



■ 热瑜伽DIY26式 再造窈窕曲线

杨丽菁の 纤体热瑜伽

杨丽菁 著

随书附赠
杨丽菁
亲自示范
DVD

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨丽菁的纤体热瑜伽/杨丽菁著, —北京: 当代世界出版社,
2007.3

ISBN 978-7-5090-0211-7/R.008

I. 杨... II. 杨... III. 瑜伽术—教材 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第033125号

著作权合同登记号: 图字01-2007-1422号

丽致菁华国际有限公司2006年7月出版

青马文化(中国)有限公司独家授权

杨丽菁的纤体热瑜伽 当代世界出版社 2007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:《杨丽菁的纤体热瑜伽》

出版发行:当代世界出版社

地址:北京市复兴路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:889毫米×1194毫米 20开

印张:6

字数:38千字

版次:2007年4月第一版

印次:2007年4月第一次

书号:ISBN 978-7-5090-0211-7/R.008

定价:30.00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!

本书限于中国大陆地区发行

不得销售至包括台湾、港澳、东南亚、美加等任何海外地区



杨丽菁 小档案

曾拍摄30几部武打动作片，是红遍港台的武打巨星，因拍戏受伤，造成十字韧带断裂、椎肩盘突出、臀部萎缩，但凭着坚强的毅力，靠瑜伽一点一滴找回自己的健康与完善的身体，成功由一位武打演员转变为复健科医师认可和推荐的专业瑜伽达人。

想拥有香汗淋漓却又无比畅快的体验吗？想让身材变得更魔鬼吗？杨丽菁的纤体热瑜伽26式，再现瑜伽神奇瘦魔力，想美、想瘦、想靓丽的人绝对必备。

拥有国际体适能瑜伽教师
Pilates(普拉提)瑜伽教师认证
国际瑜伽机构True Yoga老师

美容大王

大S徐熙媛◎著

水果妹水嫩瘦身书

柯以柔◎著

水果妹果漾美女漂亮计划

柯以柔◎著

普拉提自学天书

Maggie Tan 杨灵◎合著

瑜伽自学天书

余丽婵◎著

台湾大长今美容宝典

赖雅妍◎著

徐老师一分钟瘦身操

小S徐熙娣◎著

美丽达人

吴佩慈◎著

小脸美人

丁小芹◎著

MAKIYO俏丽美人书

川岛茉树代◎著

美腿女王

陈思璇◎著

青春瑜伽

陈玉芬◎著

魔力美人魔术代

川岛茉树代◎著

靓妈咪养成书

王静莹◎著

美人魔发

林叶亭◎著

绝试美女——超全护肤品试用宝典

许文婷◎著

塑脸瑜伽

立石员子◎著

揭发女明星——美容大王2

徐熙媛◎著

杨丽菁的纤体热瑜伽

杨丽菁◎著

责任编辑：王 颖

特约编辑：许文婷

设计制作：苏 雯

封面设计：龚文婕

市场推广：杨 梅

联系方式：021-54039696

策划：
蒋美君





杨丽菁の 纤体热瑜伽 SLIM HOT YOGA

热瑜伽DIY26式
再造窈窕曲线



美丽丽菁Yoga Yang

以前的我都在拍戏赚钱的日子中度过。那时从没正视过自己的身体，只把它当作工具来赚钱，虽获得许多掌声肯定，却让我没有好好照顾自己。为获得更多的掌声，就得挑战更多高难度动作，身体也受伤了。受伤后的我付出惨痛代价：脊椎侧弯、椎间盘突出、十字韧带断掉，连弯个腰都没办法。不能活动自如，人生跌至谷底，此时才体会到健康的重要性，也开始担心自己难道一辈子就这样了吗？会不会得在轮椅上度过？也忧虑年老之后是否还有余力可以照顾自己。

但这样的生活却在接触瑜伽后有了完全改变，也让我的人生从此改观。刚开始只是为了复健而练习瑜伽，没想到练习之后我却有意想不到的收获及成效，除改善原本的身体问题外，也让身、心、灵获得成长。像是膝关节前十字韧带断裂、腰椎椎间盘突出等问题都渐渐恢复正常，而且因为持续做瑜伽，我的身体愈来愈健康，柔软度变佳，连我的主治医生基隆长庚医院外科部主任陈志华都惊讶我的改变甚而挺身帮我背书。另外，我原本16英寸半的肩膀，现在只有15英寸半，身旁的朋友都对我说我愈来愈靓丽，气色愈来愈好。

