

唐幼馨瑜伽提斯系列

YOGALATES

天天瑜伽提斯

中国台湾著名瑜伽教练唐幼馨根据自身伤病调养经历，创造完美软性运动——瑜伽提斯
解压、排毒、活力、消腹、细腰、翘臀、瘦臂、塑腿
瑜伽和普拉提斯的完美结合，同一时间双重效果。

唐幼馨 著

亲密推荐

小S

(综艺天后)

王子云

(中国台湾及韩国雅芳总经理)

葉公亮

(富邦证券董事长)

璩大成

(台北中兴医院院长)

随书赠送 舒压美形DVD

暖身+舒解压力+排解毒素+提振活力+雕塑
曲线+大休息 全长40分钟超值版

東方出版社





天天瑜伽提斯

唐幼馨 著

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天天瑜伽提斯 / 唐幼馨 著. —北京: 东方出版社, 2010.7

(唐幼馨瑜伽提斯系列)

ISBN 978-7-5060-3921-5

I. ①天… II. ①唐… III. ①瑜伽提斯—基本知识 IV. ① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 108677 号

责任编辑: 辛春来

DVD 拍摄: 李长江 蒋青松

装帧设计: 东昌文化

DVD 音乐提供: 向绿音乐唱片有限公司

摄影: 徐钦敏

美术插图: 谷晓园

天天瑜伽提斯

TIANTIAN YUJIATISI

唐幼馨 著

出版发行: 东方出版社

地址: 北京市朝阳区门内大街 166 号

邮编: 100706

经销: 新华书店

网址: <http://www.peoplepress.net>

印刷: 环球印刷 (北京) 有限公司

版次: 2010 年 7 月第 1 版

印次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/20

印张: 6

字数: 45 千字

书号: ISBN 978-7-5060-3921-5

定价: 36.00 元



邮购地址: 北京市朝阳区门内大街 166 号 邮编: 100706 人民东方图书销售中心电话: 010-65250042 65289539

YOGALATES
小S 热情推荐



健康好身材，大家一起来！



YogALATES

推荐序



许多朋友喜欢问我保持年轻的秘诀，带领一家有 30 万会员，超过 1 万名业务娘子军的公司，如何舒压？自家保养品有效是标准答案，但真正的身、心、灵平衡才是更根本的原因。

全世界都在往这个趋势前进！

遇见 Tina 老师，更让我觉得结合普拉提斯后的瑜伽提斯不仅是一个运动，更是一门科学。两年多的体验学习，让我不再仰赖安眠药，不再天天疲累不堪，更能精神奕奕应付更多的挑战，于是鼓励她一定要积极宣扬这个可以永葆青春的秘诀，让更多蜡烛两头烧的职业妇女，不再失去健康，更得到年轻。

终于，在中国大陆，全世界最大的人类群落，Tina 把她的理想付诸实现，这本《天天瑜伽提斯》将协助更多人克服压力期，放松减压；善用排毒期，代谢毒素；甚至可以自己创造活力期，重新开始人生目标！

这是一本实用的好书，推荐给最值得的“你”。

中国台湾及韩国雅芳股份有限公司总经理 王子云

YOGALATES

推荐序



近几年来“瑜伽”这个运动在各方推行下无人不知，无人不晓，在台湾正烧得红火，可以看到周围的朋友、同事甚至上层领导等纷沓加入瑜伽运动的行列。

本人因工作忙碌，加上先前对瑜伽的刻板印象，误以为瑜伽只是将身体扭曲成奇形怪状的运动，故未曾参与或涉猎相关领域的书籍。约莫一年多前，身体突感不适，虽经药物治疗，但效果有限，体力精神恢复不佳。经朋友推荐认识了唐老师，开始接触身、心、灵的运动——瑜伽提斯，在唐老师专业、细心的指导下，才知道瑜伽并非想象中那么难，我就天天练习，三四个月过后，身体不适、体力不佳的状况渐渐获得改善，筋骨也松软了，气色明显红润。

唐老师是台湾瑜伽界的名师，也是台湾瑜伽提斯的创始人，在美国主修运动管理，并获得硕士学位，对人体骨骼、肌群、经络结构有深入了解，融合了瑜伽与普拉提斯的优点，创立了瑜伽提斯，充满了力与美，她的专业涵养及优美姿态，在台湾无人能出其右。

