前言 002
本書的內容 012
開始做瑜伽，只需要準備這些東西 013

Part 1 早晨的習慣

沐浴晨光，飲用熱水 016
冥想與呼吸 018
早晨瑜伽的習慣 020
從核心喚醒身體 貓牛式 022
促進排毒 小狗伸展式 024
加深呼吸 門閂式 026
促進全身血液流動 下犬式 028
促進淋巴流動 新月式 030
吸收全新的能量 拜日式 032
自身的性格和思考的傾向 034
高蛋白早餐 036
今天爬樓梯 038
跑步 040
早晨瑜伽的推薦影片 042

Part 2 日間的習慣

挺直背脊 046
展露笑容也很重要 048
利用午餐調整一天的狀態 050
用點心補充營養 052
飲食限制的失敗經驗 054
日間瑜伽的習慣 056
下半身變苗條 椅子式 058
讓能量傳向全身 戰士一式 060
提升精力&體力 戰士二式 062
提升體幹力量 棒式 064
背部、臀部變緊實 弓式 066
消滅小肥肚 船式 068
鍛鍊翹臀 橋式 070
日間瑜伽的推薦影片 072

Part 3 夜間的習慣

高爾夫球按摩 076
伸展大腿後側 078
冷熱泡澡 080

扭轉運動 082
劈腿伸展 084
夜間瑜伽的習慣 086
療癒身心疲勞 嬰兒式 088
化解肩頸僵硬 穿針式 090
連腦袋都更清晰 兔子式 092
消除腳部疲勞和水腫 鴿子式 094
矯正骨盆歪斜 蝴蝶式 096
伸展腰部 腹部扭轉式 098
調整自律神經 犁式 100
柔韌的心靈與身體 102
稱讚自己 104
夜間瑜伽的推薦影片 106

心靈的習慣
① 不樹立長期目標 109
② 思維的代謝 110
③ 放下「一定要怎樣」的想法 111
④ 接納自己壞的一面 112
⑤ 培養「去做就能辦得到」的想法 113
⑥ 直覺不會背叛自己 114
⑦ 換個角度看事情 115

飲食的習慣
① 豐富蛋白質／每餐的主食都要有動物性蛋白質 118
② 不可過度迴避醣類／1餐的白飯量為1個拳頭大 119
③ 點心也要能夠補充營養／推薦堅果、果乾 120
④ 缺乏蔬菜，也能靠沙拉以外的東西補充／沙拉未必就等於健康 121
⑤ 油也有各種類型／不買容易氧化的大份量瓶裝產品 122
⑥ 烹飪和調味都要簡化／味覺會更靈敏 123
⑦ 原料愈簡單愈好／購買前先看成分標籤 124

結語 125

事前的準備

① 瑜伽墊

瑜伽墊有助於正確且安全地進行體式。初學者購買PVC瑜伽墊也OK。等到熟悉之後，則較推薦輕薄的TPE材質。厚度4～6㎜較方便攜帶。



② 抱枕和浴巾

坐下時骨盆容易後傾的人，可以在臀部墊抱枕或是浴巾，讓骨盆更容易立起。雖然也有專用的瑜伽磚，不過亦可拿抱枕和浴巾代替。



③ 服裝

方便活動就OK。具有伸縮性的服裝比較理想。應避免牛仔褲等無伸縮性的材質。基本上會赤腳進行，但在手腳比較冰冷的時候，可以穿上止滑的襪子。

④ 容易專心的場所

不會過熱或過冷、無日光直射、噪音較少等，應選擇容易專心的場所。不舒適的感受會妨礙專注，因此要極力排除。

⑤ 避免餐後馬上進行

胃裡如果有食物，就必須耗費能量去消化，這會導致做瑜伽時可運用的能量減少，難以產生效果。有些體式會讓胃部比較有負擔，因此餐後應間隔1小時。

⑥ 其他注意事項

- 發燒、身體狀況不佳時請休息。
- 月經期間應避免翻轉的體式、會壓迫腹部的體式。
- 懷孕期間或是剛生產完、有受傷後遺症、宿疾等情況，請先向醫師諮詢過後再進行。

本書的內容

本書將會介紹B-life教練Mariko所實際採取的
早晨、日間、夜間習慣，以及在各個時間段效果極佳的20種體式。
感覺疲憊的時候，只做1式也無妨。
要注重感受，讓自己覺得舒適。



