



百分 魔体瑜伽

杨丽菁 著

知名武打女星、瑜伽新锐美女教师杨丽菁
百分魔体瘦身问题与魔体瘦身绝招大公开

风靡台湾 四天狂销一万册



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



百分 魔体瑜伽

杨丽菁 著

辽宁科学技术出版社
沈阳

© 2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾柏室科技艺术股份有限公司授权, 在中国大陆独家出版、发行中文简体字版本。

著作权合同登记号: 06-2004第207号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

百分魔体瑜伽 / 杨丽菁著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4311-4

I. 百... II. 杨... III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第139284号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mm × 200mm

印 张: 4.5

字 数: 150 千字

印 数: 1 ~ 5000

出版时间: 2005年1月第1版

印刷时间: 2005年1月第1次印刷

责任编辑: 康 倩

版式设计: 缘 舒

封面设计: 缘 舒

责任校对: 李 雪

定 价: 24.00元

联系电话: 024-23284360
邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn
<http://www.lnkj.com.cn>

序

什么是青春养生操

瑜伽所必需的器材

什么是百分魔体瑜伽

瑜伽动作之始

拜日式（冥想）

上段瑜伽动作

福神脸

机械臂

反握手式

反祈祷式

前仰式（兔式）

中段瑜伽动作

反仰式

人面狮身

美人扭转

眼镜蛇

肠胃功能操

下段瑜伽动作

超人

侧拍脚操

桥式

犁锄式

鱼式

弓式

全身瑜伽动作

海狗式

站立平衡式

大树式

瑜伽动作之终

仰卧式

结语

上班族伸展操

腰部舒缓

全身舒缓

手指按摩技法

丽菁青春配方养生饮食



序

运动治疗是一门艺术

■ 台北市立万芳医院康复科主治医师 邱俊杰

“瑜伽对背痛、脊椎方面疾病到底能不能改善？”、“瑜伽对我们身体所产生的好处有哪些呢？”当人们初次接触到“瑜伽”这门运动时，经常都会不自觉地想探究这些问题，原因不外乎是因为看到了周围的亲朋好友，基于“练瑜伽”的缘故，使身体在健康及身材体态方面都有明显的改善，所以才更想了解瑜伽这个新兴的热门运动到底是怎么回事。

有时人们都不太在意“背痛”或“脊椎”方面的问题，当身体的某些部位产生酸痛的症状时，大都认为自己可能工作太过于操劳，体力有些无法负荷，进而身体产生警告的讯息，并以为多多躺在床上休息或睡觉就能解决。没想到的是，长期下来，通常愈不去处理，这个毛病就愈来愈严重，日积月累，拖到最后实在是忍不下去了，才到医院求诊，最后发现即使吃药也无法解决问题，只有通过医生的评估和整体性的治疗才能恢复。

而现今的科技已愈来愈发达，医疗技术也在不断地进步。但是其中有一点很重要，我们都希望在医疗的过程中，病人可以主动参与，也就是让他们能借着自己的努力，而达到恢复健康的目的，因此“核心运动治疗”已渐渐成为康复方面的主要治疗方式，也是最有效且根本的解决方法。

在我出国进修医学的过程中，同样让我知道了一件非常重要的事情：很多的病痛绝不能只依赖药物，其中一定要适时地加入一些运动治疗，才能有效地让人体的自我修复功能正常的恢复连结及运作，但是如何运动才能达到最佳的治疗效果，则要依每个人的状况而定。

所以运动治疗绝对不是简单的“动一动”就可以达到治疗的效果，而是属于专业分析的领域，一定要针对每一个人不同的情况以及不同的需要而特别设计。这不仅仅是考验医疗人

员的专业水平，更是一门艺术，而且需要专业人员的协助与指导，才能产生正确、有效、安全的效果。如果再加上病人本身的努力与配合，就能顺利地达到恢复健康的目的。

瑜伽其实包含很多的动作，这些动作和医院里帮助肢体受伤的病人所从事的“康复运动”有许多相同之处。当人们在进行康复运动的过程中，会让身体自动产生一种“自我修复”的功能，进而对一些轻微的宿疾所产生的病痛，发挥“自我治疗”的功效。丽菁采用“瑜伽运动”的方式来进行人体治疗，瑜伽运动中的某些动作和观念，与现今医学在康复方面所提倡的“核心康复”的主张有相通之处，再加上有“雕塑身体曲线”的功用，就更令学习者动容，进而详加参照书中的描述来进行“魔体瑜伽”。

