我影響很深的一個人。

heartful essay



瑜伽的老師一成不變的課情形。老師在大學印度體育學系且曾是一位廣讀印度靈典的學術研究家。他同時也是 YOGA SANGATI Group 的經營者。



全家人一起去千葉的勝浦玩。這張是我老公幫我們拍的照片。我和老公兩人都非常的忙碌，所以只好想盡辦法撥出時間，帶著小孩一起去玩。

FANS YOGA SANGATI Group
FANS论坛出品 (LOGO版)
www.fans.com.cn

舉例來說，在人際關係越來越糟、別人講我的壞話或是做一些傷害我的事情時，我的情緒會變得很不穩定。成瀨老師在一旁觀察到這樣的我，對我說：「你就回報那個人一個微笑吧！用你的愛回報那個人吧！」老師所說的境界，不單是把瑜伽動作做得很漂亮就好了，如果做瑜伽的人「心地不美麗」的話，都不能算是達到瑜伽所說的境界。不只有臉或外表，必須瞭解自己內心深處那種作為一個人應有的美麗，這樣才能稱得上是完整的瑜伽。我去上成瀨老師的課，大約一個半小時，最後做擺屍式時，有好幾次我發覺自己竟然不自覺地流下了眼淚。老師是一個什麼樣的人？他到底是如何運用語言？他的身上有什麼樣的靈氣？他帶給我什麼樣的活力朝氣？……老師所說的每個字、每句話，都在我的內心深處產生無比的震撼，所以我不會不自覺地流下淚來吧。

上完課之後 眼淚竟然不自覺的流下來

我想我會被瑜伽如此吸引，應該是因為瑜伽對我的心靈和精神層面上起了很重大的影響。很多人都以為，只要做做瑜伽的動作，就是在做瑜伽了，其實瑜伽並不僅僅只有動作的部分。不吃肉這一類的也只是一此細枝末節的小事情。舉凡衣食住行、思考方式、生活方式，瑜伽的影響力會展現在人生的各個層面上。

教授正統瑜伽的老師，就趕快跑去那裡報名。在那裡上課時，我透過町田葉子老師，又認識她的老師成瀨貴良老師。我想遇到這位老師，才是我展開正統瑜伽學習的開始吧。

這兩位是我的助手，也是瑜伽指導員，一位是佐佐木彩子(左)，一位是森谷佑子(右)。兩位都很可愛，也非常優秀，她們是沒人可以取代的好伙伴。



●Integral Beauty代官山Studio
東京都涉谷區代官山町20-20
官山3F TEL03-5728-3795
http://www.integralbeauty.jp

モンシェリ代

如果是全方位瑜伽 就能永久持續下去

印度是瑜伽的發祥地，瑜伽的門派與種類也很繁多。指導我的成瀬老師最拿手的就是「Jnana Yoga(知識瑜伽)」，這是以印度聖典與哲學的知識和智慧為基礎。老師在梵文方面也有非常深的造詣。其他還有「Karma Yoga(行動瑜伽)」，認為無我的付出、不求回報的服務及生活的一切都是瑜伽；而「Bhakti Yoga(虔敬瑜伽)」則以誦唸及祈禱為主。至於「Karma Yoga(行動



這是我目前擔任瑜伽老師所在的「Integral Beauty代官山Studio」的櫃檯。我不只是擔任瑜伽老師的工作，我也是經營者……！

瑜伽)」舉例來說，在郵局工作也好、洗盤子也好，不管做什麼都很認真努力，這個意念就是行動瑜伽。這麼努力去做，並不是要獲得金錢或是得到什麼，而是因為自己在做應該做的事。我無法用日文將這種瑜伽的概念表達得很好，但我想就如同那些志工一樣，本著為社會服務貢獻的精神就是了。而所謂的「Bhakti Yoga(虔敬瑜伽)」，就是把自我的情感昇華到無私的大愛(像神佛等)。

現在，在世上最普及的應該就是所謂的「Iyengar Yoga(哈達瑜伽)」，其不著重在冥想與精神層面，對於體位法和呼吸法等健康層面也很著重。而我目前正在實踐的瑜伽則為「Integral Yoga(全方位瑜伽)」，對瑜伽可說是全面性的學習。「Integral」這個單字就是全面性的意思，我們在這裡會教大家如何鍛鍊自己的心志，並學習瑜伽呼吸法，最重要的是不要忘記愛與感謝的心，這些都是我希望傳達給大家的瑜伽觀念。和歐美或印度的瑜伽不同，我們也會針對日本人的接受度稍做調整，不過絕不會太日式，這是我們的特色之一。拿體位法來說，身體狀況好來做當然沒問題，但是當沮喪、疲勞也罷，可能就有點勉強。其實沮喪也好、開心時，永遠能夠幫助我們回到平靜，沒有任何起伏的原點，就是全方位瑜伽，它可以讓你認識內心深處原來的自己。關心美容和健康的年輕女孩們，在生活中若能融入瑜伽的話真的很好。不過，「這種姿勢只有20幾歲的年輕人可以做」的那種特技才做得出來，瑜伽，真的只有在年輕時才做得到。更重要的是即使上了年紀，還能不費力的完成並持續做下去。在我結婚、退出演藝圈、回歸

鄉下、在深山裡從事耕種的農事之餘，還可以繼續做我最愛的瑜伽，這就是全方位瑜伽吧，我想(笑)。

到銀座或六本木喝酒遊街 是我20幾歲之前的日子

開始做瑜伽以前，最大的改變是，我的精神層面變得更加健康。在這之前，我的生活中有非常多單單的「OM」，真不知我是怎麼撐過來的(笑)。我並不是那種抽很多煙、喝很多酒、操很多場、玩很多

年輕時的我，住在銀座街上下或新宿和別人起爭執，我常和那些還愛吵架，常有那種上戰場打仗的瘋狂，所以大家都會以為我很強悍而造成很多風聲鶴唳。或許年輕時，每個人都會有那麼一段不堪回首的過去……當我開車時，如果有人按我喇叭，我會立刻搖下車窗對那台車說：「幹嘛啊！」諸如此類的(笑)。當我入演藝圈，成為偶像藝人後，我周圍的人就不停的告訴我：「妳是要出現在媒體面前的人，以後千萬不要再做出那些舉動！」而且，在20幾歲時，我還成立了一家當時的新興產業「T企業公司」當老闆哩！當時剛好遇到第一次的「IT產業泡沫化」，所以我每天晚上都到銀座、六本木那些夜生活發達的地方，把自己搞得很像老頭子，和業界的朋友或是廣告代理商一起飲酒作樂，每天晚上，開個兩三瓶的啤酒，狂飲無度，甚至和爸爸、媽媽吵架，還跑去用鎖：當我被醫生判定自律神經失調，要服用鎮定劑的時候，我也常常情緒不穩，和先生吵架，吵完之後心情更糟……當時我的精神狀態真的非常非常脆弱。