① 早晨・日間・夜間的習慣

介紹Mariko自創的每日流程、飲食法、入浴法、按摩等等。



② 早晨・日間・夜間的瑜伽

配合本書內容，介紹早晨・日間・夜間的特別瑜伽課程。掃QR碼即可前往觀看影片。



③ 影片介紹

介紹②之外的推薦影片。有標示影片長度，可配合個人的步調進行。

※本書影片皆附有中文字幕，掃描QR碼連結至影片後，
在影片右下角小齒輪可開啟繁體中文字幕。

沐浴晨光，飲用熱水

早上起床後拉開窗簾，一邊沐浴著自然光，一邊「嗯～」地大大伸展，已經是我長年的習慣。我會在每天早上5到6點間起床，夏季時正巧會碰到日出的時刻，如果天氣晴朗，就能沐浴在晨光之中。

冬季的這個時段太陽還沒出來，因此天色還很灰暗。看著各處逐漸轉亮的天空，就能感覺到睡眠時主掌一切的副交感神經切換到交感神經，打開了白天的開關。在自己習慣的時間起床就可以了。起床後先試著沐浴自然光，這麼一來就能體會到開關切換的感覺。

沐浴晨光之後，緩緩飲用熱水，同樣是我的每日慣例。最初我是在管理營養士豐永彩子小姐（第116頁）的建議之下，開始在起床後喝一杯熱水。

以前我曾認為要喚醒腸胃，應該是冰水比較適合。但試著換喝熱水後，腸胃一點一滴溫熱起來的感覺，實在是相當舒服。有人說別讓腸胃冰冷，運作起來會更順暢，相信大家應該都能親身體驗這一點。

另外，熱水也有重啟味覺的效果。喝了之後，比較不會想吃垃圾食物、小零嘴、調味偏重的餐點。喝的時候一定會慢慢喝，所以能夠用平穩、放鬆的心情展開新的一天，這也是我能持續下去的原因。







從核心喚醒身體

貓牛式

- 整頓內臟的狀態
- 舒展背部
- 提高呼吸機能
- 讓自律神經更協調



1 採四足跪姿，雙手放在肩膀正下方，雙膝打開與腰同寬。

2 一邊吐氣，一邊將背部向上拱圓。想像從上面吊著肩胛骨之間。

3 一邊吸氣，一邊將胸部推向前方，背部下放，視線抬起。注意腰部別壓得太低。動作2、3要配合著呼吸節奏，做3～5組。

這是一日之始最適合用來熱身的體式。它可以放鬆睡眠期間容易僵硬的背部、腰部，並刺激通過脊椎的自律神經，使身體進入活動模式。

吸收全新的能量

拜日式



1

雙腳併攏站直，在胸前合掌。



2

一邊吸氣，一邊將雙手舉至頭頂，視線也向上抬。手可以保持合掌也可以分開做出萬歲的姿勢。



3

一邊吐氣，一邊放下雙手，身體向前彎，讓腹部貼合大腿。手掌貼地，放鬆頸部的力道。膝蓋彎曲也OK。



easy



4

一邊吸氣，一邊挺直膝蓋和背脊，看向斜前方，雙手指尖碰地。如果做起來有點辛苦，將指尖碰著小腿也OK。

easy



如果只用手跟腳支撐身體太勉強，也可以將膝蓋和胸部貼地。



5

雙手貼地，雙腳輪流向後伸，呈伏地挺身的姿勢。將雙手調整至肩膀正下方，腹部用力，使頭部到腳跟呈一直線。



6

一邊吐氣一邊夾緊腋下，手肘朝後方彎折，身體下壓。



11

跟2一樣，一邊吸氣，一邊將雙手舉至頭頂，視線也向上抬。手可以保持合掌也可以分開做出萬歲的姿勢。



10

跟3一樣，一邊吐氣，一邊讓腹部貼合大腿，手掌貼地，放鬆頸部力道。膝蓋彎曲也OK。



9

雙腳輪流往前踩到雙手之間，接著跟4一樣，一邊吸氣，一邊挺直膝蓋和背脊，看向斜前方，雙手指尖碰地或是碰著小腿。



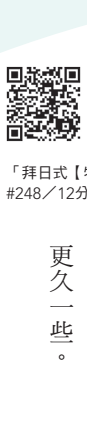
8

一邊吐氣，一邊將臀部向上提高，想像身體在髖關節處彎折成兩段，伸展腰部和背部。將雙腳距離調整成與腰同寬，膝蓋打直，腳跟貼地。若腳跟貼地之後腰或背會拱起，則不必勉強貼地。



