

Young With YOGA

年轻

Be Young With YOGA

年轻

Be Young With YOGA

年轻

Be Young With YOGA

年轻

Be Young With YOGA

年轻

Be Young With YOGA

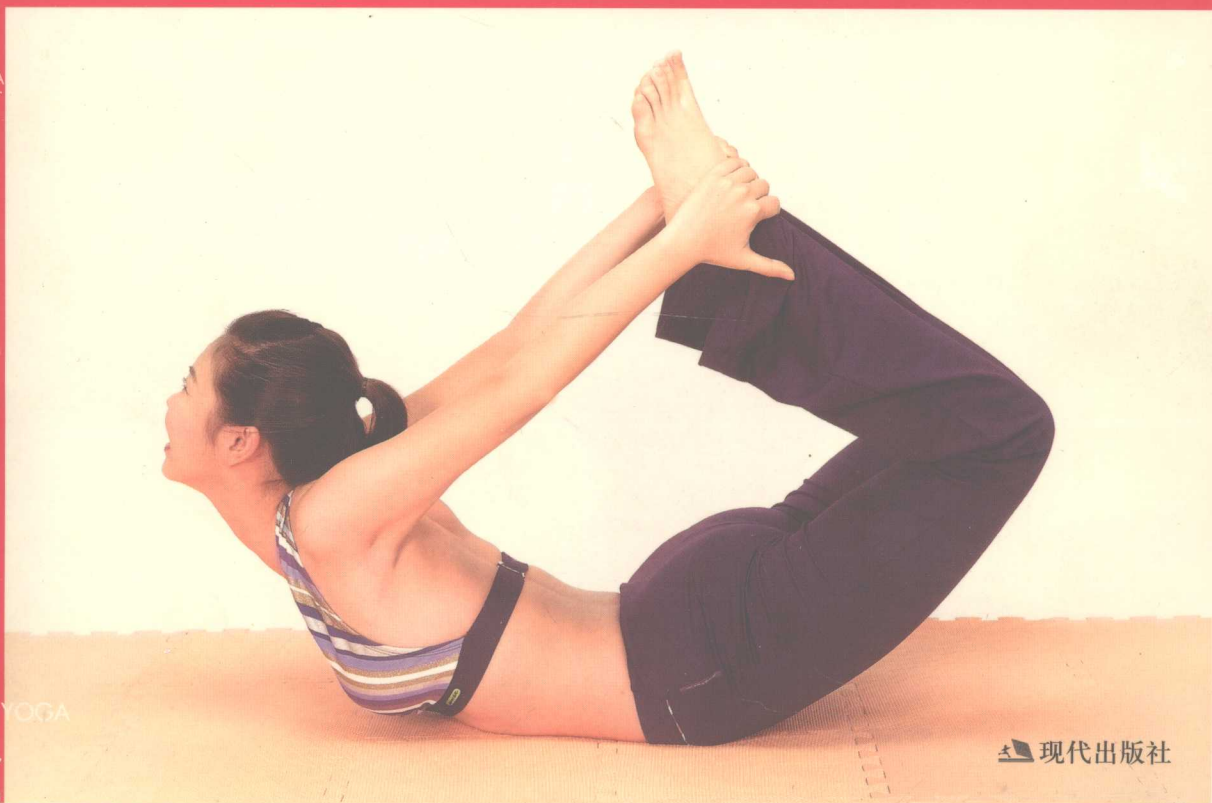
年轻

瑜伽

变年轻漂亮的第一堂瑜伽课

本书教您最简单、最自然的，
不用开刀吃药，就能拥有傲人黄金比例，
就是现在，瑜伽给你青春美丽，
让你的年龄永远保密！

戴馨如/著



现代出版社

图字：01-2005-5463

图书在版编目(CIP)数据

年轻瑜伽 / 戴馨汝编. —北京:现代出版社,2005

ISBN 7-80188-610-0

I.年… II.戴… III.瑜伽术-基本知识 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 111987 号

