

秀女性图书架

瑜珈提斯入门

新轻身运动YOGALATES

健身·养生新趋势

全球正风靡·最受瞩目

YOGA PILATES

瑜珈提斯轻身计划

东方轻瑜珈+西方强力彼拉提斯

11招锻炼胸·腰·臀·腿
16招轻松维持漂亮曲线

功能有氧+
强力适能瑜珈
健康窈窕
自然来

28天量身订做好身材

健康最佳选择

彼拉提斯舒压操

摆脱腰酸背痛

保持头脑清醒

10大疑问全解

消除赘肉·柔软线条
舒解压力·紧实身材

上海文艺出版社

G852.4
152

瑜珈提斯入门

上海文艺



图书在版编目(CIP)数据

瑜珈提斯入门/《秀》杂志社编. —上海: 上海文艺出版社, 2004
ISBN 7-5321-2791-5

I. 瑜... II. 秀... III. 瑜珈术 — 基本知识

IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第126112号

丛 书:《秀》女性图书架

书 名: 瑜珈提斯入门

总 策 划: 何承伟

主 编: 刘育文

责任编辑: 李震宇

装帧设计: 王 伟

出 版: 上海文艺出版社

发 行: 上海文艺出版社

地址: 上海绍兴路74号

邮编: 200020

电子邮件: cslcm@public1.sta.net.cn

网址: www.slcm.com

印 刷: 上海文艺大一印刷有限公司

版 次: 2004年12月第1版

规 格: 889×1194 32开 印张3.5

国际书号: ISBN 7-5321-2791-5/R·5

定 价: 15.00元

版权所有·不准翻印

目 录

CHAPTER 1 看身体在唱歌

06 当西方遇上东方

有人喜欢动感有力的西方运动，有人偏好安静的东方运动，当东西两方运动相遇，就能激起更美的火花。

10 从身体到心理

运动，不只关乎汗水和体能，更和人的大脑与情绪有关。



CHAPTER2

关于瑜伽