欣闻唐老师为推广对身心皆有益的运动，将其课程上的心得编著成书——《天天瑜伽提斯》，这对初学者是一循序渐进之路。相信只要依循本书，持之以恒，会听到身体内在的声音，达到身、心、灵的健康，我以过来人的身份，与各位分享。

葉公亮

富邦证券董事长 葉公亮

YogALATES

推荐序



瑜伽除了大家印象中的伸展之外，还有很重要的肌耐力及平衡的成分，此三者正是被现代人类忽视而却最重要的保健之道。更重要而不可忽略的是，瑜伽对心灵放松的训练，透过呼吸、冥想，进入身、心、灵合一之境界。对练太极的我来说，再度体会到另一个古文明历久不衰的经典；因此也常推荐给门诊许多因腰酸背痛、习惯性头痛、颈肩骨刺而求诊的男女病患，是最基本的治疗及预防方式。

这本新书中，唐老师特别用心地将人们常遇到的不舒服状态，分别用不同的瑜伽提斯动作来化解，不论是遇到压力需要纾压、想要增加自己的体能、增加体内代谢废物的排放、雕塑自己的体型、减少生理期的不适；甚至生活的小空间、小空当，都有简明有效的瑜伽提斯动作可以帮忙。更重要的是，可以让你在随时随地不断的练习中，不知不觉地增加你身、心、灵的健康，远离现代病。

台北中兴医院院长 璩大成

璩大成

YogALATES

自序



这是我在大陆所出版的第一本书，有许多感动与感谢在心中；我要感谢我的父母、教导过我的老师，感谢每一位学生与朋友，感谢东方出版社为这本书耗费了如此多的心血与时间，尤其是责任编辑——春来，几乎天天与我跨海 MSN，沟通书中每一个细节，更感谢外汇局郑润祥主任的引荐与大力协助。

除此，还有多得数不清的贵人，曾经帮助过我，如果没有他们，我可能没有机会将这本柔软但又坚硬的健康实用书，呈现在您的面前，希望您会喜欢！

从4岁起，我便开始习舞，更爱上了舞动肢体的动感，不管是芭蕾舞、民族舞或现代舞，都让我深深着迷；从此，舞蹈便如同我的生命，我常常一个人在舞蹈教室舞到狂笑、大哭，感动得无法自己，却不知道，这些高难度的动作，对身体相当残忍。

学生时代，我以为只要努力就一定有收获，然而，不断重复而过度的练习，使得骨骼一直磨损，造成了许多不必要的运动伤害；我天生筋骨较为柔软，过人的柔软度原本是我练舞的优势，但由于缺乏核心肌群的控制与强化，反而让优势变成劣势，几乎成了我舞蹈生涯的杀手。

由于我不懂得休息，不懂得正确地运用肢体，使得我必须不断就医；从国中时开始，周一、三、五看西医，周二、四、六看中医，用尽了打针、敷药、推拿、电疗、超音波

等治疗方式，几乎天天得和伤痛奋战。

只是，伤痛却不见好转，反而日益恶化。到了大学时，医生更对我进行无情的“宣判”，告诉我未来如果不开刀矫正，就得终身坐轮椅；在医院复健科的绿帘子内，我好几次偷偷哭泣，不敢发出声音。

此时，每一次弯腰，腰就痛，每一个跳跃，膝盖就痛，甚至每一次呼吸，肩胛内侧就刺痛；我相当茫然，要不要继续做我最爱的事，而我的舞蹈生涯似乎将这么结束！

由于我深爱中国的古典与民间舞蹈，原本计划在大学毕业后，要前往大陆各省采集各种民间舞蹈的第一手舞作，但顾及身体的伤痛，只好放弃我最爱的舞蹈，背起行囊前往完全陌生的国度——美国，攻读运动管理硕士。

不过，我依然无法忘情舞蹈。除了运动管理研究所的必修课程，我把时间都花在选修舞蹈系的课程，还忍着一身的伤痛，与舞蹈系的学生一起到纽约，上了许多第5大道的舞蹈课程，这让我领悟到，肢体还有极大的开发潜力。

于是，在美国读硕士时期，我积极地参与几个与肢体运动相关的社团，包括了舞蹈社、瑜伽社，及得不断翻翻滚滚的拉拉队。

天无绝人之路，在某次偶然的機會，在学校附近某家二手书店里，我发现了一本以普拉提斯（PILATES）为名的书籍。当时，普拉提斯还是个新兴运动，所以，我不知道这个字是德文，打了许多电话询问台湾的朋友，也没有人知道；没想到，普拉提斯后来会成为风靡全球的运动。