丽菁以前因工作的关系，造成许多运动伤害和病痛，勤练瑜伽帮她改善了这些困扰其很久的问题，我常说“身病”还需“身药”医，这就是“主动治疗”的概念。

瑜伽的好处在这本书上都说明得非常详细，如果读者有兴趣，可以照着书中的指示，一步步地去做，但是在这里有一点要提醒读者：若您现在身上真的有一些病痛，想依赖瑜伽去改善症状，可千万不要贸然地直接去练瑜伽，应先寻求正式的医疗机构，经过医生的诊断及许可，再用瑜伽的动作去治疗您的病症，否则很有可能事与愿违。

与众不同的仙丹妙药

■大陆知名演员 张国立

丽菁的书要出版了，我十分高兴地祝贺她。

说实在的，“瑜伽”我并不是很懂，但练瑜伽给人带来的益处，却可以明显地从丽菁的身上看到。

那一年，我们一起拍“铁齿铜牙纪晓岚”，每天的工作量很大，几乎天天都是累得精疲力竭，当我第二天拖着疲惫的身体又去面对一天的工作时，总能在化妆间看到精力充沛、满面红光的丽菁。一直不好意思问她，是什么样的仙丹妙药使她如此地与众不同。今天答案找到了，原来她的养身之道就是练“瑜伽”。

“瑜伽”能让人精力充沛，怕也只是我所看到的表象。“瑜伽”能让女人美丽，在丽菁的脸上和她的脚步声中，我们能够读到。

祝丽菁的事业成功、人更美丽！

张国立

瑜伽是我生命中的救星

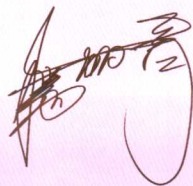
■杨丽菁 自序

从步上武打演员生涯开始，我就似乎注定要承受万般的苦痛，几年下来，脊椎侧弯、椎间盘突出，压迫神经造成臀部肌肉萎缩，要蹲不能蹲、要站不能站。除了这些内在的伤痛外，身材也因为持续的激烈运动而变得十分粗壮，看起来着实相当难过，也让自己越来越没有自信。

不过最痛苦的，莫过于身为演员的那种原生性的、对未来的恐惧，也就是这一部电影演完，不晓得还会有不会有下一部？与此相比较，拍戏时的沉重压力似乎变得微不足道。

如此身心俱疲的结果，让我与忧郁症越来越接近，与自信心越来越远。我白天越累，晚上就越睡不着；戏接的越多，我就越担心未来……

不过现在回想起来，那真是一次历练，也因为通过瑜伽，我感觉我已经从一段受苦受难的人生，跳脱到一段充满喜乐的人生。当然正如同大家所知的，这中间必须要有努力的付出作为代价——也就是不终止的、足够分量的练习。越多越勤快的练习——不过当然不能因为心急而超过身体的负荷。



什么是

青春养生操



瑜伽 (Yoga) 是一种强调结合身心的新兴温和的运动, 瑜伽二字源自5000年前印度的启发修行者性灵的身心锻炼法, 是梵语“YOGA”的译音, 瑜伽修练者在森林静坐时, 观察大自然与人生调和的变化, 发展出身心修习之道。

现在古老传统的瑜伽不再是艰深难学的修行, 而是强化肌肉与呼吸的温和有氧运动, 流行的说法则认为, 瑜伽是一种融合生活、平静心灵、美化内外在、实践自我的时尚运动。

丽菁修习瑜伽近4年, 她曾深受脊椎伤害之苦, 发现身体要好一定要有健康的脊椎和强健的肌肉力量来支撑, 所以“Yoga Yang 青春养生操”从日常脊椎及背部的运动开始, 做简单的伸展、呼吸和放松, 就能够轻易达到养生的目的, 是融合Yoga、PowerYoga及Pilates的一套创新且简单易学的入门瑜伽。

1. 传统哈达瑜伽 (Hatha Yoga)

许多师资都是从传统瑜伽入门, 哈达瑜伽是一种静态不容易流汗的和缓运动, 强调体位法及呼吸的学习, 讲求身心平衡, 可以让修练者增强意志力及免疫力, 体态更轻盈。

2. 强力体适能瑜伽 (Power Fitness Yoga)