15 瑜伽就是生活

18 瑜伽五大身心灵平衡的好处

22 进入瑜伽世界的三大前奏曲

24 瑜伽入门必学 瑜伽呼吸法

26 强力适能瑜伽

29 颈、胸、腰锻炼，健康美丽一起来

35 轻松生活瑜伽

39 饮食瑜伽健康能量补给法

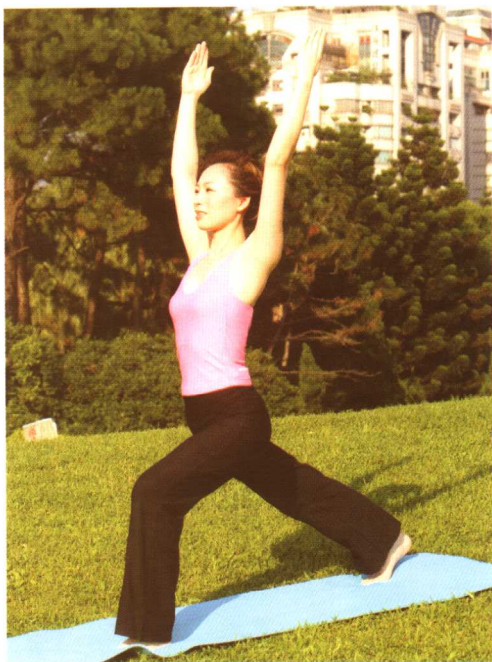
44 禅瑜伽时时刻刻自在享受

49 杨丽菁的瑜伽世界



CHAPTER 3

关于彼拉提斯



53 进入彼拉提斯的运动世界

彼拉提斯已经是欧美人士健身新宠,《秀》带你一探究竟。

56 迷恋彼拉提斯的原因

健身、减肥、舒压,了解彼拉提斯让人迷恋的魔力,你就会爱上它。

62 彼拉提斯的入门护照

一张软垫、一套舒服的服装加上安静的环境,基本配备不能少。

63 了解正统彼拉提斯

70 上班族彼拉提斯10招舒压操

上班族压力大,专业彼拉提斯教练谢菁珊教你简单的舒压操,快速解决腰酸背痛,和压力说拜拜。

80 萧亚轩与彼拉提斯的塑身之旅

CHAPTER 4

关于瑜伽提斯



85 新轻身运动 —— 瑜伽提斯YOGALATES

融合东方的瑜伽和西方的彼拉提斯，瑜伽提斯成为全方位的身心灵平衡运动。

88 进入瑜伽提斯殿堂的通关秘语

想要进入瑜伽提斯世界，可别忘了先学通关秘语。

90 爱上瑜伽提斯的十大理由

如果你爱瑜伽，也对彼拉提斯有兴趣，那就更不可错过瑜伽提斯了！

93 放松身体暖身操

把身体放轻松，和瑜伽提斯来场近距离接触。

97 新轻身计划 —— 全身训练与局部锻炼

108 瑜伽提斯疑问解答

111 唐幼馨的瑜伽提斯体验

Look! the body is singing 看身体在唱歌

当运动不再只是运动，

它带给人的，是更多的美好。

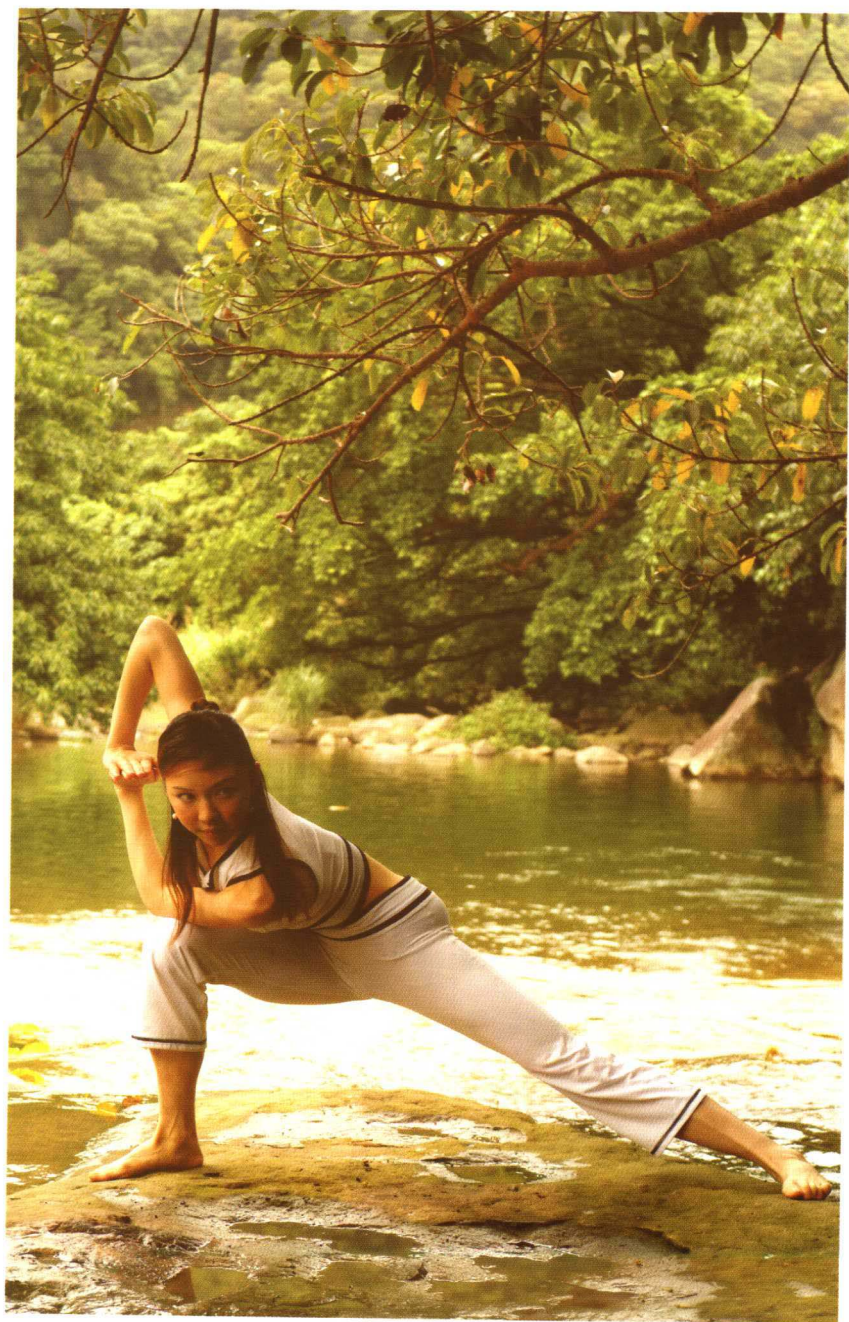
不管是西方运动的动感有力，还是东方运动的安静柔和，
运动除了汗水和体能，也和大脑与情绪有关。