本书由雅书堂文化事业有限公司授权出版

责任编辑 杜宇
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 010-64240483(兼传真)
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京雅彩印刷有限公司
开 本 1/24
印 张 5
印 数 1-10000 册
版 次 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
书 号 ISBN 7-80188-610-0
定 价 29.00 元(含 VCD 光盘 1 张)

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载


e Young With YOGA

年轻

e Young With YOGA

戴馨汝 著

瑜伽

 现代出版社

<推荐序>

舞动人生的精灵

瑜伽世界,健康人生。千百种的模式,不外让我们的身心更活络、美好;独树一帜的戴老师异中求同,同中求异,使瑜伽更生活化。Simple is best...简单的事情重复做,仿佛就是戴老师让瑜伽离不开自然的根本法则。

犹记得当初对瑜伽是门外汉,自己经营生意又常在国内外奔波,体力有时真是吃不消,除了自己本身极热爱户外休闲活动,登遍各大名岳,但追本溯源,仍是需要一副好体力。认识戴老师之后,亦步亦趋地学习瑜伽,进入瑜伽的美丽世界,承蒙戴老师每次耐心的教导,排除了我原本对看似复杂的瑜伽,所心生的疑虑,甚至是恐惧。熟能生巧后,发现瑜伽真的好处极多,原来让人看了却步的抬手扳脚动作,其实都是可以慢慢达成的,只要跟对了老师,并且认同瑜伽,即便是身为男性的我,也觉得“身手矫健”不少!

瑜伽对任何年龄的人都有帮助。如果你年轻有活力,瑜伽使你维持年轻有劲;如果你年龄较长,练瑜伽会让你比实际的年龄看起来更年轻,有更多的活力。任何一个外在或内在的因素,都会使忙碌的现代人精神紧张,不论是变化得快或慢,都易导致心智和身体失去平衡。所以适

丽美球羊献瑜伽



时为生活或工作中的压力寻找释放的出口，是现代人的重要课题。自从接触瑜伽之后，身体比往昔健康，随时都感觉精力充沛、精神饱满，走样的身材也逐渐恢复，特别是赘肉全都“飞”了，心情放松下筋骨更易舒展，看到我的人都说，现在的我随时散发着年轻人的活力。相信戴老师的瑜伽教学深入浅出，易懂、自然；Let her be our teacher！大家一起亲近瑜伽，迈向年轻、美丽、健康的新未来！

飞狼露营旅游用品(股)公司

董事长

徐鸿煥 Wolf



随时随地年轻美丽

也许现在你遇到的女性朋友当中,五个人就有一个在练瑜伽,这一点也不夸张,因为,瑜伽正在带领一股健康美丽的流行风潮。犹记得,多年前某家保养品广告词中这么说:“你看起来好面熟,你是我高中同学?”对方回头却说:“不,我是你高中老师。”这个广告曾流传一时,也深切反映出了女性急于抓住青春尾巴的渴望。

有人说:年轻就是本钱。广义来说,年轻不仅表现在容貌,也呈现在外表体态、甚至是整个人所散发出来的活力气色,现代人多半承受不外乎来自于工作、家庭、生活等压力,所以时间往往被压缩得所剩不多,产生的疲累、倦怠、沉重感,无法得到充分抒发,总期望以药物或表面的方式寻求解决之道,却不知其实这样不仅伤身、伤神,而且无形中也加快了老化。练瑜伽不是靠口号,而是真正由内而外的调理,不仅是身体得到锻炼,心灵也得到沉淀的修炼,心神也能够安定,对于上班族不仅能够提升工作效率,而且做任何决定时,都能以清晰的头脑做出正确的判断。

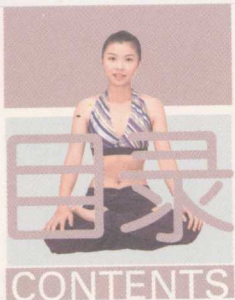
我亦常常教导学生,在生活中分配时间投入瑜伽的练习,不仅能改善身心,许多想法亦会更开阔。试问,你看过练瑜伽的人表情狰狞的吗?当然没有,因为进行瑜伽姿式时我常会提醒他