7

一邊吸氣，一邊將身體往前滑，讓腳背貼地。雙手撐地，伸展腹部和胸部。如果腰會痛的話，不用勉強伸展。



◂影片
由此前往！

「拜日式【特別篇】」的影片
#248／12分鐘

這一連串體式，蘊含著對太陽恩惠的感激。合掌時要抱持著感謝之情，雙手上舉時，想像太陽光沐浴著身體，效果會更好、更容易活化全身。在難度較高的體式旁，有附上簡易版的做法，在還不熟悉之前，建議從簡易版做起。兩者的效果相同。各體式維持約5～10秒即可。如果感覺還算舒適，請維持更久一些。

挺直背脊

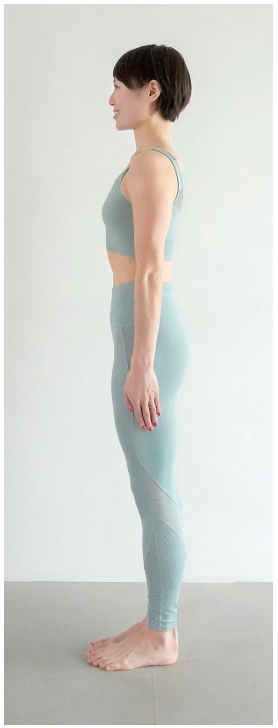
在芭蕾課程中，經常會說「把肚子提高！」以及「想像從天花板吊著頭頂一樣站好」。不僅芭蕾女伶，姿勢是決定一個人第一印象的重要關鍵。一個人不管服裝再怎樣筆挺，如果駝背的話，就會讓人覺得無精打采、缺乏自信。相反地，挺直背脊的人，則能給人朝氣蓬勃的正面印象。

正確的站姿，據說從側面觀看時，耳朵、肩膀、手肘、腰骨、外側腳踝都要在一直線上。左頁將會介紹一些端正姿勢的方法，不論是誰都能隨時隨地做到。

光是留意這些正確姿勢，就能自然而然地鍛鍊體幹。坐著時也只要在下腹部用力，腰跟骨盆就會立起，能夠防止駝背。在椅背跟背部之間放靠墊，腰部會更容易維持直立的狀態。雖然理想的情況是盡量不要蹺腳，但如果蹺腳時能夠左右交替，身體也比較不容易歪曲。

在還不習慣之前，下腹部總會忘記用力，一不小心就變成駝背。如果發現自己駝背了，下腹部要重新用力，保持注意力在端正姿勢上。

姿勢跟心靈會彼此連動。心情消沉、沒自信的時候，就會容易駝背。相反地，保持挺直脊椎的姿勢，也會對自己更有自信，自然而然地連心中都會變得明朗。



OK

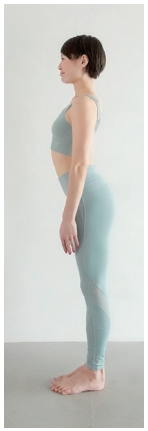
1 下腹部用力，微微往內縮。脊椎自然伸直，臀部縮緊，下半身穩住。

2 保持1的狀態，想像從天花板吊著頭頂一樣，將重心輕輕往上提。

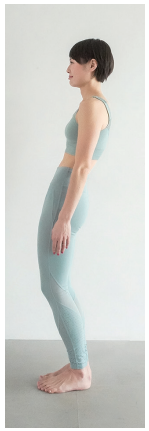
NG



駝背



腰椎前凸



骨盆後傾

OK 下腹部用力，腰和骨盆就會立起。



NG 下腹部放鬆，容易變成駝背。



高爾夫球按摩

我明明完全不打高爾夫球，包包裡卻總是會放高爾夫球，它的重要性跟面紙、手帕相去無幾。從中學的時候開始，不論我去哪裡，一定會把高爾夫球帶在身邊。

跳芭蕾時，由於全身從頭到腳尖都必須伸直，會大量使用到腳底的肌肉，因此腳底總會變得僵硬不已。最適合用來紓解肌肉僵硬的物品，正是高爾夫球。只需要從上方踩著讓球滾動，就會像穴道按摩那般，獲得微痛的舒暢感受。這種方法除了不需要使用雙手就能做到之外，在吹頭髮、化妝的同時也能一邊進行，非常適合忙碌的人。我們家的洗手台，地上總是放著一顆高爾夫球。