运动同时牵动了身与心，

只有身心都快乐，运动才能让人更有型。

■撰文/陈祥麟 摄影/李东阳 动作示范/唐幼馨







West vs East

当西方遇上东方

有人喜欢慢跑、有氧舞蹈、球类运动、体操等比较动感有力的西方运动，有人偏好瑜伽、太极拳、气功等看起来比较安静的东方运动。当东西两方的运动交流，或许你可以体验到更美好的运动文化。

■撰文/林宜昭 摄影/李东阳 动作示范/唐幼馨 造型/蔡秀惠

肌肉vs经络

所谓“运动”，顾名思义就是运用、动作，也就是运用人的肢体去做有效的动作，以延续生命的一种行为。以西方角度来看，“运动”就是人维生的本能，在生活上、工作上的身体适应能力及体力的促进就是“体适能运动”。

更进一步说，运动是身心都能得到健康的“体育活动”；是能维护身体曲线、提高肌力、肌耐力的“健美运动”；也是促进良好比赛关系的“竞技体育”。

西方运动重视的是肌力、肌耐力、心肺功能、柔软度的训练。

太极、瑜伽、气功等所谓东方运动，则讲究经络、气脉、能量、调息的修习。昔日知名影星，也是新时代思潮先驱者的胡因梦就觉得，所有的东方修炼都强调松、慢、静、调息，这些都是有道理的，因为这样经络才能通畅。她觉得所有东方的运动都要比西方好，因为西方运动的关键就是要增加氧气量，刺激心

肺功能，但肌肉用力的时候，会造成肌肉酸痛，产生副作用，而且做完西方的运动后会觉得累，因为是在消耗体能；可是她做完东方的气功后，不但不觉得累，不觉得是消耗，反而是在充电。

直线vs螺旋

其实西方运动与东方运动各有所长。

西方的运动文化采取比较激烈的方式，如促进肌肉生长的举重运动，或是消耗热量的有氧运动等，一项运动往往只能片面提供单方向(linear)身体横向或纵向运动训练，为求均衡，西方运动教练提出的运动策略就在种类与项目上力求多样化：包括有氧运动、无氧运动的均衡；肌力、肌耐力、柔软度的均衡；动态与静态的均衡；激烈与温和的均衡；球类与非球类的均衡；室内与室外的均衡。

东方的运动则讲究柔和，对身体气脉有所调整，譬如太极、气功、瑜伽、导引等，都可以运动人体全身肌肉关节、



五脏六腑，作为全方位内外兼修的运动，不仅动到身体全部关节，也都带有“螺旋(vortex)运动”的特质。

观察任何宇宙的大小动力，包括星球爆炸成形，空气、水的流动或小至次原子(sub-atomic particles)就会发现，它们都处在螺旋状态下，因为螺旋状态是阻力最小、阻抗最少的动力原则；自然界动植物的生长方式，也都采螺旋状态，所以说螺旋状态是宇宙间最根本有效率的运动。