们必须嘴角上扬、保持愉快心情,这样达到的效果自然就会加倍。

许多学生常常问我说:“老师,腹部或是下半身的赘肉怎么减?”的确,这几乎是每个爱美的女性很在意的困扰,我会回答说:“来练瑜伽吧!”因为练瑜伽真的能帮助达到身材匀称,在伸展肢体的每个动作中,都能慢慢让自己的身形柔软、曲线雕塑,即便是大腿内侧、下腹部或是腰部这些犹如女性梦魇的赘肉,都能借着瑜伽的练习,慢慢消失,更重要的是,练瑜伽不需太大的空间,随时随地都可以做,更无须到减肥中心秤斤减两地花大钱还受罪。

透过瑜伽的练习,你会发现更了解自己身形什么地方该修饰、加强,相对地,亦会更加爱惜自己的身体,因为唯有由内而外地爱惜自己,生命才能散发出自信活力的年轻光采。





- 2【推荐序】舞动人生的精灵
- 4【自序】YOGA 随时随地年轻美丽
- 9 瑜伽练习教战守则

10 PART I

一日之际始于瑜伽

迎接曙光乍现,是练习瑜伽最好的开始。几个基本瑜伽招式,只消短短时间,一天的精力顿时充沛,美好的每一天就在眼前幸福开展。

- 12 * 拜日式
- 16 * 瑜伽深呼吸法
- 17 * 鼻尖凝视法
- 18 * 手臂伸展式
- 20 * 战斗式(前弯放松式)
- 22 * 悉达瓦鲁普式
- 24 * 乌鸦式
- 26 * 上轮式