立燈 ¥102900/ル・クリント(ユ)

每天晚上睡覺前，我都會做做瑜伽。晚上做瑜伽時，我都會和自己的身體對話。「昨天重心好像太偏左了」、「今天肚子不太舒服，是怎麼了」。

我的嗜好是開車。我喜歡自己開車到伊豆或千葉的海邊。我特別請車廠幫我換上深紅色皮椅和內裝，和黑色的車殼剛好呈現強烈對比。這兩種顏色如果互換，就很難看。



FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

佐保田精治的著作，在瑜伽界非常的有名。這本《瑜伽根本教典》(平河出版社)我也把它當作聖經一樣研讀。這兩本書對我來說很重要。

既痛又舒服 最重要

我覺得自己的感受性似乎變得越來越強了。譬如說，以前工作時如果聽到有人說我的壞話，我就會整個個人變得很沮喪。而且，當我覺得不喜歡什麼事情的話，我就會採取那種「No, thank you」或是完全排斥的態度。反正只要不是在我的好球區裡面的事物，就和我沒有關係。但是，當我開始接觸瑜伽之後，漸漸地，我覺得開始可以接受一些以前所不能接受的事物，發現：「嗯」原來也有這種思考角度。」一旦我接受這種異類想法，並想通只是和自己的觀點不同，反而能讓事情很快地過去，不會放在心上。其實要拒絕對方，比想像中容易許多。反之接受才是真正的很困難。因為接受之後得在自己心中先消化一番，這並不是要迎合對方，而是一也許你是這麼認為，不過我的想法是這樣：「像這樣變得能更清楚地告訴對方自己的想法，是不是因為自己的心變得更加强了呢？我覺得，瑜伽讓我有所堅持地保有我勇敢的內在，但是又能夠為對方設身處地著想。是瑜伽改變了我，讓我用瑜伽式的方式處裡生活。」

為什麼接觸瑜伽之後，我的身心都會變得那麼瑜伽呢？你們知道嗎？不管你做哪個動作都一樣，當你進行體位法時，你會扭轉你的身體，也會拉長你的身體。此時也可以

用對身體完全沒有效果的「善待自己」的方式。當身體完全沒有扭曲或伸展、停留在感受不到任何刺激的狀況，你的心情也會變得像被寵壞的小孩。如果有了這種心態，當你在工作的時候，便開始會產生「這個工作這樣做就可以了」的想法，變得怠惰或草率。相反的，也有人很勉強自己，覺得很痛苦還是讓身體繼續扭轉伸展，這樣又太折磨自己了。像這樣的人，不管是在工作或人際關係上，一定都會忍痛硬撐，就病倒了，最後連心靈也生病了。瑜伽的體位法，就是佛教裡也會教大家的「中庸之道」，在做瑜伽的過程中，「既痛又舒服」才是最重要的。那我們應該如何知道自己感受刺激的臨界點呢？我們必須一直努力，超越痛苦帶給我們的傷害，但是我們又不能做得太過、勉強自己撐得太久。只要在這些動作中不斷地反覆，我們的身體自然會知道如何讓心靈獲得平衡。

在平衡的體位法「鴿式」(P. 029)中，這個姿勢不只是維持「不要倒」動作的平衡就好了，當你能夠很輕鬆地做的時候，在你的內心深處會發現怎麼和他人好好相處的方法。這就是瑜伽式的思考方式。如果太縱容自己，就不會有所成長。當你不斷地鍛鍊心靈，你就會學會如何不讓痛苦折磨你的靈魂、身體，並且駕馭它。讓我這些改變得以實現的就是全方位的瑜伽。



房間裡掛著人體解剖圖。可以清楚看見神經系統。還可以看到一些其他比較奇怪的地方，但是身為一個瑜伽老師，如果了解人體，就沒有辦法給予學員正確的指導……

我的生活中不能沒有電腦。有人會傳伊福兒給我，告訴我她們的煩惱。我會作一些心理諮商或給別人建議，但我發現光用電腦，絕對沒有辦法治癒人心。

連身短外套 ¥15750 / 絨質上衣
¥6930 / 褲子 ¥15750 / 以上皆由
フエルトウェンチュラ提供 皮帶
¥12600 / インタープラネット
茶杯&碟子 ¥4830 / 大會陶器 (ユ)



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

很自然地 我就變得不想吃肉了

來上我的課的一些學員當中，有些人會講一些讓我開心的話，像是：「我也希望變得像千葉麗子老師一樣，身材那麼好」等之類的。開始做瑜伽之後，好像漸漸地就會變成比較容易禁慾、不容易發胖的體質。不過，我懷孕和生產後，真的是胖得不像話（笑）。結果，還因為瘋狂的亂減肥，把自己的身體都搞壞了。還有，其實女生的下半身，真的很容易囤積脂肪。可是，說真的，除了每天做瑜伽之外，我並沒有特別去節制我的口慾。我現在已經30歲了，但我還是維持10幾歲時候的身材，我想這應該歸功於我每天做瑜伽的關係吧。我自己私底下，每天大概會做2~4個小時的瑜伽。其他如果再加上教導學員們的授課時間的話，一天大概會做5個小時左右吧。

說到我的飲食，也沒有什麼特別的。吃時候，我就會很認真地吃。不過真的不可思議，當我每天做瑜伽以後，我就漸漸地變得不吃肉類的食物了，或者應該說是我就變得不特別想要去吃肉。的確，瑜伽的想法「不要加害於有生命的動物」，就是我們要成爲一個不要吃肉類的素食主義者。我在印度的時候，我們也不吃肉、魚或是蛋。只吃青菜和水果、牛奶和起士還有奶油、之外就是一些碳水化合物，重點是只要有麵包和米飯就可以活下去了。不過，在日本要實踐這樣的生活，真的有點困難。我並不是很喜歡禁慾主義裡「肉類絕對不能吃、只能吃青菜」的想法，所以我在日常生活中也沒有這麼做。因為有小孩子的關係，我還是會做做