国内舞蹈治疗先驱李宗芹教授就曾表示，东方的身体律动表现特色在于“圆”的移动。圆代表着无疾、太极，是整个宇宙生生不息的“天行健”，包含天地万物永远生生不息的循环，无始无终。

以武术的艺术——太极拳来说，除了讲求气的运用、柔的力量之外，整个动作的身法、移动路径都是圆的；夏威夷的舞蹈之中，手部、臀部转圈的舞动，以一种简单、持续、无止尽的圆的原则而舞，这样环形的动作可以无限地持续，没有突然的动力转变或新动作的冲击，因而带给人们与宇宙融合的感觉。印度的舞蹈也异曲同工，那吉塔舞(Nataraji)藉着身体持续转动，以逆时针方向旋转，不停地转动，身体如同一个轮子在转动、不控制任何身体的移动，一跳到极端疲累之后，就由快而慢顺势倒下，倒下时腹部朝向地面，身体和大地接近，以这个方式达到心灵的更新。

东方运动重视的“调息”、“吐纳”，其实也是一种“螺旋的圆”。调息是东





方身体文化中，感受经验最切身、最不可或缺的一种。使用呼吸的方法，让气脉转动，使身体健康。通过不断地联系和外在世界融为一体，接收大自然的能量。就如气功中所谓的“小周天”，藉由呼吸，往体内运气一圈；“大周天”则更要与宇宙合一，不仅让气在体内运行，更要和地球以及更加无限的时空相合。

动vs静

也有人觉得东方运动看起来就是静，不似西方运动的动感，尤其东方运动中比较强调静坐、冥想的重要性。

古人说：“静如处子，动如脱兔。”又说“阴阳之道”，阴是暗夜，表示休息、安静；阳是光明，表示工作、活动，人们“日出而作，日入而息”，作息有律，身体自然健康，生命自然长寿。所以可说运动是阳、静坐是阴，阴阳调和，动静合宜，则身体才能强壮，精神才能畅快。

运动时肌肉紧张，静坐时则肌肉神经松弛；运动时心脏呼吸急促，静坐时则缓慢；运动时五官全神贯注，静坐时则五官亦松弛；运动重在筋骨肌肉强化，静坐则是精神调息内分泌平衡的作用；运动可以促进人的活动能力，避免筋骨肌肉关节退化，静坐是加强身心的平衡，调和呼吸、血液循环，因此可以两者交互为用，运动强身，静坐养身。一动一静，只要动静得宜，都是养生之道。

东西整合的趋势

古人如是说，当一个人顿悟开通后，一切就没有阻碍，就可把原本“动”与“静”完全合一，所以许多教导瑜伽、导引、气功等所谓“东方运动”的叙述，都彰显要完全放松，就好像把自己落在

身体内部，合并为一，期望达到动静合并，也就是说在动态有静，在静态也允许有动，在这种理解下，每个动作都会很美、很柔顺，最后很自然地达到与静坐相同的修身、修心的境界，对身心健康有所帮助。

有意思的是，无论东西方，最近对于身体的关节维护、肢体伸展、脊椎调整等，都一致地强调起来，也渐渐有整合运动的趋势。日本专家曾说过，假如一个人持续不断做拉伸运动，一年下来，就可增加几年寿命，西方人也有这样的说法“you are only as young as your joints——关节多年轻，你就多年轻！”同时，道家修炼也认为关节和骨头如同婴儿在母胎一般处于柔软状态，是长生不老的一个基本条件。

而东方运动注重的调息，西方也从运动生理学注意到：当人们处于呼吸快而多的时候，全身细胞就会获得充分的氧气，进行能量转换及新陈代谢，人的身体因此更健康；短而浅的呼吸，由于氧气供应不足，细胞就无法全面进行新陈代谢，废物无法排泄，身体就无法健康。