30 PART II

肌肤水当当篇

“它真的让我变年轻了”，瑜伽就是有这种神奇魔力，勤练瑜伽，不仅能调整气色、减少脸上细纹，而且你的年龄也让人猜不透。

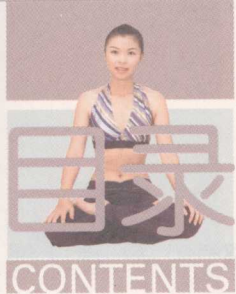
32 * 三角伸展式

34 * 鸽子式

36 * 榻式

40 * 狮子第一式



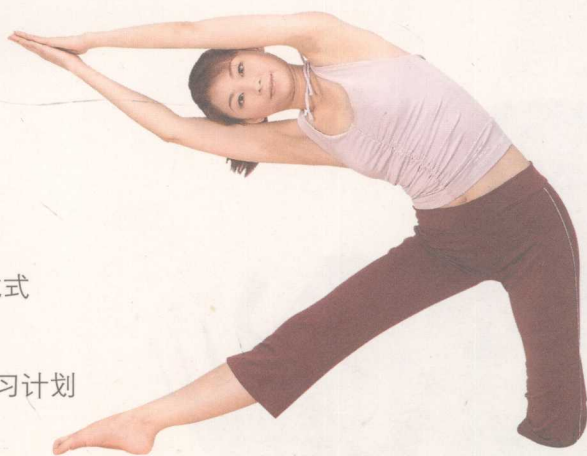


42 PART III

雕塑完美曲线篇

蝴蝶袖、小腹婆、橘皮纹、赘肉……怎么看就是对自己不满意，别忧愁，瑜伽犹如女性的救星，温和有效又无副作用的肢体动作，带领你重拾自信风采。

- | | |
|-------------|------------------|
| 44 * 手肘柔软式 | 74 * 脊椎伸展式 |
| 46 * 摇摆式 | 76 * 前伸展式 |
| 48 * 腰转动式 | 78 * 牛脸式 |
| 50 * 战士式 | 82 * 侧角伸展式 |
| 52 * 脚踝旋转式 | 86 * 半莲花坐单腿背部伸展式 |
| 54 * 踩脚踏车式 | 90 * 三角转动式 |
| 56 * 三角式 | 92 * 韦史努式 |
| 58 * 腿旋转式 | 94 * 上伸腿式 |
| 60 * 风吹树式 | 96 * 虎式 |
| 62 * 肩旋转式 | 98 * 鹭鸶式 |
| 64 * 下半身摇动式 | 100 * 门闩式 |
| 66 * 莲花坐 | 102 * 卧英雄式 |
| 68 * 山式 | 104 * 狮子变化式 |
