

me



青春不老

邱素贞
瑜伽天地

陈玉芬著

瑜伽

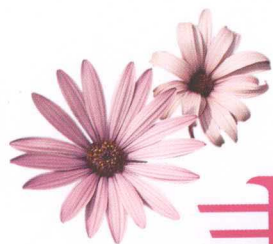
YOGA



随书附赠
《瑜伽饮食》

谁说时间是女人最大的敌人？Young Young Yoga
简单30招，让你永远拥有最完美紧致的体态。

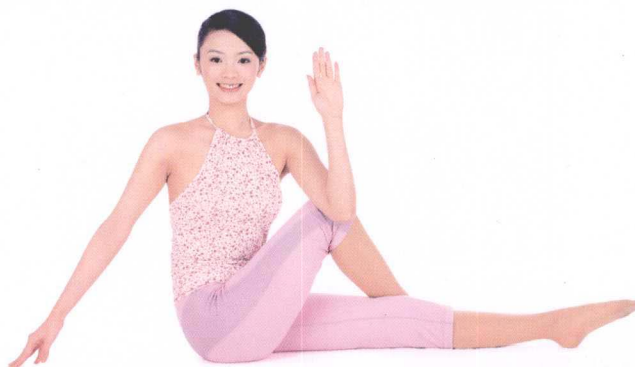
当代世界出版社



青春不老

邱素贞
瑜伽天地 陈玉芬著

瑜伽



图书在版编目 (CIP) 数据

青春瑜伽 / 陈玉芬著. —北京: 当代世界出版社,
2005.9
ISBN 7-5090-0009-2/R.001
I. 青... II. 陈... III. 瑜伽术—基本知识
IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第098812号
著作权合同登记号: 图字01-2005-2974号
平安文化有限公司2005年3月出版
青马文化(中国)有限公司独家授权
青春瑜伽 当代世界出版社 2006年4月出版

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

书名:《青春瑜伽》
出版发行:当代世界出版社
地址:北京复兴路4号(100860)
网址:<http://www.worldpress.com.cn>
编务电话:(010)83908404
发行电话:(010)83908410 (传真)
(010)83908408 (010)83908409
经销:全国新华书店
印刷:上海商务联西印刷有限公司
开本:850毫米×1194毫米 20开
印张:6
字数:25千字
版次:2006年4月第一版
印次:2006年4月第一次
书号:ISBN 7-5090-0009-2/R.001
定价:25.00元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。
版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

本书由皇冠文化集团授权
本书限于中国大陆地区发行,
不得销售至包括台、港、澳、星、马、美、加等任何海外地区

【自序】

青春永驻不是梦

有人说女人的年龄是天大的秘密。然而在亲身体验、接触瑜伽之后，我可以非常有自信地告诉你：“你绝对猜不透、看不出我的真实年龄！”或许你觉得我太臭盖了。但真的、真的，相信我！再看看瑜伽天地里那一群超有自信的女人们，练习瑜伽后都争着问你：“仔细看！睁大眼看！你绝对猜不透我到底几岁！”并乐此不疲地玩着、吵着，见人就要别人猜自己看起来几岁的游戏，也常得意地陶醉在“年轻、美丽、怎么都不会老”的赞美中。

回想起我从事瑜伽教学工作，最大困扰是看起来不够老成，常听到：“那个老师这么年轻会教吗？”“那个老师这么年轻够专



业吗？”“看起来像国中生的老师几点有课？”“娃娃老师今天有课吗？”我听来非常得意。但千万别以外貌评鉴我的专业，会这么被说年轻，其实没有什么特别法宝，就是拜勤练 YOGA 之赐。

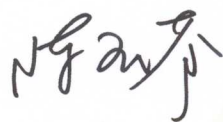
很多人深信皱纹、松垮的肌肉和皮肤、肥胖是老化不可避免的过程，因此借助整型手术、肉毒杆菌、玻尿酸、镭射治疗、高活氧等昂贵却短效的方法，企图延缓老化的过程。其实，还有一个更简单，自己可以DIY的平价方法，可以让你更加年轻！这个青春常驻的秘诀就是“瑜伽术”。

不必我多说——看！全球掀起一阵瑜伽学习旋风，让许多人着迷、爱上瑜伽，也许你还陌生，也许你早已听闻，也许你甚至已接触瑜伽。现在瑜伽已成为全世界的人都在学的“全球运动”，你还在考虑什么？！