高爾夫球也是我旅行時的必要物品。長時間搭機導致腳部水腫時，或是觀光時四處走動，使雙腳腫脹疲憊之際，不論何時、在什麼地方，都可以用高爾夫球來按摩。去年前往泰國時，我不小心忘記攜帶最愛用的高爾夫球。從抵達的當天開始，我就一直好想好想踩球……後來偶然在海邊找到看似適合腳底的圓石子，就撿了回去，代替高爾夫球拿來踩。高爾夫球對我而言，就是如此不可或缺的道具。

踩球除了可以消除水腫、疲勞之外，也有促進血液循環的效果。站著工作的人自不用說，常穿高跟鞋、經常久坐辦公、大量走路的人，也都非常推薦。





如果踩高爾夫球會太痛，用柔軟的網球也OK。

連腦袋都更清晰

兔子式

- 消除頸部、肩膀僵硬
- 舒緩眼睛疲勞
- 重振精神
- 讓自律神經更協調



※脖子疼痛時，或是生理期、有些貧血的時候，都要避免做這個體式。

這個體式除了可以促進頭部血流之外，還能刺激位於頭頂的萬能穴道「百會穴」，因此恢復精神的效果極佳。另外也能消除肩頸的僵硬，讓人感覺舒暢，所以也會更好入睡。

④ 接納自己壞的一面

在瑜伽之中，我們會洞察自身當天的狀態，**並單純地接納狀態本身**。今天的狀態很好、今天的狀態有點差……我們絕不會下這類評斷。

在這世間，並沒有完美無缺的人。每個人既有好的一面，也有壞的一面。

無論是誰，都不想面對自己壞的那一面。不過瑜伽的思考方式是，也要容許自己壞的一面，**接納現在的自己本來的模樣**。

接納自己的所有面向，心情和行動會變得更加自由，視野更加開闊，也更能輕鬆接納其他人壞的一面。這樣一來，就會對他人更加溫柔，得以打造良好的人際關係。不用說，幸福感當然也會提升。

愈是完美主義、將目標設定得愈高的人，或許就愈難接納自身壞的一面。

為崇高的目標努力有其意義，但若是把難以達成目標解讀成一件壞事，最終就會忽略為了目標努力邁進的那個好的自己。

我們很容易被「非得這樣不可」的思維所困，所以請一定要好好稱讚自己，別忽視了一路以來一直努力的自己。

⑤ 培養「去做就能辦得到」的想法

若能完整接受自己的一切，亦即能夠自我涵容後，自身的存在價值就會提升，自我肯定感也會增加。最後讓自己更有自信後，**自然更容易萌生挑戰新事物的想法**。

相反地，處於強烈的自我否定之下，人容易變得卑微，覺得「我這種人做什麼都會失敗」。但即使是微不足道的成功經驗也好，只要知道自己「去做就能辦得到」，擁有自信後，就能夠變得勇於挑戰，明白「失敗也不要緊，總之試試看」。

許多B-life的觀眾也說：「靠自己改善身體的不舒服後，讓我對自己更有信心，能夠去挑戰瘦身了！」

不少人最初都是企圖改善肩膀僵硬、腰痛等身體不適，而選擇做放鬆類的瑜伽。持續一段時間問題改善之後，想要再多活動身體，才開始做起了瘦身類的瑜伽。由於是自發性、自然而然地投入其中，因此瘦身也跟著成功了。這樣的過程，正是瘦身後不復胖的成功類型。

人們都渴望立即見效，總是突然就開始進行高強度的運動，但這正是受挫的原因所在。不僅瑜伽，有氧運動也是一樣，訣竅是從低強度的運動開始，逐漸增加負荷，才不會感到挫折。