| 70 * 骆驼式 | 106 * 海虾式 |
| 72 * 双角式 | 110 一日瑜伽练习计划 |



瑜伽 练习教战守则

一.最适时间:

- ◎练瑜伽最佳时间是早晨。选择对自己最为方便的时间,亦可以尽量安排每天都在同一个时间练习。如早上没空,晚上则需在睡前约 90 分钟练完,以免影响睡眠。每天起居则要规律,晚上尽量在 11 点以前就寝。
- ◎做瑜伽前要先做暖身运动,练习瑜伽前后 1 小时请勿进食,做完瑜伽后,也请勿马上喝冰饮料,若口很渴,请喝温开水,并先含在口中后再慢慢咽下。
- ◎女性 MC 期间不可做剧烈动作,怀孕期间要暂停。
- ◎受伤、大病、手术后,要练习瑜伽前,必须取得医生同意,以免发生危险。

二.最佳地点:

通风和安静的场所,对练习瑜伽格外重要。在烦扰的都市里,较难找到恬静的户外空间练习,所以应尽可能选择一个安静、干净、舒适和通风的房间,最好能在旁边摆放绿色植物,让自己感觉清爽,心情愉快,如此一来,将有助练习瑜伽时呼吸的调整与整体成效。

三.最优食物:

- ◎多吃碱性食物,如蔬菜、水果、五谷杂粮;少吃肉类,因为肉类为酸性食物,
- ◎尽可能少吃太多加工食物,因为防腐剂及添加物对身体有害,油腻、辛辣、油炸物及烤的食物亦要少吃。

四.最棒穿着:

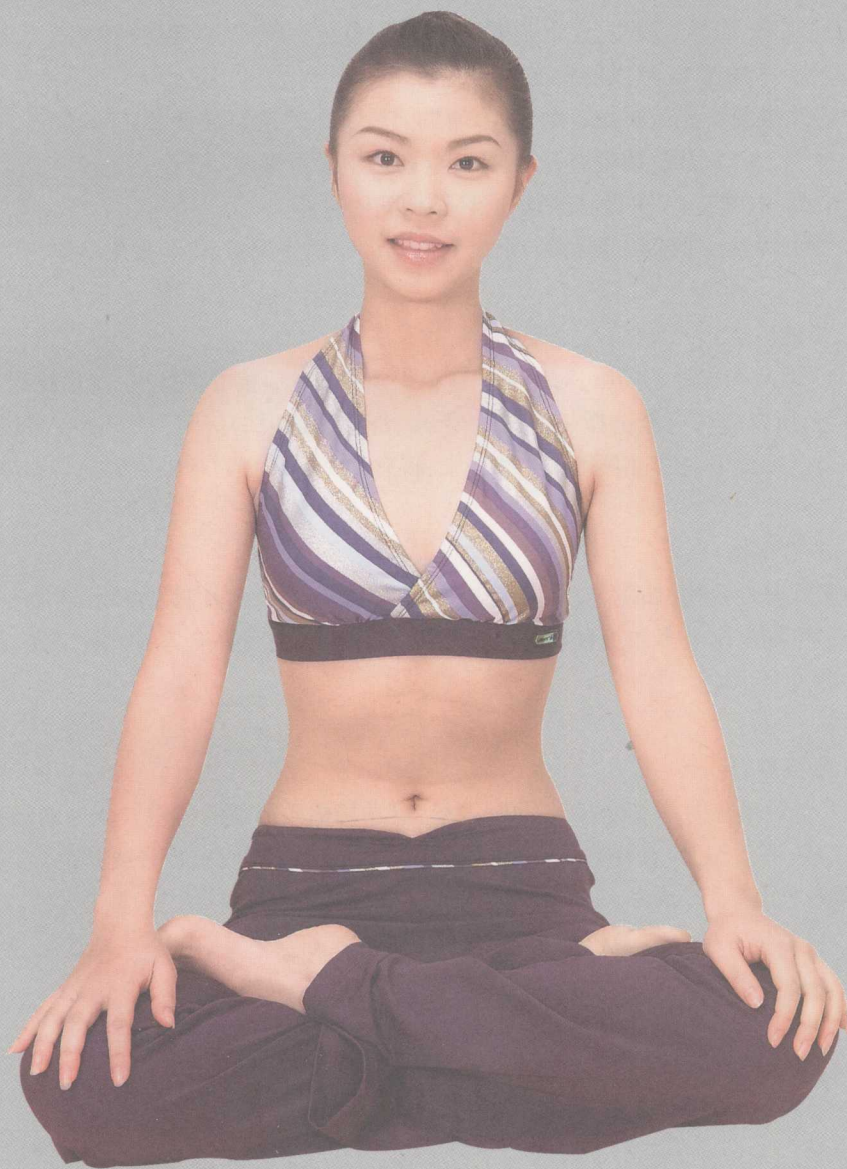
练习瑜伽时尽可能穿得简单、宽松,可选择棉质舒适的材质。因为瑜伽有大量扭曲和伸展四肢等动作,除服装宽松外,最好光脚,而且要摘掉手表、腰带或其他饰物,因为这些东西可能会妨碍动作练习。