所以，以往西风东渐的趋势，开始改变，如瑜伽、气功、太极、肚皮舞等带有东方特质的运动，让众多欧美人士趋之若鹜，更有新风潮出现——许多整合东、西方运动精华的新运动，由不同国家的专业人士——发展出来，诸如Power Yoga、强力适能瑜伽、彼拉提斯、Yogalates等。

当西方遇上东方，在运动与健康的范畴中，其实没有冲突，反而提供更完整、更符合人体、人性的选择，人们可以依循自己的身心需求，找到更理想的运动方式，更养生，也活得更更有型有劲！

Body vs Mind

从身体到心理

■撰文/林宜昭 摄影/李东阳 动作示范/唐幼馨 造型/蔡秀惠

有人依靠运动找回健康与生命的意义，有人在运动中化解了心中忧虑，企业家靠运动训练纪律，艺术家靠运动激发灵感创意，失意者因运动再度恢复自信……运动，似乎不只关乎汗水和体能，更关乎人的大脑与情绪。

运动，让人们更有机会了解自己的身体。舞蹈治疗先驱辅仁大学心理系副教授李宗芹表示，我们从一出生就拥有身体，不管什么样的身形，都是自我的象征，都散发着独特的讯息，也是我们对外在世界一种敏感的接收器。所以，人们可以在生活中的实际身体场域中加些心灵表现，让身体与自我联系；也可以在游山玩水、人际互动以及不同的情境中，充分使用我们的身体。

运动与身体的关系

当一个人开始运动，大脑就开始发号施令，经由各路运动神经传达指令后，肌肉开始紧张，关节开始伸缩，眼神更见专注，耳朵仔细倾听，呼吸开始急促，而且四肢准备行动，在这样的身体情况下，产生“运动”。不论追赶跑跳，都藉由这样一个过程来完成整个身体预备运动的动作——运动是和生理现象相关的一种行为。

愈动愈健康

人们运动的时候，心跳会加速，肺部吸入大量氧气，胃肠的蠕动速度增加，肌肉的弹性大增，关节也会在此时舒展，新陈代谢自然随之快速运作，至于神经的反应较平常敏锐，皮肤角质层会脱落而更光滑，血液含氧量也会增加，器官的功能因为活动力的需要而强化，可见运动对人的身体及生理的确有非常大的

影响。

运动和身体的强弱、高矮、粗细虽然无直接的关系，却间接影响了运动的方式和种类，所以有些运动西方人擅长，有些运动东方人专精，打排球的人要瘦高型、踢足球要短壮型、打乒乓球的人多半身手灵活、打羽毛球的人则身轻如燕。但是运动一定要与身体的手足眼耳心五种器官配合，才能做得好，身体平衡感、韵律感、节奏感、速度感等，都需要被训练到一定的水平，运动才能有效、有收获。

愈动愈聪明

电影《阿甘正传》中，IQ只有75的阿甘，因为具有运动天分，进而出人头地，但科学研究却揭示“四肢发达，头脑不一定简单，而且应该更发达”，科学家已经找出创意、思考与运动之间的关联。运动对大脑有以下的好处：

■规律的运动可提升清晰思考的能力，



更有效地执行一些用脑的工作。虽然运动如何影响人脑部的机制，至今还不清楚，不过运动让身体血液循环、新陈代谢变好，加速某些催化剂的产生，而这些催化剂或许就促进了脑部的认知能力与表现。

■运动可以通过活化、复苏大脑，改进短期记忆力，其原因可能只因为运动可以增加脑部血液流量、提供脑部更多氧气，而脑部血液与氧气增加的副产品就是可以激发创意。

■多运动的人，常常需要用脑思考运动技巧，相对地也刺激脑细胞。动物研究已经发现，有规律地运动可以刺激脑细胞生长，新的脑细胞负责学习与记忆。此外，运动可以延长现有脑细胞的寿命。