就从本书开始，请你跟着我进入瑜伽抗老化的行列。相信我，也相信自己！不久的将来，你也会沾沾自喜地要别人猜你看起来几岁！

《青春瑜伽》除了教学体验与成就功效的分享，更是瑜伽健康运动的推广，更希望你藉由本书与我们共享青春不老的秘诀！

真的，相信我！一定要亲自体验一下 YOGA！用你的亲身体验来证明“青春永驻不是梦”！





[自序] 青春永驻不是梦 004

Chapter 1

青春不老，尽在瑜伽中

* 瑜伽天地里找不到老化松弛与衰退 012

当你开始学瑜伽，年龄就停留在开始的那个阶段！

* 瑜伽青春、美丽，是必然！ 015

延展的肢体动作，就是成为美人儿的第一步！

* 瑜伽减肥、塑身，真easy！ 017

和缓的瑜伽，让你容易上手又能在家练习！

* 瑜伽舒压、解忧，真轻松！ 018

最能帮助你安定情绪的运动，就是瑜伽！



Chapter 2

如何开始练习瑜伽——瑜伽简单学，轻松练

* 练习瑜伽 8 大宣言 022

我要呼吸·我要暖身·我要放松·我要感觉·我要专注
我要平衡·我要持续·我要爱上

* 练习瑜伽 10 大原则 027

勿躁进·勿贪快·勿勉强·勿灰心·勿模仿·要体验
要有恒·要自信·要进步·要融入

* 练习瑜伽小撇步 028

瑜伽砖 · 瑜伽垫 · 瑜伽毛巾 · 瑜伽延展带 vs. 拉力带 vs. 辅助绳

Chapter 3

瑜伽的入门



* 瑜伽是什么? 032

YOUNG YOUNG YOGA 是美丽、青春、养生、健康的代名词!

* 青春瑜伽必备 034

基本道具准备 · 基本场地准备 · 基本常识准备 · 基本心情准备 · 基本注意事项准备

* 不可不知的瑜伽基本法 036

呼吸法 · 暖身法 · 休息法

Chapter 4

青春瑜伽体位法

招招简单易学，几个步骤完成，青春一点都不难!

1. 回春紧实体位 (抗肌肉松垮)

* 桌子的姿势 TABLETOP POSE 046

* 独木舟姿势 CANOE POSE 048

* 犬的姿势 DOG POSE 050





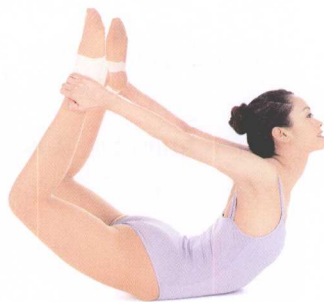
- * 猫伸展的姿势 CAT STRETCH POSE 052
- * 强壮的蹲姿势 MIGHTY SQUAT POSE 054

2. 青春敏捷体位 (抗行动迟缓)

- * 合掌蹲踞姿势 RAISED SQUAT POSE 056
- * 蛙的姿势 FROG POSE 058
- * 平衡半月姿势 HALF MOON POSE 060
- * 牛面的姿势 COW POSE 062
- * 弓的姿势 BOW POSE 064

3. 机能再生体位 (抗代谢迟缓)

- * 厚板的姿势 PLANK POSE 066
- * 简易鸽的姿势 DOVE POSE 068
- * 手提升的姿势 ARM LIFT POSE 070
- * 转身印的姿势
HALF TWIST IN SEATED FORWARD BEND POSE 072
- * 鹞肩立的姿势 EAGLE SHOULDERSTAND POSE 074



4. 曲线雕塑体位 (抗肥胖变型)

- * 简易后视的姿势 SEATED SPINAL TWIST POSE 076
- * 蹲伏的姿势 SQUAT POSE 078

* 逆木舟姿势 REVERSE CANOE POSE 080

* 轮的姿势 WHEEL POSE 082

* 三角的姿势 TRIANGLE POSE 084

5. 青春洋溢体位 (抗衰老心态)

* 放松的姿势 RELAXATION POSE 086

* 蜻蜓的姿势 DRAGONFLY POSE 088

* 简易眼镜蛇姿势 MODIFIED COBRA POSE 090

* 臀摇摆姿势 HIP SWING POSE 092

* 刽子手姿势 HANGMAN POSE 094

6. 美丽漂亮体位 (抗丑、抗老化)

* 桥的姿势 BRIDGE POSE 096

* 平衡舞的姿势 BALINESE DANCER POSE 098

* 蛇的姿势 SNAKE POSE 100

* 平衡的姿势 BALANCE POSE 102

* 狮子的姿势 LION POSE 104



Chapter 5

陈玉芬老师的有问必答 106







青春不老

邱素贞
瑜伽天地

陈玉芬著

瑜伽



【自序】

青春永驻不是梦

有人说女人的年龄是天大的秘密。然而在亲身体验、接触瑜伽之后，我可以非常有自信地告诉你：“你绝对猜不透、看不出我的真实年龄！”或许你觉得我太臭盖了。但真的、真的，相信我！再看看瑜伽天地里那一群超有自信的女人们，练习瑜伽后都争着问你：“仔细看！睁大眼看！你绝对猜不透我到底几岁！”并乐此不疲地玩着、吵着，见人就要别人猜自己看起来几岁的游戏，也常得意地陶醉在“年轻、美丽、怎么都不会老”的赞美中。