五.准备工具:

地上最好要铺有软硬适中的瑜伽垫,太软或太硬都不好,而且必须要有支撑性,勿让脚下打滑。

永远不离瑜伽,善尽你的责任。心平气和名叫瑜伽
~ 瑜伽颂一章四十八节 ~

一日之际始于瑜伽



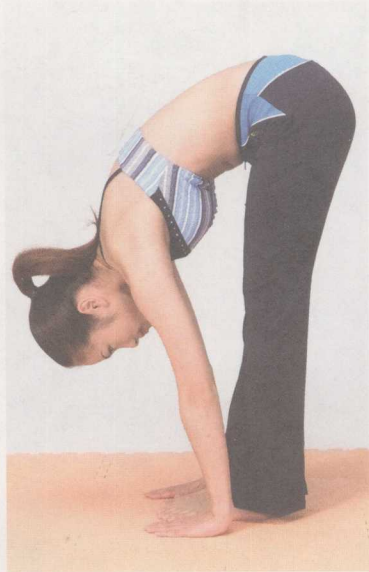
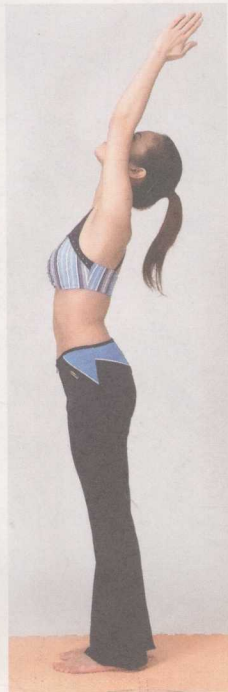
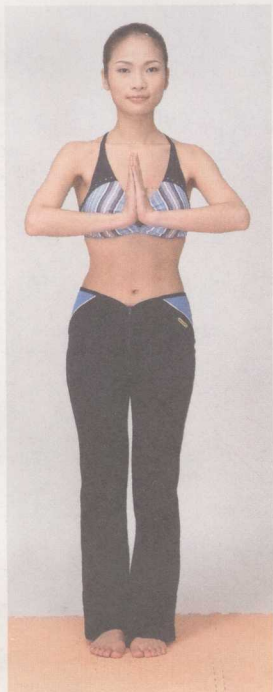
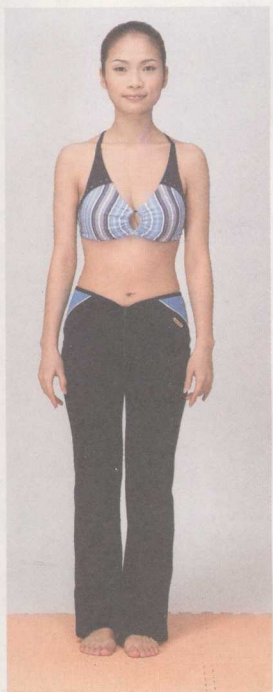
PART I