我觉得我的身体不再只是赚钱的工具，它是我的宝贝，而练瑜伽就像播种一样，只要细心灌溉，慢慢培育，身体这颗种子便会成为一棵大树。瑜伽就像空气、阳光、水，可以给予身体养分，滋润身体，现在的我非常宝贝我的身体，我一定会好好保养它，将它当成是最亲密的伙伴。

而我的改变也开始影响周遭的人，朋友们因为我而接触瑜伽，也开始找回属于身体的健康。每当有人因为这样而让身体变健康，我心里就觉得好开心。我希望自己到了60、70岁还能继续当个瑜伽老师，把我的健康概念传递给每个人，让大家体验“健康真好”这句话，永远也不用担心年老时自己无法照顾自己。



SLIM HOT YOGA

杨丽菁の纤体热瑜伽

美丽丽菁Yoga Yang 002

目录

推荐序 004

自序 006

Before做瑜伽 008

暖身瑜伽·体位与呼吸法 010

瑜伽的神奇瘦魔力 014

球操六式 窈窕尽现 018

第1式 机械手臂操 018

第2式 上举手操 020

第3式 前弓后箭美臂操 022

第4式 侧举手操 024

第5式 健胸操 026

第6式 美腿操 028

再造美丽瓜子脸 030

热瑜伽26式，再造窈窕曲线 032

DIY营造热瑜伽的环境 034

注意事项 034

好处及功效 035

热瑜伽26式示范介绍 036

暖身动作 036

第1式 全身伸展 040

第2式 加强背脊，美化下背部 042

第3式 闪电站姿 044

第4式 直腿前弯 046

第5式 向下犬式 048

第6式 英雄式 052

第7式 三角式 054

第8式 扭转三角式 056

第9式 侧棒式 058

第10式 平衡坐椅式 060

串连动作 062

第11式 前弯金字塔式 064

第12式 伸展肩颈 068

第13式 大树式 070

第14式 单脚平衡式 074

串连动作 076

第15式 婴儿式 078

第16式 仰卧英雄式 080

第17式 美背式1 082

第18式 美背式2 084

第19式 犁锄式 086

第20式 躺卧美腿式 090

第21式 桥式 092

第22式 船式 094

串连动作 096

第23式 弓式 098

第24式 蛙式 100

第25式 大休息式 102

第26式 盘腿静心式 104

丽菁放松减压超easy 106

办公室减压操 108

第1式 前弯后仰操 108

第2式 侧身扭转操 110

第3式 告别小腹人操 112

丽菁美丽秘诀分享 114

丽菁的轻饮食好健康 116

推荐序

找回自信，重拾健康

基隆长庚医院 外科部主任・台湾关节镜暨膝关节医学会理事长 陈志华

恭喜杨丽菁小姐又有新作品发表，对于杨小姐能够借助瑜伽来改善因为拍戏受伤而带来的肌肉萎缩、椎间盘突出和坐骨神经痛等问题，身为主治医师的我感到非常的高兴，同时也很惊讶瑜伽所带来的效果，因为到目前为止，杨小姐恢复的情况相当好；除此之外，杨小姐能够在瑜伽界如此活跃并闯荡出这么好的成绩也让人为她喝彩。

最近再看到杨小姐，她不再是个病人了，而是一个充满自信、神采奕奕的健康美女，除了健康之外，身材也保持得非常棒，我想这都是杨小姐持续不断练习瑜伽而拥有的成果吧。

对忙碌的现代人而言，瑜伽是很好的运动方式，因为瑜伽的呼吸法有助于身心放松及减轻压力，而静态缓和的瑜伽动作除了伸展肢体外，还可训练身体的柔软度及强化肌力。同时因为瑜伽动作不会太激烈，所以对于需要复健的人而言，可以说是蛮适合的运动方式。