漢堡，如果能夠和小朋友一起快樂地享受食物，我也會和他一起吃速食漢堡。只是因為做瑜伽的關係，自己不太會去吃這些東西，因為心裡已經不想了，自然就不會去吃肉，因此我現在的飲食已經變成以青菜或是水果爲主了。

沒有煮過的甘藍菜 一天生吃一顆

我最常吃的就是甘藍菜和生薑。甘藍菜不要煮，我可以嚼掉一顆生的甘藍菜。作法很簡單，甘藍菜切絲淋上一些喜歡的沙拉醬就可以了。以前我曾經在燻雞村（位於群馬縣吾妻郡・盛産甘藍菜）採了一些甘藍菜，然後直接生吃，那種蔬菜自身的清甜，我非常喜歡，所以從那之後，我就愛上了生吃青菜。我也很喜歡吃水果，像是奇異果、香蕉、柳橙，特別是蘋果，我大概每天晚上都會吃，因為這樣可以改善便秘的情形（笑）。像是海帶或是海藻類的海草類，我都喜歡。然後，我常常喝一些花草茶，或是生薑湯裡加些蜂蜜。依據印度的傳統醫學理論阿輪吠陀來說，他們非常重視飲食以及生活習慣，爲了讓身心長期處在較好的狀態下，主張多吃青菜和水果、選說到生薑對人體特別的好。只是，如果就只吃這些東西的話，大概也不太可能吧。我也會喝咖啡，也會吃甜食。有在持續做瑜伽的話，其實就沒有必要刻意的減肥。我把我在10幾歲當偶像時拍攝的照片拿出來和現在相比，我的身體比以前更加的緊實，而且變得 healthier。是的，以前我會抽煙，現在很自然地已經不抽了。那是因爲我開始學習瑜伽呼吸法

之後，漸漸地就不抽了。像以前那種豪邁的喝酒方式，現在我的身體會告訴我不要這樣對待自己呢（笑）。即使是現在，晚上偶爾和自己喝點小酒，喝酒的方式也和以前截然不同。也就是說，我並沒有特別地要求自己克制，但是因爲我持續地作瑜伽，所以讓我自然而然地選擇了健康的生活方式。結果是，我的體重不太會有增減，但是肌膚的狀態變得比年輕的時候還好。

FANS
FANS CLUB (LOGO)
WWW.FANS.COM.CN

實領上衣 ¥4200、內搭細肩帶上衣 ¥2900、丹寧褲 ¥15500 / 以上皆由ラフ&フリー提供 手中拿的耐熱玻璃碗 ¥2625 (19cm附蓋子)・放青菜的耐熱玻璃大碗 ¥2310 (23cm) / 以上皆由柳宗理 (ユ) 提供 調味瓶 ¥2100、白色紅邊磁器碗 ¥735 / TSUKUSAGIBRAND (ユ) 條紋抹布組 ¥3360 (ユ) 架上的鏡面椅 ¥8400 / ミゼンダール (ユ)





以蔬菜為主的飲食。這是印度的傳統醫學「阿輪吠陀」中所提倡的，他們宣稱蔬菜和乳製品對人體最好。「阿輪吠陀」是我今後想要研究的領域。

平底玻璃杯 ¥1260 / 木村燗子店 (△)
碟子 (23cm) ¥3150 / Rosenthal (△)



此為在我家附近的日本料理店拍攝的。我兒子小凜正在做鬼臉。我希望讓小孩攝取均衡的營養，每一種料理都要讓他嘗試，所以他不會變成一個吃素的人。



做瑜伽的時候，有時我會在頭上貼上印度的吉祥點。貼上去之後，就覺得好像在印度一樣。不久前，才剛從印度研修回來，在那裡我們常常吃用豆類或是馬鈴薯等食材做的蔬菜料理，很好吃也非常棒。

碟形手環 ¥9240 / 碟形項鍊 ¥19950 / 以上皆由 imac 提供

FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

這一天是啟程去印度的前幾天，想要有印度的感覺。我請美甲沙龍店的小姐幫我作法式美甲，用我的幸運色，黃色和金色。新顏色囉！



我去「RED RED!」做指甲時，剛好遇到我的模特兒朋友M小姐也來光顧。這裡的技術很好，在這裡做的指甲可以維持比較長的時間，真是開心。



做瑜伽的時候，最容易注意到指甲。特別是學員們很容易就會注意到指導老師的指甲。幫我指甲美容的沙龍店小姐說，我的指甲很健康。



我在美甲沙龍裡，特別容易感覺到自己「還是個少女」。話雖如此，我去做指甲時如果接到工作相關的電話，我還是會突然變得幹勁十足的（笑）。

美甲沙龍裡 讓我回到「少女」的地方

兼具多種身分的我，擔任瑜伽老師之外，又擁有自己公司，而且還是兩家公司的經營者，同時還要扮演好媽媽的角色，這就是我——千葉麗子！頭髮凌亂、眼睛充滿血絲，很拚命地工作、工作、工作。我的筆記型電腦旁，放著行動電話，一天可能要上百封（！）的郵件哩。即使是這樣忙碌的生活，身為一個女人，我還是希望自己能夠維持得光鮮亮麗！不管到幾歲，我都還能保有「少女情懷」的部分。

還記得小時候，媽媽常常對我說：「女孩子啊，不管到了什麼年紀，都是個公主。媽媽把你生得這麼漂亮，你要自己努力讓自己變得更漂亮喔。」媽媽的這一番話，並不是要我只注重外在美，而是要我好好地學習禮儀、做個有教養的女性，這是媽媽對我的期望。到現在我仍銘記在心。

工作性質的關係，我比較容易受到大家的注視，所以必須注重外表，會定期去專業美容中心或美甲沙龍。除了希望讓自己呈現出較好的一面，最重要的是在那裡我可以感覺到自己又重回「女孩」時期，也許這才是我最原始的想法吧？不是家庭主婦，也不是公司經營者，更不是小孩的媽媽，我純粹只是一個「女孩」而已……