运动与心理的关系

运动的过程，会让人学习到如何专心致志，所谓的运动精神，就是在教导人们乐观进取，所以运动的人容易快乐。虽然任何一种运动在开始学习的时候，一定会遭遇挫折，但是如果克服这些挫折，那么相信在你面对人生的道路时，也会有同样的勇气和精神。

有些人更感受得到，运动使其精力充沛、精神昂扬，似乎每一天都是一个新开始，他迫不及待要面对新的挑战，而且很兴奋。或许你也早就发现，喜欢运动的人似乎对挑战跃跃欲试，对任何事物都保持高度敏感和兴趣，总是在生活里发掘新的乐趣。运动正是以它独特的方式在引导人们不断学习，并且在学习中获得超过无比的快乐。

愈动愈快乐

研究显示运动可以影响一个人的心情，不管是在运动时或运动后，也不管形态多久、多激烈、多频繁，运动对心

理与身体都有许多好处。这些好处包括：

■舒解压力：压力对于人的影响，可说是好坏参半，既是进步的动力，也是病痛根源，所以面对压力，就必须要有适当的舒解方式，否则不得其利，反受其害。运动时血液循环良好，消除肌肉紧张，交感神经工作正常，心情放松，注意力集中在运动的项目上，此时压力自动从身体上解除，由于压力不累积或者可暂时解放，身体得到充分休息，接受压力的能力也自然提高。

■制造快乐：运动后，通常会激发人的好心情，因为身体上的活力增加了、自信提升了、负面情绪与想法减轻了。关于运动对解除焦虑与改善心情的研究，目前最被接受的理论是：运动可以触动脑部某些化学物质释放出来，这些化学物质如脑内啡（endorphins）和血清素（serotonin），确实可以改善心情。其实，单单从每天的例行公事中，偷得浮生半日闲，出来动一动，就足以改善人的心情了。

■减轻忧郁：研究显示整日坐着不动的人，患忧郁症的机会是经常运动的人的两倍。一旦人们开始改变自己的身体，并且变得更好看，就会感到一种可以自我控制的感觉，无助感与沮丧也随之消除，运动还能帮助人洗涤忧虑的情绪。

演绎身心协奏曲

运动其实同时牵动了身与心。

医学界和科学界对“心”的内部运作了解得越多，越赞同东方所谓“身心一体”的说法，曾经有项研究指出：心不只跟身很相似，两者的福祉还息息相关，也就是说，对心有好处的东西对身也有好处，反之亦然。因为身、心共同拥有同样的系统——神经系统、循环系统、内分泌系统和免疫系统。胰脏或肝脏有什么不对的话，脑部的作用可能