等到我慢慢地翻读这本书，我才了解普拉提斯的由来与功用；原来，它是在第一次世界大战时期，德国的约瑟夫·普拉提斯（Joseph Pilates）所研发出的一套身体控制学，主旨在运用核心肌群以达到复健效果。这让我大为惊喜，于是决定以普拉提斯为硕士论

文的主题。

透过研究普拉提斯，让我愈来愈懂得跟自己的身体沟通，不但使旧伤逐渐复原，也知道如何预防新伤来报到，慢慢地恢复健康，不再三天两头跑医院。在取得硕士学位后，我回到台湾，进入医院复健科任职约2年，也将普拉提斯运用于复健，也看到许多为伤痛所苦的病友，伤痛大为减缓，重拾许久不见的笑容！

在遇见普拉提斯之后，对伤痛也有了不同的看法，我曾在blog中写下“感谢我身体的每一个伤”，也让我发愿，希望可以帮助所有为各种伤痛所苦的人们，脱离如影随形的折磨，不管其源自运动伤害、姿势不良或疾病、意外。

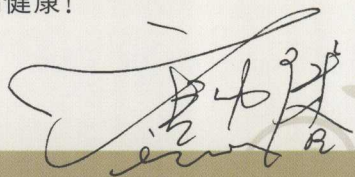
普拉提斯的根源是西方医学，包括基础解剖学、运动生理学、肢体力学，注重肌肉、骨骼、关节如何正确运用，但来自印度的瑜伽，则是另一套令我叹为观止的肢体养生哲学；于是，我尝试将两者的精华结合，发展出全新的瑜伽提斯，并决定自行开班授课，迄今也有一些小小的成果。

当瑜伽加上普拉提斯，即结合古代与现代、传统与科技、医疗与哲学，为现代繁忙的人们，找到了一个既方便、简单且省时、有效的身心灵运动，只要做一种运动，就可同时获得两种运动的效果。

我不是医师，没有资格谈论如何治疗疾病，但在身边，确实看到许多人因瑜伽提斯而改善长年的不适，而只要听到他们告诉我，膝盖的疼痛消失了、下背部不再酸痛了，都会让我备感欣慰。

瑜伽提斯带给我一个不一样的人生，更使我从伤痛走向健康，我衷心地希望，这本书能够给您提供一些帮助，让您的身、心、灵更加健康！

Namaste~



YOGA PANTS 天天瑜伽提斯

CONTENTS



Part1 : 瑜伽提斯 软运动 硬道理

什么是瑜伽提斯 / 004

练习瑜伽提斯好处多多 / 005

瑜伽提斯对身体的好处 / 005

瑜伽提斯对心理的好处 / 005

瑜伽、普拉提斯、瑜伽提斯简易比较图 / 006

Part2 : 瑜伽提斯, 好好玩

瑜伽提斯, 游戏玩法 / 011

压力期 / 012

1 颈部伸展 Neck Stretch / 013

2 拧转绕圆 Twist Circle / 014

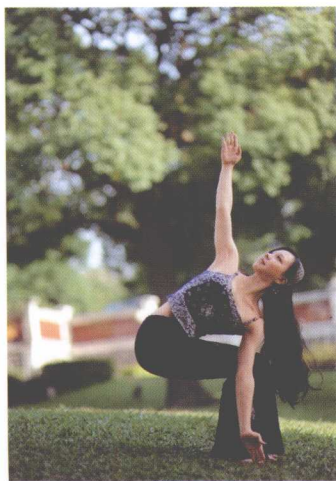
3 收缩伸展 Contract Stretch / 016

4 猫背伸展 Cat Stretch / 018

5 木偶 Doll / 019

6 站姿卷曲 Standing Roll Up / 020

你还可以这样解压 / 022



排毒期 / 024

- 1 牛面旋转 Cow Face Twist / 025
- 2 猫式变化 Cat Variation / 026
- 3 美人鱼变化 Mermaid Variation / 027
- 4 眼镜蛇变化 Cobra Variation / 028
- 5 反向三角 Reverse Triangle / 029
- 你还可以这样排毒 / 030

活力期 / 032

- 1 单腿交叉伸展 Single Leg Stretch / 033
- 2 百式 Hundred / 035
- 3 屈膝伏地挺身 Bent Knee Push-Up / 036
- 4 上犬式 Upward Facing Dog / 037
- 5 低弓箭式 Low Lunge / 038
- 6 下犬式 Downward Facing Dog / 039
- 7 站姿画 8 Standing Leg Turn In And Out / 040
- 8 舞蹈式 Dancer / 041
- 你还可以这样提升活力 / 042