国外风行已久，让国内外众多美女明星趋之若鹜的美身运动，是一种简单且生活化的瑜伽课程，整合肌力、肌耐力、柔软度和有氧多项元素；瘦身、塑身、健身都有良好的效果。

“强力体适能瑜伽”最重视的是动作的安全性，通过个人运动教练的指导，强力体适能瑜伽可以做到全身性的整合训练。

3. 普拉提 (Pilates)

风行于20世纪90年代后期的健康康复操，一种垫上科学核心训练，是由德国人Joseph Pilates为帮助战争受伤者康复而开启的健康运动，没有高难度的弯折动作，是着重腹部收缩呼吸的伸展体操，强制呼吸集中核心肌群的锻炼。

普拉提融合中西传统养生的不同机能，包含西方人重视的肌力训练和东方人注重呼吸和心灵的冥想，借助瑜伽部分体位，把新的节奏加入肢体转换，同时美化形体，加强肌体器官的功能。



瑜伽

所必需的器材

瑜伽垫

瑜伽垫大多由耐冲击的材质（例如PVC）制成，由于其柔软的特性，使得它便于卷起来收藏，任何坚硬的地面一旦铺上瑜伽垫，即可成为小型的瑜伽练习空间。

进行瑜伽动作时所使用的瑜伽垫必须拥有防震、止滑、保护和保温的作用，让使用者在做任何运动时，都能提供身体安全的保护，包括脊椎、颈椎、尾椎、骨骼、内脏和皮肤，同时提供一些帮助平衡的作用、隔绝地板的冰冷温度以及给予使用者舒适的触感。

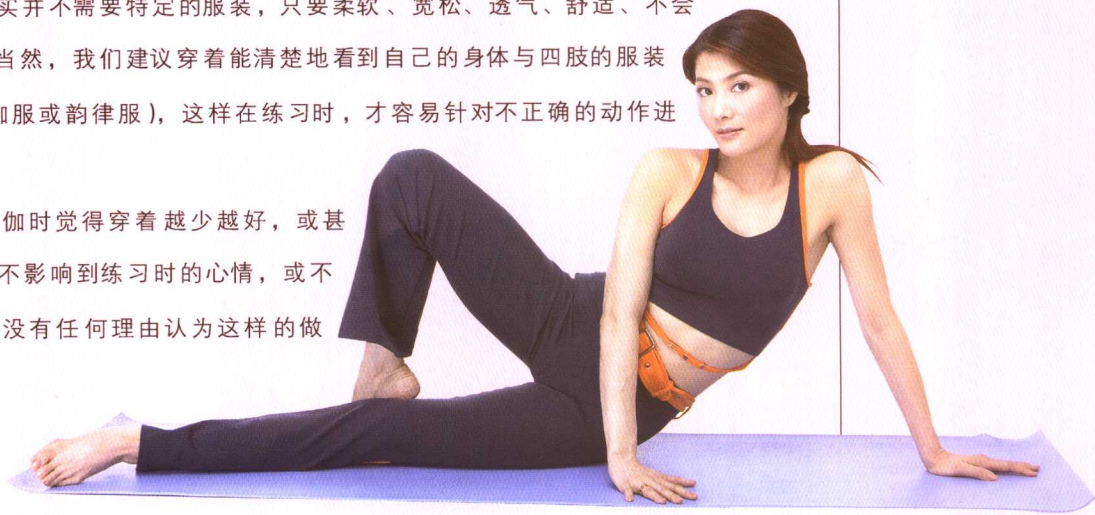
瑜伽垫有各种颜色及大小供使用者选择，正确的颜色也能协助使用者获得视觉与心灵上的平静。

瑜伽垫的保养十分简单，平时不要放在高温或容易被太阳晒到的地方，使用后只要用湿布轻轻擦拭，等自然阴干后即可收起。

瑜伽服

练习瑜伽时其实并不需要特定的服装，只要柔软、宽松、透气、舒适、不会妨碍到活动即可。当然，我们建议穿着能清楚地看到自己的身体与四肢的服装（一般建议使用瑜伽服或韵律服），这样在练习时，才容易针对不正确的动作进行矫正。

有些人练习瑜伽时觉得穿着越少越好，或甚至不穿，当然只要不影响到练习时的心情，或不会因此而着凉，并没有任何理由认为这样的做法有什么不好。



百分问题

什么是百分魔体瑜伽

为了让买这本书的你不会漫无目的地练习，最后才在某一天突然惊觉——你已经2周没有做任何瑜伽了！这本书以科学的做法，详细地设计出20个有关你全身上下的问题，这里所谓的问题并不是要用来考你的，而是要让你自己诚实面对自己身体的“问题”，并了解在这些“问题”的答案后面，你现有的身材究竟得到了“几分”？