我很享受在美甲沙龍裡的時間。在那裡

可以沉浸在「做回女孩」的感覺，但是一回到工作崗位，我就立刻上緊發條，讓自己充滿幹勁。因為做指甲時，可能會做到將手支撐在地面上，讓雙腿在手上，體會到專業的美甲沙龍修指甲。做瑜伽時指甲是很引人注目，所以不管是在辦公室都要維持乾淨整潔。其實沒有特別覺得指甲的顏色或形狀一定要怎麼樣，可以依據當時的心情，和美甲沙龍的專業人員討論之後，決定妳要的圖案或顏色。一般來說，選擇鮮豔或是金屬色系的人比較多，有時我會選擇和我的瑜伽服飾搭配

的顏色。以前，當我說要去斯里蘭卡時，我就要請他們塗上佩斯利（草履蟲）圖案。當我要去印度時，我就請她們幫我刷上聖音（Om）的文字記號。印度當地的人看到我的指甲彩繪都覺得很棒。這麼說來，好像每個人都有天生就適合的幸運色，就像之前，我們Integral Beauty的董事長告訴我，我的幸運色是黃色和金色。所以，三月去印度的時候，我就請沙龍的小姐幫我塗上黃色和金色。因為我常去的那家美甲沙龍技術很好，指甲上的彩繪都可以撐很久，指甲也保養得很健康。還有，我的指甲全部都是自己的，都是真的指甲。就像瑜伽調整身體的健康一樣，我的指甲也變得更健康了。

常常聽人家說，瑜伽有養顏美容的功效。那是因為身體內的血液循環變好了，所以氣色也會跟著變好，因此表情也會看起來更容光煥發。

外罩短上衣 ¥4200、內襯細肩帶上衣 ¥2900、短褲 ¥4200 / 以上皆由ラフ＆フリー提供



肩膀和背部塗上香茅的香精油按摩。「Oriental Touch」(東方方式接觸)的這種按摩療法，跟瑜伽有共通的地方。



美容中心的人員正在幫我測量我的腳踝和小腿的尺寸。其實我對自己的身材曲線並不是很有自信，不過我還蠻喜歡自己的腿。



這是負責我的安田小姐。這裡保留了我從三年前開始到現在每一次測量的紀錄。因為工作必須站在眾人的面前，做為一個專業人士，管理好這種所謂的身體尺寸是非常重要的。

●Oriental Touch南青山Salon
東京都港區南青山4-3-23 リバーウエスト1F
TEL03-5770-3955
http://www.oriental-touch.com



不要太去在意體重的增減

我常去一家有取得東洋醫學執照的專業美容中心。其他一般的美容中心通常會在事前先幫妳量體重，可能減了500或800公克，就記在追蹤表上。在我看來，這種程度的重量光喝個水就會有所改變，但是好像有很多女孩子真的會去針對這百公克的變化，為了一點小小的體重變化，自己就生病了。就拿被列為減肥者「出口」的表來說，其實有時候女孩子必須吃一點甜食。但是，有些人因為工作壓力大，出茶室就吃得太多了。於是，只吃兩口飯，就吐。變成惡性循環。我表上的「Oriental Touch」美容中心不會測量體重，而是量尺寸。因為重點在於，妳的身體是不是得比較「緊實」。這一點跟瑜伽的理論一樣，雖然最後的結果是體重降下來了，可是那並不是真正

的目的。我覺得實在不需要為了體重增減幾個公克而難過或高興。尤其到了30歲以後，大家應該會開始發現，不好好保養是不行的。有時買了很多很昂貴的化妝品塗在臉上，但是就算使用這麼昂貴的化妝品，當妳的肌膚狀況不好的時候，怎麼化還是很糟。通常我們會按照說明書上的指示，告訴你一次要多少量，這樣做是不行的。我會先觀察自己的皮膚，然後用手去接觸皮膚，先確認看看皮膚今天的狀況如何。然後配合皮膚的狀況，斟酌哪一種化妝品要用多少的量之後，依個人狀況調整用量。觀察自己身體的哪個部分有什麼樣的異樣，這樣才是真正的瑜伽式美容法。而且，如果你能夠持續每天都做2個小時的瑜伽，皮膚自然會變得很光滑。「美」雖然外來的輔助很重要，不過也要從內在慢慢磨練，粹鍊出妳的內在美，這樣才能稱得上是內外兼具的美女。

最討厭人家說： 「當媽媽要穿這樣的衣服」

關於穿著方面，可能從小受到媽媽說的話的影響，媽媽說：「女孩子生下來都是要當公主的」。所以到了30歲了，我還是要說：「I love girls」！

我個人偏好的風格是比較少女風的衣服。只要有蝴蝶花樣的設計，我都很喜歡。不管是裝飾品還是任何東西，只要有蝴蝶在上面，我一定會買回去收集。我並沒有特別喜愛的品牌，不過AWAYSEE品牌的設計上，有一種玩耍、調皮的感覺，所以我還蠻喜歡的。至於顏色，我喜歡粉紅色。例如裝著我的辦公用品、隨身攜帶的公事包Zero Hallowton，裡面我也都一定要改成驚人的粉紅色。說到Zero Hallowton公事包是生意人的象徵，講究的是功能。在社會中象徵「男性」的公事包，我特別要求廠商幫我把它內裝改成女生最喜歡的粉紅色。可能我的內心深處，還是藏有想要揶揄一下男性社會的一種念頭吧（笑）。

對於服裝，以前會有那種「我一定要這樣穿」的堅持，現在已經比較不會了。當偶像藝人時代，有偶像該穿的服裝，之後自己開公司當老闆，就一定要穿自己的套裝，Charles Jourdan的高跟鞋，類似這種堅持（笑）。開始做瑜伽之後，我比較能接受各種不同的自我。像是頭髮七八辮，認真工作時候的我；情緒低落、哭得希哩嘩啦的我。因為我有這麼多不同的一面，我已經不想去穿那種會讓人產生既定印象的衣服。例如我會穿Miu Miu的衣服，如果我覺得運動服很可愛我也會穿哦！應該是這樣的吧。



FANS
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

在男性為主的社會裡，我發現到我自己正披頭散髮地在工作。就是因為這樣，我更喜歡穿一些女性化的衣服。我最喜歡粉紅色了。

組綳帶上衣 ¥28350 / 手上的裙子 ¥44100 / 以上皆由ジョディ ミント提供
內襯綳綳帶上衣 ¥8190 / メチィウム 裙子 ¥22050 / ムイェンタン 手環 ¥18900 / 戒指 ¥9240 / 以上皆由imac提供