传统上,人们一向都是在大清早太阳刚刚出现在地平线上时,
就对着朝阳来做以下这些瑜伽姿式。
如拜日式,平常任何时候都可以练习,
许多练习瑜伽者都把它作为
每日瑜伽常规功课开始之前必做的前奏或放松练习。
瑜伽练习能对身体各个不同系统产生良好影响,
如消化系统、循环系统、呼吸系统、
内分泌系统、神经系统、肌肉系统等等,
亦能达到和谐状态。
并能让你拥有健康、活力充沛,
以及一个更为清明的心灵,
神采奕奕地揭开充满活力的每一天。

给大脑充氧

拜日式

瑜伽的太阳功法,梵文词“苏利亚(Surya)”意思是太阳;而“那玛斯卡拉(Namaskara)”一词的意思是敬礼或尊敬。因而,在梵语中,人们就把这一组姿势称为拜日式。此瑜伽练习能有助于使人从睡意沉沉或懒散慵倦的状态中清醒过来,也是每回练习中最好的起始姿势之一。

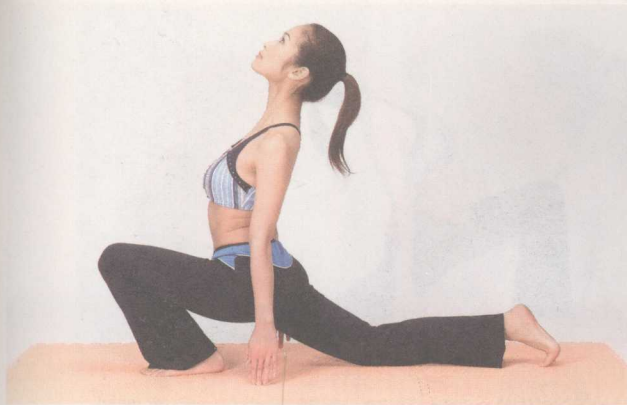


预备动作:
站立,先深吸一口气。

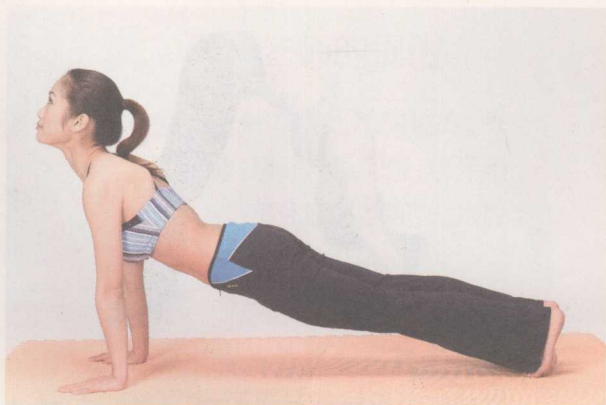
1 双手合掌置胸前,吐气,手肘往外打开。

2 吸气,双手拇指相勾,向上举高,上身向后仰。

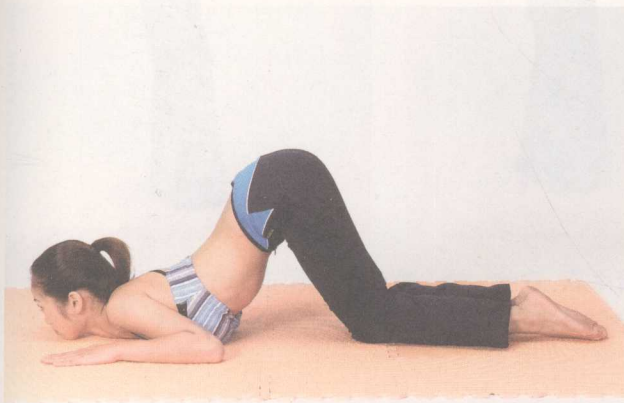
3 吐气,上身向前弯下,双手尽量贴地,置双脚两侧。



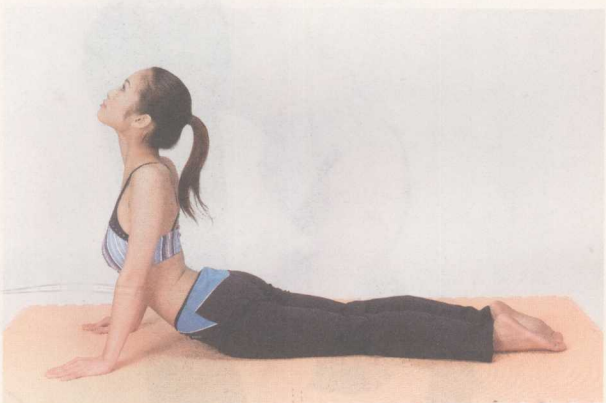
4 吸气,右脚往后伸直,双手仍在左脚旁,右膝贴地,头往上抬。(下一回合换左脚往后伸直)