这本书列出了一系列的“黄金比例身体系数”，诚实且仔细地丈量你的相关数字，依照实际数值范围来勾选，就可以得到该项的分数。我们将全身的部位分成身体上段、中段、下段与整体比例四大部分，总共有20个评分标准，总分为100分。每个皆有评分栏及其相关讲解，帮助你用实际的指标作为努力的目标，向“百分魔体”的完美身形迈进！

我们建议你不用一开始便做全面性的丈量及练习，要知道通常一开始目标设的越多，到最后能达到的就越少。先忽略你身上看起来都还算满意的部分，从眼光最容易（或最不容易）避开的那个最不满意的部位（例如东方女性最常出状况的下半部身材）着手，因为最不满意的部位，通常是最容易看到效果的地方。当你发现做了2周便可以让你分数加到10~20分时，瑜伽对你而言的神奇性通常也能使你开始接受再做2周却只加5分的情形了。



当然假如你对某部分（例如上段身材）很有信心的话，你也可以优先丈量，先把这部分的分数拿到，相信此时你会觉得在所谓“百分魔体”这个计算方式下，其实你的身材并没有想象中的那么差，那么我们相信此时你便能在轻松的心情下，努力地将剩下的失土收复，轻快地达成你本来应该拥有的“百分魔体”。

准备一个布尺，一面是厘米刻度，一面是英寸刻度。在早上起床后，上完厕所，喝一杯开水，开始你“斤斤计较”的丈量行动。选择这个时候是因为身体刚苏醒，还没有肌肉紧绷，也没有因饮食运动等引起的暂时性膨胀状态，丈量的时机与心情都刚刚好。

建议你可以每个月选择固定的一天，重复检视你的身材比例是否因为勤练瑜伽而日趋完善，还是因忙碌疏忽而开始变形？失之毫厘、谬之千里，时间是最可怕的杀手，千万别让一开始的几厘米，放大到后来的好几寸，甚至是好几圈，破坏容易建设难，充分预防才是不断重建的开始。重视自己的女人，才能得到别人的重视，当然就该从最根本的身体形象与健康美丽的体态开始！

现在便可翻到每一部分，看看在科学的统计数字丈量规范下，你的身材到底可以得到几分。不过先别急匆匆地直接开始练习你想要改善的部分，瑜伽是“身心灵”的运动，请先做好身体及心灵的“暖身”——拜日式，在正式练习时才能拥有事半功倍的效果。

瑜伽动作 之始

yoga



拜日式（冥想）

只要练习瑜伽，就不能不提到冥想的重要性。“冥想”之所以占据了瑜伽练习的一个重要环节，成为瑜伽的起始动作，均来自于大自然的律动变化以及模仿动物万物姿态的活动方式。进入冥想的层次深浅，当然相关着瑜伽练习动作的深入与否以及吸气吐气之间的节奏深度。

冥想之始在于无尽的放松，肢体与想像力的无尽放松。

冥想的练习很重要，第一要诀来自于专注能力的练习。要练习专注并不困难，试着在一个不是很明亮的房间，在距眼前1米远的前方点上一个蜡烛，平心静气地坐着，注视着烛光，缓和地吸气与吐气，5分钟后，你会发现除了烛心的光芒，周围的景物都变得模糊，这就是专心注意力的开始。专注的练习，为冥想最好的开始，专注在某一身体部位的运行时，冥想的功能便自然产生。

有一天当你不需要镜子，就看得见自己的所有姿态，并且随心所欲地到任何想去的地方，你的无限冥想，将带领你到一个意志力无边无尽的成功境界。

瑜伽动作之始 (拉筋)

拜日式 (冥想)



1

双手合十 (传统祈祷式), 双臂腋下好比夹着鸡蛋, 但不要太紧。眼神看着中间的手指, 身体打直, 双脚跟并拢, 脚掌向外张开约45°角。吸气2拍、吐气4拍, 帮助宁神。

★身心合一, 眼观鼻, 鼻观心。



2

双手向上垂直平行伸展, 状似“青山”。手掌五指张开, 掌面向前方, 身体打直, 双脚打开微张与肩同宽。挺胸夹臀、拉高脊椎。