我不喜歡人家對我說：「因為你是媽媽

了啊，所以要穿這種衣服。我也不喜歡人家叫我「小凜的媽媽」。雖然有人覺得這又沒什麼，但是就我個人而言，就像在我給其他也是媽媽的人的伊媚兒一樣，我會自稱「Chiharel」或是「麗子」。不只限於穿著打扮，髮型也是，工作也一樣，我想要追求新鮮感。我想要挑戰各式各樣不同的事物，往好的方面想，我想要顛覆一些人的想法。我希望常常會有人來問我說：「千葉麗子，現在妳又想要嘗試什麼新事物呢？」



這一家是我非常喜歡的精品店「Amonavis表參道本店」，另一位是店長立原小姐。店裡營造出很有「60-70年代的法國娃娃屋」的感覺。



今天買了件連身洋裝。因為30歲了，想表現成熟女人的可愛。連身洋裝 ¥13440 / 拖鞋型涼鞋 ¥8295 / 髮夾 ¥2730 / 以上皆由Amonavis表參道本店提供

●Amonavis表參道本店
東京都涉谷區神宮前5-10-7
TEL.03-3797-0687
<http://www.amonavis.jp/>



這就是俗稱的「Pink Zero Halli」(公事包品牌Zero Halliburton)。裡面放了筆記型電腦、錄音筆、數位相機、藥盒、尺。尺當然是用來測量身體的尺寸。



這些是我的寶物。放在前面粉紅色的圓筒狀的東西，是手掌大小的萬花筒。在這張照片的後方是教會裡的裝飾品和小天使。

Violetta香水 ¥3675、古典梳妝臺 ¥4200
/以上皆由ホルマリパルマ(エ)提供

當我知道肚子裡有小生命時 我竟然哭了

我先生從事跟音樂有關的工作。本來他是一個DJ，就是那個把盤子轉來轉去的工作(笑)。前面我也寫到了，我在接觸到瑜伽之前，過著與現在截然不同的生活。改變我最大的原因，當然除了瑜伽之外，也是因為有一個新的小生命的到來。

結婚後，在24歲時得知我的肚子裡有了一個小生命那一刻，我竟然哭了……當時的我，自己都還是個孩子，可是卻有一個小生命來報到了，這該如何是好？在印度哲學裡，有一個說法是「輪迴轉世」——每個生命都有前世，他們重新投胎來到人世間繼續自己未來的一種概念。我從印度哲學中學到，像是與過世的父親或是成瀨老師的相遇，其實都是一種緣分。因此，小凜在我腹中孕育長大也是因為緣分。說不定在前世，小凜是我的老公哩。「這個世界所發生的一切都不是偶然，都是必然的。」我非常喜歡這句話。我覺得，我會接觸瑜伽也絕非偶然，一切都是註定好的，這是必然的結果。能夠和我老公相遇也是一種緣份。所以，我要好好珍惜這種緣分，我一定要更加守護這份愛。

最近，我常常聽到育兒精神官能症和虐

待小孩的事情。每次聽到這樣的事情，心裡總是覺得很難過，卻又無能為力……被逼到無路可退的媽媽們的心情，我自己也有這樣的經驗，所以可以了解。那些苦悶的年輕媽媽們就算是把心裡苦悶告訴老公，可是老公也不可能了解妳；這種把自己一個人關在苦悶的世界裡，沒有地方可以發洩的媽媽們一定很多。每天，老是在同一個房子裡，面對小孩子，這種失去精神方面變得無法得到平衡，也不會覺得奇怪。這種時候我會借助瑜伽的力量，让自己的精神得到均衡的調整。其實瑜伽可以平衡精神上的不平衡，因此當妳感到情緒失控無故想要生小孩子的氣時，讓瑜伽的呼吸功妳緩和下來，不再動不動就生氣。SARASWATI以前我每天接送小孩到幼稚園，當我心裡充滿了：「為什麼我就要一個人帶小孩，這麼辛苦呢？」等負面的想法，後來我就會說：「這一切都要感謝我的小寶貝小凜，因為你讓媽媽能去工作。因為你願意到幼稚園去，這樣媽媽就可以去工作了，謝謝你。」我很感謝很多事，我可以感覺到愛的存在，這些都是因為瑜伽的關係。這麼一來，即使妳面對的是孩子，妳也會尊重他，感謝他。我已將小凜視為一個獨立的個體。我想對我兒子說：「謝謝你讓我當你的媽媽，謝謝！」我很感謝他讓我生下他，謝謝你，小凜……

新企劃要創作親子同樂的「兒童瑜珈」

[Integral Beauty 代官山 Studio]
現在正在企劃一個新的案子，就是「兒童瑜珈」。地點在美國西岸，洛杉磯的氣候溫暖晴朗，做瑜珈的心情相較於在東岸的紐約顯得悠哉多了。所以我選在這裡和小潔一起試著做一此瑜珈，我認為這個想法真的可行囉！我們運用一些比較有系統的方法，漸漸地將它們結合起來，也就是親子能夠一起同樂的「兒童瑜珈」。

到目前為止，我也聽說坊間有一些地方號稱可以親子一起來做瑜珈，不過多半是小孩歸小孩，大人們把小孩子放在他們目光所及的地方讓他們玩耍，媽媽們就在另外一個地方做瑜珈。但是，我的想法不一樣，我想要創作讓大人和小孩一起同樂的瑜珈。日本人通常會花錢讓小孩子去補習班上課，像是上英文課或是上游水課等等，這些課程都是讓小孩子很認真地去學習一些技能。但是，我的「兒童瑜珈」不一樣。在這裡，不是要讓小孩子學些什麼東西，而是要讓媽媽和小孩之間可以透過肌膚的接觸，讓彼此的感情更好，藉由擁抱對方進而消除媽媽的壓力！類似這樣的想法。我自己也是在用瑜珈養育我的小孩，我覺得變得很輕鬆，所以我希望讓更多的媽媽知道這樣的好方法。

在我們這裡不使用

「EXERCISE (運動)」這個詞

學瑜珈的女性當中，有相當大的比例是抱著想要減肥或是消除肩頸僵硬的目的而開

始的。還有一些是聽說好萊塢的名人們利用瑜珈來保持身材曲線，所以也想要試試看。很多第一次踏入瑜珈世界的人，最初的目的就像我剛剛所說的一樣。但是我想跟大家推薦瑜珈的理由並非如此，我想要她們了解到真正的瑜珈，更加重視精神層次方面的修練。