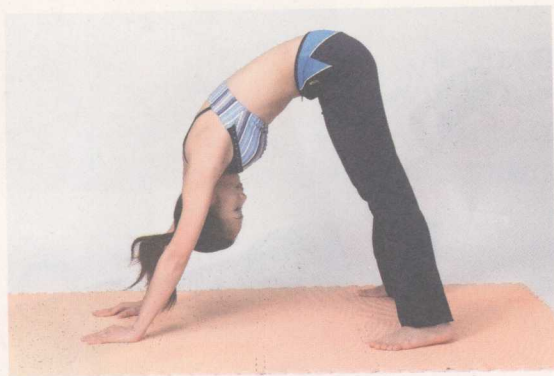
5 闭气,左脚往后伸直,与右脚齐,脚趾顶地,身体成一直线。



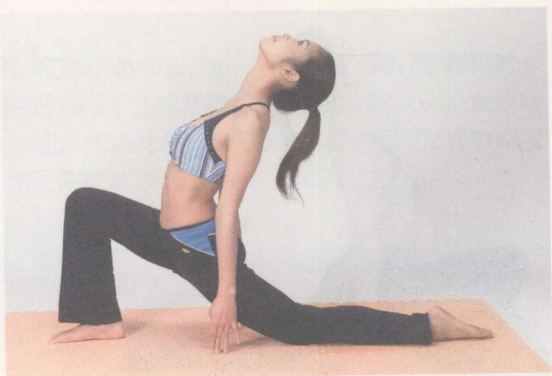
6 吐气,双膝着地,双手撑地,下巴、胸部贴地,臀不可太高,腰放松。



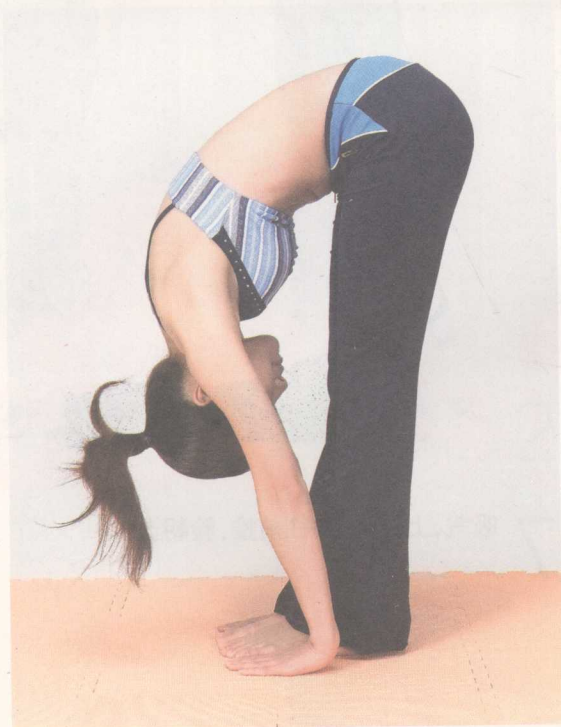
7 吸气,上身、臀部往前推,脸朝上。



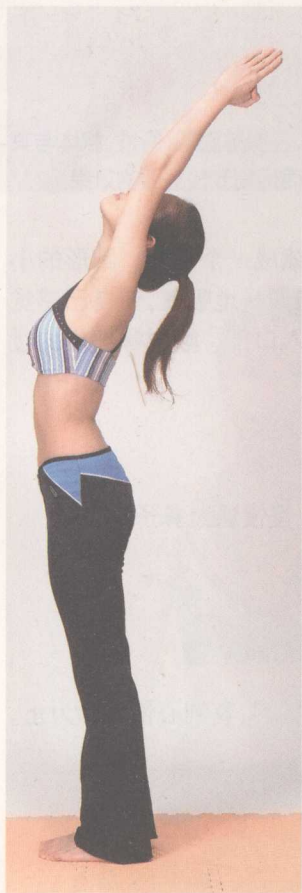
8 吐气,手脚不动平贴地面,脚跟贴地,臀往上提成三角形(倒V字形),头下垂在双臂内侧。



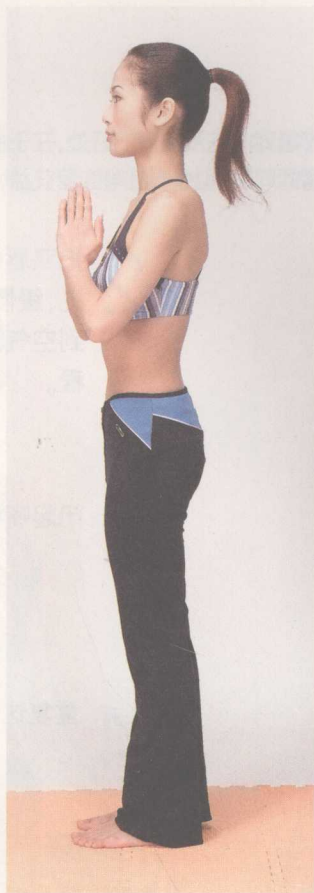
9 吸气,右脚向前跨,置两手中间,左膝着地,头往上抬。(下一回合换左脚向前跨)



10 吐气(动作与步骤3相似),左脚收回,并拢双脚,膝盖打直,上身往前弯下,腹部尽量贴近大腿,额头尽可能贴膝盖。(视柔软度而定,切记毋勉强)



11 吸气(动作同步步骤2),上身后仰。



12 吐气,双手合掌由上慢慢往下移至胸前,最后再慢慢垂下放在腿侧,放松全身。

13 以上做完后深吸一口气再回到第一式,每天重复6~12次,每天10分钟,健康你一生。

瑜伽老师的提醒

- ◎练习时最好在通风的地方,每天必修,最好在晨间做,刚开始练习者,可先做1~3回合,然后再视身体状况来增加次数。
- ◎经过一段时间的瑜伽练习,你会发现身体将变得更柔软有弹性,所以应该尽量努力做到标准姿势。不过,不要过于用力而劳累。
- ◎当人体内毒素过多,就可能产生类似发烧的状态。倘若在这种状态下,就不应练拜日式,而应练其他姿势来促进逐步排除毒素的过程。当排除多余的毒素之后,就可以再练拜日式了。