回想起我从事瑜伽教学工作，最大困扰是看起来不够老成，常听到：“那个老师这么年轻会教吗？”“那个老师这么年轻够专



业吗？”“看起来像国中生的老师几点有课？”“娃娃老师今天有课吗？”我听来非常得意。但千万别以外貌评鉴我的专业，会这么被说年轻，其实没有什么特别法宝，就是拜勤练 YOGA 之赐。

很多人深信皱纹、松垮的肌肉和皮肤、肥胖是老化不可避免的过程，因此藉助整型手术、肉毒杆菌、玻尿酸、镭射治疗、高活氧等昂贵却短效的方法，企图延缓老化的过程。其实，还有一个更简单，自己可以 DIY 的平价方法，可以让你更加年轻！这个青春常驻的秘诀就是“瑜伽术”。

不必我多说——看！全球掀起一阵瑜伽学习旋风，让许多人着迷、爱上瑜伽，也许你还陌生，也许你早已听闻，也许你甚至已接触瑜伽。现在瑜伽已成为全世界的人都在学的“全球运动”，你还在考虑什么？！

就从本书开始，请你跟着我进入瑜伽抗老化的行列。相信我，也相信你自己！不久的将来，你也会沾沾自喜地要别人猜你看起来几岁！

《青春瑜伽》除了教学体验与成就功效的分享，更是瑜伽健康运动的推广，更希望你藉由本书与我们共享青春不老的秘诀！

真的，相信我！一定要亲自体验一下 YOGA！用你的亲身体验来证明“青春永驻不是梦”！

Ng An-pi



[自序] 青春永驻不是梦 004

Chapter 1

青春不老，尽在瑜伽中

* 瑜伽天地里找不到老化松弛与衰退 012

当你开始学瑜伽，年龄就停留在开始的那个阶段！

* 瑜伽青春、美丽，是必然！ 015

延展的肢体动作，就是成为美人儿的第一步！

* 瑜伽减肥、塑身，真easy！ 017

和缓的瑜伽，让你容易上手又能在家练习！

* 瑜伽舒压、解忧，真轻松！ 018

最能帮助你安定情绪的运动，就是瑜伽！



Chapter 2

如何开始练习瑜伽——瑜伽简单学，轻松练

* 练习瑜伽 8 大宣言 022

我要呼吸·我要暖身·我要放松·我要感觉·我要专注

我要平衡·我要持续·我要爱上

* 练习瑜伽 10 大原则 027

勿躁进·勿贪快·勿勉强·勿灰心·勿模仿·要体验

要有恒·要自信·要进步·要融入

* 练习瑜伽小撇步 028

瑜伽砖·瑜伽垫·瑜伽毛巾·瑜伽延展带 vs. 拉力带 vs. 辅助绳

Chapter 3

瑜伽的入门



* 瑜伽是什么? 032

YOUNG YOUNG YOGA 是美丽、青春、养生、健康的代名词!

* 青春瑜伽必备 034

基本道具准备·基本场地准备·基本常识准备·基本心情准备·基本注意事项准备

* 不可不知的瑜伽基本法 036

呼吸法·暖身法·休息法

Chapter 4

青春瑜伽体位法

招招简单易学，几个步骤完成，青春一点都不难!

1. 回春紧实体位 (抗肌肉松垮)

* 桌子的姿势 TABLETOP POSE 046

* 独木舟姿势 CANOE POSE 048

* 犬的姿势 DOG POSE 050





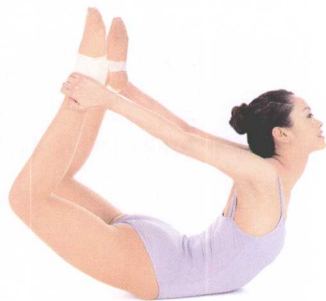
- * 猫伸展的姿势 CAT STRETCH POSE 052
- * 强壮的蹲姿势 MIGHTY SQUAT POSE 054

2. 青春敏捷体位 (抗行动迟缓)

- * 合掌蹲踞姿势 RAISED SQUAT POSE 056
- * 蛙的姿势 FROG POSE 058
- * 平衡半月姿势 HALF MOON POSE 060
- * 牛面的姿势 COW POSE 062
- * 弓的姿势 BOW POSE 064

3. 机能再生体位 (抗代谢迟缓)

- * 厚板的姿势 PLANK POSE 066
- * 简易鸽的姿势 DOVE POSE 068
- * 手提升的姿势 ARM LIFT POSE 070
- * 转身印的姿势
HALF TWIST IN SEATED FORWARD BEND POSE 072
- * 鹭肩立的姿势 EAGLE SHOULDERSTAND POSE 074



4. 曲线雕塑体位 (抗肥胖变型)

- * 简易后视的姿势 SEATED SPINAL TWIST POSE 076
- * 蹲伏的姿势 SQUAT POSE 078