來這裡上課的學員們，以代官山一帶的30幾歲上班族居多。但是，上課時大家都顯得非常累，一看就知道累積了很多壓力的樣子。當一個人在精神上飽受壓力、被逼迫到沒有地方發洩的時候，身體就會開始生病……每一次，我們上課上到最後一個體位法「擺屍式」的時候，就有很多人睡著。這就是只有這樣才能夠完全放鬆的一個很好的證明。當我在課程要結束的最後一刻，對大家說：「好了，可以起來了」，可是有些睡著的人還是睡得很甜，這時我不會勉強她們，還是會讓她們好好地睡上一覺。因為她們很可憐，如果精神上也都感到很疲勞的話，我很希望她們的心靈上能夠變得更堅強一點。就像以前的我一樣。

只想給予身體刺激，讓脂肪燃燒就好，管他意識或是呼吸有沒有順暢，還是有沒有冥想，認為這些都不重要的話，其實跟你去健身房中心拉拉筋、在跑步機上跑跑步的結果是一樣的。如果不連的心靈也一起鍛鍊的話，就無法從內而外改變自己，讓自己變得更美，那麼是不是瑜珈也就不重要了。我不在這裡使用「EXERCISE (運動)」這個字眼。那是因為，如果瑜珈是一種運動的話，那就和上健身房做做健身體操或是有氧運動般，沒什麼兩樣了。





我正在閱讀的是定居在紐約，「大象BABAR」的作者Laurent de Brunhoff所創作的瑜伽繪本《BABAR'S YOGA for Elephants》。做瑜伽的大象很可愛呢。這個作者本身也是一位瑜伽愛好者。

夢想不會停止 只要努力一定可以實現

從現在開始，我要更努力的功課，就是東洋醫學和印度傳統醫學。其實我也不是覺得非要東洋醫學不可。我自己也因為西醫受惠不少，我服用過鎮定劑，也打過針，也會到精神科去接受治療，我不否認西方醫療的進步。但不管身體出現什麼症狀，而舌癢的人，我想除了精神上的鼓勵，也希望能給他們日常生活或飲食的建議。透過瑜伽，還有瑜伽本身的根本，能夠改變一切的一切，這當中到底是有什麼樣神祕的出口存在，我想好好深入研究，然後跟大家分享。

當我還在當一個偶像的時候，我說想要開一家「T相關產業的公關公司」，但大家都跟我說「這不是妳一個小姑娘能做到的」。在這個過程中，我也經歷了相當多的挫折，哭更是家常便飯。出去拜訪客戶，被客戶砲轟，也是常有的事。但是不管再怎麼痛苦，我還是會打起精神，繼續咬牙往前衝。當我在創立「Integral Beauty」代官山 Studio 的時候，我和也是我的好朋友「Integral Beauty」的社長橋本女士，兩個女人一起到紐約，參觀很多很多的工作室，我們當時心裡

都下定決心，「要在日本開一家之前從來沒有的、很現代感的瑜伽工作室」。當時我們兩個一邊喝著咖啡，一邊說著這個夢想，終於在去年實現了。那時候，一些關心的朋友們問說：「妳們要在日本開瑜伽工作室？」那時的表情，就是在說妳們瘋了嗎？但是，如果就此放棄我們的夢想，那是絕對不行的。我們如果好好努力的話，至少我們努力的那一個部分一定會實現的！瑜伽也是一樣的，那麼難的姿勢，我一定做不來。任誰在一開始做時候，都曾經這樣想過吧！可是剛開始是很痛，也都做不好，但是有一天，突然就做得很棒了。夢想實現的這一天，也一樣會來吧。

在我20幾歲的那幾年，我在夜店混到天亮才回家，酒醒時發現我最心愛的那件有蝴蝶圖案的衣服，被煙燻被煙燒了一個大洞，而我當時手上還拿著一隻涼鞋，光腳走在山手通的路上。那時候的千葉麗子是這個樣子的。當時認識的我的人，看到現在的我，都難以置信。

所以只要妳有心，一定可以做好瑜伽的！只要畫出妳的夢想藍圖，然後努力去實行，一定會實現的！一天！讓我們一起努力吧！

a YOGA terms glossary

本書中所出現的千葉麗子老師所使用的「瑜伽專門用語」以下依序說明。

【asana】

體位法。原為「靜定的姿勢」之意，不過在這裡指的是各式各樣瑜伽的姿勢及體位之意。

【ashram】

寺廟、修道院。這裡是為了能夠修行瑜伽所蓋的地方，由宿舍、餐廳、祠堂、修行道場等等各種不同功能的場所組成，有大規模的寺院，也有很簡單的小寺院，規模各有不同。在里希凱西，有好幾家可接受外國人來修行、設備豪華的修道院。