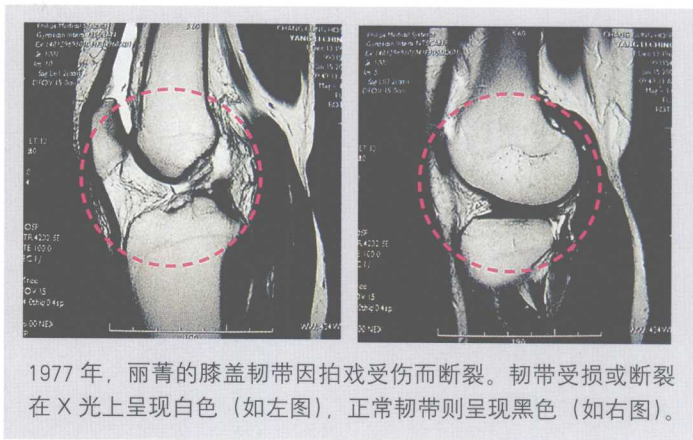
杨小姐的上一本瑜伽书，是以简单易学的方法，订下七日针对全身各重点部位量身打造的雕塑瑜伽课程，并亲自示范如何练习瑜伽；而这本新书则是将目前瑜伽界最热门的热瑜伽，编列为一套可以在家DIY练习的瑜伽手册。热瑜伽除了有瑜伽的各种功效外，最重要的是它必须在高温的环境下练习，因此对于新陈代谢、排除体内毒素有良好助益，相信对于现代人而言是很好的一本工具书。

很高兴杨丽菁小姐再次出书了，相信这本书一定会为社会大众带来更多美丽能量，也祝福这本书的读者，透过《杨丽菁の纤体热瑜伽》为自己找回自信、找回健康。

陳志華



before



1977年，丽菁的膝盖韧带因拍戏受伤而断裂。韧带受损或断裂在X光上呈现白色（如左图），正常韧带则呈现黑色（如右图）。

SLIM HOT YOGA

杨丽菁の纤体热瑜伽

热情又专业的瑜伽老师

True Yoga负责人 Jeffrey

瑜伽的热潮近年在世界各国蔓延，许多大企业的老板或经理人及职场中的工作人士，无论男女，都对于这种“古老又时尚”的身、心、灵的整合运动深深着迷。说瑜伽是古老又时尚的运动，是因为它已经存在有2500多年的时间，但是这套自然的运动方法，却迎合着现代人追求乐活的生活方式。热瑜伽就是这样的产物，在拥有现代先进的温度控制的教室中，我们将室内温度调整至摄氏38度至42度的高温环境，进行着经过设计与编排的瑜伽动作，一方面达到增加柔软度与快速排汗与排毒的效果，一方面又能让参加的学员，享受到瑜伽的身心灵整合的过程。热瑜伽的魅力，就是这样让人无法抵挡。

丽菁虽然从事演艺工作，但是她对于瑜伽的专业执着，并不输给任何一位专业的瑜伽教师。从她的身上，也可以看到这项古老的运动与她的时尚的完美结合，这也是为什么这么多的学员深深为她着迷的原因。我们都知道丽菁以前因为拍戏受过伤，但是通过瑜伽的修练，她不但能摆脱伤痛的纠缠，现在的她比任何人看起来都更加光彩焕发，这就是瑜伽的效果。丽菁一直执着于将瑜伽的经验与生活方式带给所有的人，这次，她更为大家带来热瑜伽的疯狂魅力，透过她精心、专业的设计与动作编排，大家一定可以体会这种古老又时尚的热潮与快乐！Namaste

一辈子的美丽

拉丁舞后 刘真

恭喜丽菁，现在已经是专业的瑜伽老师，除了侠女之外，大家要叫她“杨老师”了喔！身为丽菁的好姐妹，看着她不断地上课、考试，一步一步地朝着目标迈进，从艺人的身分到成为真正的专业老师，她的辛苦与努力是旁人看不到的。记得上一张DVD，她亲自参与每一个细节，从拍摄、剪辑、到后制，每一个地方，都有丽菁的巧思，连姊妹们周末的聚会也因此而缺席了好多次，但是当我们看到成品时，都觉得实在是太美了，这是丽菁对作品的坚持。

还记得上次记者会表演的拉丁瑜伽，我们一起构思设计，看着她对着镜子一遍又一遍地练习，即使受伤了，打止痛针还是要硬撑着跳完，这是她的认真执着。

看着丽菁一路走来的付出，我相信她对瑜伽的热爱足以感染每一个人，继上一本书的大卖之后，这次的热瑜伽肯定是更让人期待的。美丽，是一辈子的事，杨老师说的话，大家要听喔！！