雕塑期 / 044

🍑 塑臀腿

- 1 单脚直腿 Single Straight Leg / 045
- 2 侧腿画圆 Side Leg Circle / 046
- 3 蚌壳 Clam / 047
- 4 桥式变化 Bridge Variation / 048

🍑 塑肩臂

- 1 拔剑 Swordsman / 050

2 手臂伸展 Arm Stretch / 051

3 升降梯 Elevator / 052

4 牛面伸展 Cow Face Stretch / 053

● 塑腰部

1 扭转式变化 Twist Variation / 054

2 侧边 C 字型 C Curve Side To Side / 055

3 脊椎旋转 Spine Twist / 056

4 跪姿侧倾 Kneeling Side Lean / 057

你还可以这样雕塑身材 / 058

生理期 / 060

● 生理期疼痛疏解

1 前弯式 Forward Bent / 061

2 孩童式 Child Pose / 062

3 婴儿式 Baby Pose / 063

4 大休息 Corpse Pose / 064

● 防经期酸痛保养

1 骨盆时针运动 Pelvis Clock / 065

2 桥式变化 Bridge Variation / 066

3 仰卧蝴蝶 Lying Butterfly / 067

4 屈膝分腿滚球 Bent Knee Open Leg Rolling / 068

5 前弯蝴蝶 Forward Bent Butterfly / 069

6 开胯式 Kneeling Pelvic Stretch / 070

你还可以这样体贴自己 / 072

PART3：唐老师的瑜伽提斯生活

状况一：长时间站立 / 076

状况二：上下电扶梯 / 077

状况三：长时间久坐 / 078

状况四：等待的时候 / 079

状况五：消化不良的时候 / 080

状况六：胸闷、喘不过气来的时候 / 081

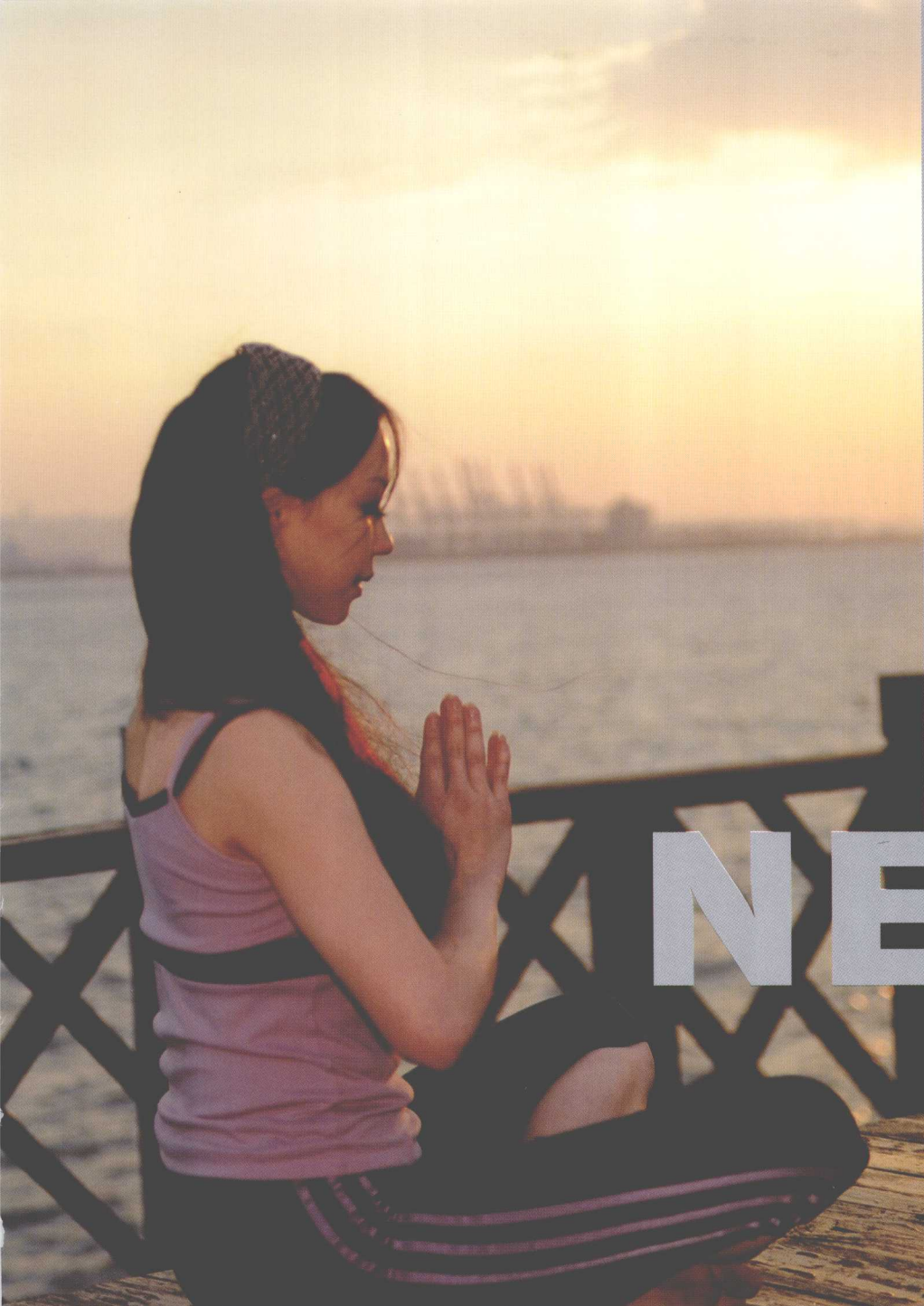
状况七：头痛的时候 / 082

状况八：想赖床的时候 / 083

状况九：紧张的时候 / 084

PART4：你自己的瑜伽提斯运动处方签

测验规则 / 088