【Ayurveda】

阿輸吠陀。印度的傳統醫學。養生之道在於平衡身體或心靈中，風（Vata）、火（Pitta）、水土（Kapha）等三個障礙（或稱之為特質）。

【Akiiko媽媽】

定居印度的日本人，川崎Akiiko老師對千葉麗子來說，Akiiko媽媽具有「在印度的母親」的意義。成瀨貴良老師的瑜伽好友之一。

【Anrita】

甘露、不死之水。印度的神話故事中，眾神與魔界為了爭奪不死之水搶破頭，結果只有神明們喝到了甘露，並且長生不老。

【Integral Yoga】

全方位瑜伽。學習瑜伽各方面的重點與技巧的整體瑜伽。「Integral」就是全面地、全方位的意思。千葉麗子努力實現的就是這個理念。

【Ganges (Ganga)】

恆河。從喜馬拉雅山脈發源，由北印度流向孟加拉灣的神聖河流。恆河流域聖地密布。

【Kiritan】

這是印度版的聖歌。這首歌主要是唱著主的名字，讚美祂。通常，會使用樂器伴奏。

奏，信徒們隨著音樂邊唱邊進行。

【Kumbhaka】

止息。暫停吸氣或吐氣。

【Goraksha, a Nata】

據說這位人物事實上是「哈達瑜伽」的開山始祖。生於約13世紀。

【Sat Sanga】

追求真理與學習瑜伽的人們的集會。是修道院中每天例行的重要修行之一。停留在修道院的修行者，每天都會集合在一起聽老師的講解，學習聖典，唸咒文或唱聖歌。

【Sanskrit】

古印度語。在日本，我們又稱它為梵語。瑜伽的教典和咒文，幾乎都是用梵文寫成的。

【Shivatri】

濕婆夜。慶祝濕婆神和雪山神女帕瓦蒂Parvati結婚的慶典。

【Shivanda】

希瓦難陀。1887~1963，代表近代印度瑜伽的創始者。希瓦難陀修道院的創始者，著有二百多本的著作，培育了許多優秀的弟子。

【Shivananda Ashram】

在里希凱西，由希瓦難陀創設的修道院。正式名稱為The Divine Life Society，這裡接受外國修行者。千葉麗子三年前來過這裡，共拜訪過兩次。

【Shiva】

濕婆神。印度教的三大神明之一。苦行和冥想之神，舞蹈之神。破壞之神。

【Shiv asana】

大休息式，又稱為擺屍式。仰躺，閉上眼睛，兩手置於身體兩側，手心向上。兩腳微微張開，腳踝放鬆，腳指自然朝外。在各個體位法之間及最後做的放鬆動作。

【Solar】

太陽神。

【Sukhasana】

散盤，與「盤腿坐」類似。這個動作又叫做「安樂坐」。兩腳膝蓋左右張開，然後將腳踝前後放置在身體前面。

【Tada asana】

山式，直立的姿勢。兩腳腳跟併攏，腳指頭部分微張，手肘放鬆自然下垂在身體的兩旁。下顎抬起，保持挺拔的狀態。

【Tantra】

密宗。這是屬於印度土著新創的一種宗教。濕婆派的其中一支。密宗佛教有一個非常重要的元素存在於此，即崇拜女神的非雅利安教義的宗教。

【Cakra】

輪。這是哈達瑜伽中所謂的七個，或是六個能量中心的意思。就人體來說，有頭頂（去掉這個就是六個）、眉心、喉嚨、胸部（心臟）、肚臍（腹部）、生殖器、會陰部等部位。

【成瀨老師】

成瀨貴良 (Narusse Kyoshi) 老師。東洋大學印度哲學系畢業。他是「YOGA SUNGATY Group」的經營者，也是千葉麗子的瑜伽老師。

【Barbako老師】

千葉麗子的瑜伽老師，成瀨貴良老師的瑜伽好友，印度人。

【Parvati】

雪山神女。濕婆神的妃子。喜馬拉雅山的女兒。

【Hatha Yoga】

哈達瑜伽。與其他著重精神層面的瑜伽相比，哈達瑜伽比較著重在身體和呼吸的使用上，而且希望能藉此喚醒沉睡的能量。

【Hatha Yoga Padipika】

在16世紀左右所著作的哈達瑜伽代表性教典，作者是希瓦瑪拉馬。

【Padma】

蓮花。印度的國花。

【Hali Om】

「哈利 (Hali)」是濕婆神的另一個名字。「Om」是一種具有神聖意義的單音，象徵神及宇宙是至高無上的。在印度的某些修道院內，也有以這種音作為互相打招呼的用語。

【Haidwar】

象徵「哈利神之門」意義的聖地。在這裡舉行印度教的「Kumbh Mela」大祭典。在恆河流域上，距里希凱西約50公里處。每天晚上都會舉行盛大的獻火儀式，非常有名。

【Bandha】

「鎖印、結印」的意思，這是哈達瑜伽的技巧之一，將喉嚨底部、會陰處、腹部的三個部位緊縮起來。

【vajra-asana】

金剛坐。日式跪坐姿。端坐後，雙腳的大拇指不要重疊在一起，輕輕地碰觸到的感覺即可。

【Vishnu】

毗濕奴神。這是印度教的三大神明之一。太陽神是祂的起源。Vishnu這個名字原來的意思是「廣闊、渡越」等等，又被稱之為「哈利神」。常常會化身為羅摩 (Rama) 和奎師那 (Krsna) 等等。

【Bindi】

吉祥點。這是印度女性常常將它貼在額頭上像是貼紙的一種裝飾品。在印度教的觀念裡，額頭是人的中樞，這一部分主宰了整個人的活力與知識的神聖部位，所以她們會在這個部位貼上各式各樣不同的符

號。女性也會用顏料在額頭上描繪上一點，這就是吉祥點。

【Hindu】印度教。這是屬於印度和尼泊爾民族的宗教。這個宗教屬於多神教，最主要的特色是主張輪迴和解脫等獨特的觀念。

【Budda】佛陀。Gautama Siddhartha 柯摩耶，悉達多。釋尊，先知者。對真理有很深刻的覺知的人。本來這個名字並不單單只是代表創立佛教的開祖釋尊，而是泛指一般「已經悟透的人、已經覺醒的人」。

【Pranayama】調息法。這是瑜伽裡面非常重要的「Pranayama」調息法。這是瑜伽裡面非常重要的一門技術。Prana 代表的是一氣

息)。Ayana 代表的「停止、擴張」的意思。透過呼吸，我們可以掌控身體內部的生命能量，也就是氣的流動。

【Brahma】大梵天神。梵天。這也是印度教中三大神明之一。據說祂是專門負責開創世界、還有破壞之後再創造的工作。

【Mantra】真言、祈禱文、咒文之意。在印度教中，有很多很多的咒文，這麼多咒文的主要代表音就是「Om (唵)」。在修道院時，並不只是修行瑜伽而已，平常的時候，也會誦唱 Mantra。

【Mudra】手印、象徵。哈達瑜伽裡最重要的技法之

一。在體位法進行的同時，必須配合特殊的呼吸法和調息法，或將氣集中到固定的地方。

【Yoga】這個字的原意是「將馬和馬車栓在一起」，所以有「結合、連結、成為一體、和合」等等的意思存在。古代印度對於瑜伽有一說是一種由心靈統一來解脫的方法，不過後來對於瑜伽的解釋就越來越多了。