直接受到影响；反过来说，脑部出了偏差，也可能传送生化震波，扰乱身体各部位。

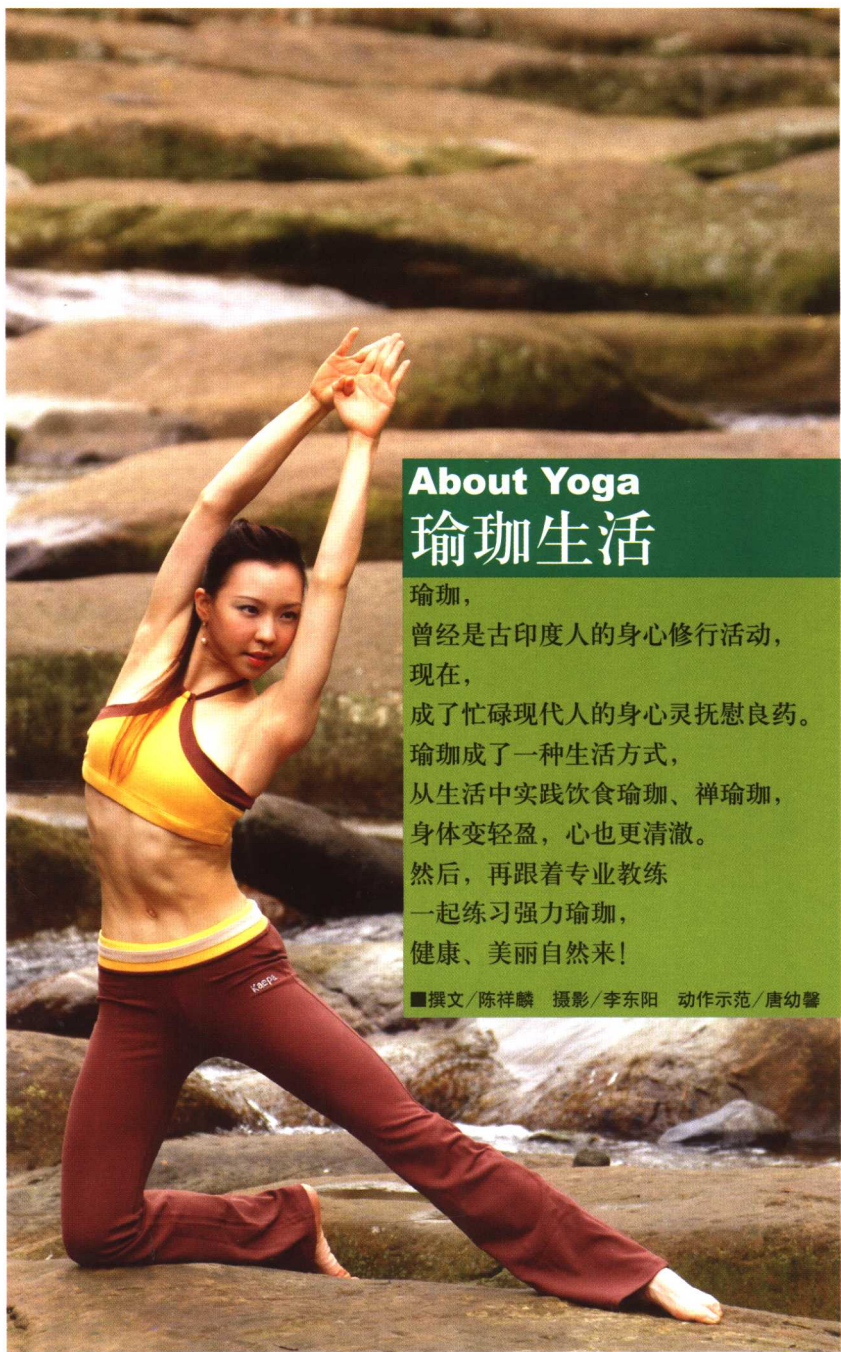
在舞蹈治疗的理论范畴中，治疗师都认为身体和生活永远分不开，与思维、心灵和情绪也无法分割，所以他们都相信身体、心理的交互影响。因为所谓的健康，指的是身体、心理能够协调统一为整体，如果身心分开则不和谐、不统一。

心理学家奥尔波特(Gordon Willard Allport)则认为，行为是个人特质的镜

子，是一个人内在的显露，在肉体感官处理由外在环境传来的资讯时，人又能敏锐地对思想反应，因此，当身体印象发生改变时，人们也会以不同的方式看待自己。所以也可以说，探索身体的动作，对患者——尤其是心理患者，有最直接的效用。

总括来说，运动使人们在发挥体力的同时，建立了一个伟大的心理世界，这个世界明亮又快乐，可以让身心都同样沐浴在健康之中。





About Yoga 瑜伽生活

瑜伽，
曾经是古印度人的身心修行活动，
现在，
成了忙碌现代人的身心灵抚慰良药。
瑜伽成了一种生活方式，
从生活中实践饮食瑜伽、禅瑜伽，
身体变轻盈，心也更清澈。
然后，再跟着专业教练
一起练习强力瑜伽，
健康、美丽自然来！

■撰文/陈祥麟 摄影/李东阳 动作示范/唐幼馨