NEXT

PART 1



Part1 : 瑜伽提斯 软运动 硬道理

随着现代社会生活节奏的加快以及网络的普及，人们的工作压力加大，越来越多的人成为“宅”人。而慢跑、打篮球、踢足球、游泳等“硬”运动，对于日夜奔波的现代人来说，恐怕不是因运动而获得健康，往往因运动获得了伤害而更加的疲累！

那么有什么运动可以不用出门且兼具健身、养心，达到身心灵的完全健康呢？

答案是瑜伽提斯——Yogalates！

在古印度，瑜伽即冥想，是人类用心灵与天地的对话，能带动生命力，开发内在能量，追求身、心、灵的调和、统一。普拉提斯，起源于德国，第一次世界大战后，专为在病床上的伤病所设计的复健运动，主要在于强化腹部核心肌群，训练控制自己的肢体。

但是，传统瑜伽的许多动作并不是相当符合人体工程学及医疗理论，而粗浅的学习者往往一味地模仿动作，以至于造成身体伤害。普拉提斯虽然可以锻炼深层肌群、缓解运动伤害，但缺少有文化酝酿的精神能量与修身哲学。

即使是安全保健的软性运动，都需要考虑到各个层面。每个人的身体结构、特殊性、身体的组成、肌力、肌耐力与柔软度是否平衡，以达到身心灵最佳平衡。而瑜伽与普拉提斯两者的缺憾，刚好是这两者的优点。

在这两项软性运动风行多年后，终于激发出瑜伽提斯——一项完美的软性运动！





什么是瑜伽提斯

很多人很好奇，结合了瑜伽与普拉提斯的运动，到底是什么运动？是不是有什么标准动作？在唐老师这几年的教学实践中，遇到很多同学，还是分不清这三种运动的差别。

瑜伽提斯结合了传统古老养生功法及现代科学的医疗运动，不仅单纯地锻炼瑜伽的体位法，更融入了富涵哲学观的精神层面，以及普拉提斯的肢体控制学。它让你更意识到自我的身体，安全适度的活动运用，更专心在身体深层的核心肌群、保护脊椎及身体的稳定，帮助你找到一个自己需要的身、心、灵运动处方签。简单地说，练习一堂瑜伽提斯的课程，你可以同时得到瑜伽和普拉提斯的好处。

唐老师举了一个很有趣的例子来说明瑜伽提斯的作用——如果拿计算机来比喻人体，那么“普拉提斯”主要作用是增强硬件零件的功能；“瑜伽”则是加强软件程序的便利性；而“瑜伽提斯”则是同时加强计算机软硬件的“超级小帮手”。因此面对计算机这项精密的仪器，“超级小帮手”不会只有一套固定不变的维修方式，而是把握让计算机可以顺利运动的大原则，变化出多种“补强秘方”。

这就是瑜伽提斯的特性。