【Yogi】男性瑜伽修行者。在 Sanskrit 印度古語中稱之為 Yogi。女性的瑜伽修行者則稱之為 Yogini。

【Rishkesh】里希凱西，位在喜馬拉雅山麓上的瑜伽聖地。這個字的意思是「聖者的頭髮」。沿著恆河流域上有好幾個寺院和修道院。

SHOP LIST

IKUKO TEL03-3464-1280

imac TEL03-3409-8271

インターネット/オリゾンティ TEL06-6543-6284

KID BLUE TEL03-5770-7061

ジョディ ミント/大磯産業 TEL03-5770-7061

チャコット TEL03-3476-1311

piece of Life TEL03-3498-8210

Hugger Muggger/インターテック TEL03-5377-1462

ファルトヴェンチュラ/グルッポ タナカ TEL06-6533-6900

BCBG MAXAZRIA TEL03-3562-1481

メテオム/アングル オブ クリエイション TEL03-5986-0608

モテオム/アングル オブ クリエイション

WWW.FANS.COM.CN

ユニテッドアローズ スタイルフォーリビ

原宿本店ウィメンズ館 TEL03-3479-8180

ラフ&フリー TEL0148-447-9130 (郵購部)

Reebok Japan 免付費電話0120-725-576

ルイシャントン/ワールド TEL03-5117-2711

■本書中出现 (コ) の記號的話，皆是「ユニテッドアローズ スタイルフォーリビ」原宿本店ウィメンズ館，提供的商品。



千葉麗子 Profile

1975年1月8日出生於大阪。1991年時出道成為偶像之後，以暱稱「chibarei」活躍於舞台上。1995年從演藝圈淡出後，自己成立了數位相關產業的Cherrybabe株式會社。1999年時，因為生產育兒而開始接觸瑜伽，2002年後開始在YOGA SANGATI GROUP學習印度哲學和瑜伽教典。之後又分別於2003年及2005年，二度到印度里希凱西的希瓦羅陀修道院修行。目前於「Integral Beauty代官山Studio」擔任瑜伽老師，同時並擔任NHK教育台的『完全教戰手冊』和千葉麗子一起做瑜伽」節目的講師。http://www.cherrybabe.co.jp/

【COVER】

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

玫瑰花外搭上衣 ¥24150、內搭式組網帶上衣 ¥3300、裙子 ¥30450 / 皆由KUKO提供

多彩生活館006

千葉麗子的美體瑜伽聖經

(原書名*千葉麗子的スタイリッシュ ヨーガ バイブル)

作者*千葉麗子

譯者*黃寶瑄

2005年10月21日 初版第一刷

發行人*塚本進

總監*矢野高宗

總編輯*施性吉

副總編輯*呂慧君

執行編輯*黎夢萍

印務課長*劉林華

印務*李明修

美術編輯*黑點罐頭

發行所*台灣國際角川書店股份有限公司

地址*105 台北市光復北路11巷44號5樓

電話*(02) 2747-2433

傳真*(02) 2747-2558

網址*http://www.walkernet.com.tw

劃撥帳戶*台灣國際角川書店股份有限公司

劃撥帳號*19487412

本書由台灣國際角川書店股份有限公司

授權萬里機構出版有限公司在香港出版發行

萬里機構出版有限公司

電話*(852)25647511

傳真*(852)25655539

地址*香港鯉魚涌英皇道1065號美運中心1305室

法律顧問*寰瀛法律事務所
FANS 论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

Reiko Chiba in Stylish YOGA Bible

©Reiko Chiba

GAKKEN 2005

All rights reserved.

First published in Japan 2005 by Gakken Co., Ltd., Tokyo

Taiwan translation rights arranged with Gakken Co., Ltd.

國家圖書館出版品預行編目資料

千葉麗子的美體瑜伽聖經 / 千葉麗子作 ; 黃寶瑄譯. -- 初版. --
臺北市：臺灣國際角川，2005[民 94]
面：公分. -- (多彩生活館：6)
譯自：千葉麗子のスタイリッシュ ヨーガ バイブル
ISBN 986-7189-54-X(平裝)
1. 瑜伽
411.7 94016156



SPACE is an urban sanctuary dedicated to the development of healthy bodies, clear minds and open hearts through the experience of Yoga.



Yoga SPACE above the City! 城市中的一方瑜珈淨土

SPACE非常尊重每個人的課程，更是台灣首度引進的「靜」瑜珈與Anusara瑜珈等，其中「熱」瑜珈、

「靜」瑜珈與Anusara瑜珈課程，更是台灣首度引進的「靜」瑜珈與Anusara瑜珈等，其中「熱」瑜珈、

「靜」瑜珈與Anusara瑜珈課程，更是台灣首度引進的「靜」瑜珈與Anusara瑜珈等，其中「熱」瑜珈、

「靜」瑜珈與Anusara瑜珈課程，更是台灣首度引進的「靜」瑜珈與Anusara瑜珈等，其中「熱」瑜珈、

脫下鞋子，走進SPACE中，它更是都會叢林的庇護所。負責馬修說：SPACE所提供的是一個舒適而安全的空間，配合台北人的生活方

脫下鞋子，走進SPACE中，它更是都會叢林的庇護所。負責馬修說：SPACE所提供的是一個舒適而安全的空間，配合台北人的生活方

結合了健身房的便利性、SPA的時尚美與環境設計，這就是SPACE。位於台北市中心鬧區的16樓，擁有專為多種瑜珈練習所準備的教室空間、更衣室、休息區、貴賓區和瑜珈衣物與配件專賣店。從鬧區的落地窗望出去，忙碌紛擾的城市都被遺忘在腳下，不知不覺身心都安靜了下來。

台北市安和路一段27號16樓
tel 02-2773-8108
email info@withinspace.com
www.withinspace.com



馬修的瑜珈夢想

Matthew Allison's Vision of Space
馬修·艾利森瑜珈論壇出品(LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

馬修創立了SPACE，希望帶動台灣對瑜珈的概念，將瑜珈的文化推廣給更多人知道。



台灣精緻瑜珈空間

Taiwan's Premier Boutique Yoga Studio



都會叢林的靜謐庇護所

每天超過10堂，從早上7點到晚上11點
全天提供 熱、動、靜、Anusara 瑜珈課程

An Urban Yoga Sanctuary

With over 10 classes daily from 7am to 11pm,
featuring Hot, Flow, Restorative & Anusara Yoga



FANS 動
Hot Flow
FANS论坛出品 (LOGO版)
WWW.FANS.COM.CN

靜
Restorative



106 台北市大安區安和路一段27號16樓
16F, #27, An-Ho Road, Section 1, Taipei 106
Tel 02.2773.8108 | Fax 02.2773.9108

www.withinspace.com