序

准备享受流汗的畅快吧！

练习瑜伽已有好多年了，我深深知道瑜伽对身体的好处，还记得去年推出《杨丽菁七日瑜伽》时，反应热烈，许多朋友都跟我说，谢谢我帮她们找回健康与自信，而且我以身作则，除了书之外，更有亲身示范的教学VCD，让人更容易学习，也更愿意进入瑜伽的世界。

在瑜伽的派别中，拥有不同种类，而“热瑜伽Bikram yoga”可说是近来最热门也是询问度最高的，因为热瑜伽是刻意在高温中(36~40℃)的环境中练习，而且进行热瑜伽时还能促进体内新陈代谢，帮助身体排毒、增加身体柔软度和肌力。同时还能强化自己的心肺功能，雕塑、并延展肌肉，最重要的是能使心灵沉淀和解压，也因为拥有这么多功能，也造成大家对热瑜伽的兴趣；只是为了练瑜伽就得到专用教室去，对许多消费大众而言非常不方便，为此，我开始研究到底哪种方法能提供最便利不麻烦热瑜伽练习法，于是《杨丽菁の纤体热瑜伽》这本热瑜伽DIY学习书便诞生了。

另外我发现，热瑜伽的流汗是很舒服的，还具有安神作用，帮助自己易入睡，别以为热瑜伽一定得在特定场合才能进行，像属于热带气候的台湾反而是一个很适合的环境，因为台湾气候一年四季并无很明显差别，反而是最适合做热瑜伽的地方，尤其是夏天时，若在室内，只要打开窗户就是最佳练习环境了。

热瑜伽DIY最大的优点是，如果你有心血管疾病、高血压或是眼压过高等疾病，还是可在家进行，然后视自己的体能状况来调整，比较安全，避免去人挤人、空气不流通的地方，而且做久了还可知道自己的体力及耐力。

在这本书里，我介绍了26个一定要学的热瑜伽招式，只要跟着我一步一步做，在练习完热瑜伽26招之后，你会发现自己全身舒畅，虽是香汗淋漓，但身心愉悦。

当然进行热瑜伽后还是有几点要提醒大家，因出汗身体流失大量水分，可多喝水，但在一小时内因为身体所有器官还处在活跃的状态，此时要避免进食，之后可多吃让人活力充沛、抗压力增强的悦性食物，像是新鲜水果、蔬菜、谷类等，这类型的食物能令人保持青春、净化心灵，身体也会更健康、快乐。

练习瑜伽这么多年，我诚心推荐能在短时间内看到效果的热瑜伽，这本《杨丽菁の纤体热瑜伽》，以最简单、最轻松的方式介绍目前瑜伽界最火红的热瑜伽，希望大家能跟丽菁一样觉得：“原来热瑜伽一点也不难”，也能达到丽菁要传递给大家的瑜伽精神，那就是YES YOGO(young青春活力、easy简单大方、sexy美丽自信)，让自己随时保持健康、美丽、自信。



SLIM HOT YOGA

杨丽菁の纤体热瑜伽

学员心得

美丽的瑜伽达人又出书了！

学生 Paggie

身为杨老师员工的我真的非常幸运及幸福！每天跟着杨老师一起工作，对于杨老师的生活作息我也很清楚，也见证到杨老师对瑜伽的认真及执着，更敬佩她努力不懈的精神，也因如此，我由杨老师的员工变成她的学生。

在我眼里，杨老师可称得上是一个认真又健康的瑜伽达人。我一直觉得“天使般的脸孔、魔鬼般的身材”这句话很适合用在杨老师身上，因为杨老师在工作空余中总是随时随地练习瑜伽，今天杨老师能光彩亮丽出现在大家面前，都是她平常就非常努力才有的成果。

我诚心推荐大家这本瑜伽书，杨老师把她的塑身美容方法，一五一十地用最简单的方法分享给大家，身为员工的我很幸运地能比大家早一步亲身体验，成效出乎我意料之外的好。在还没接触瑜伽前，我是一个体弱多病、抵抗力超差的人，而且常常感冒、被病毒感染，但自从跟着杨老师练习瑜伽，身体越来越健康，气色也越来越好，最重要的是身材也更有曲线了。

左边是我未练习瑜伽前的照片，而右边是现在的我，是不是差很多呢，所以练瑜伽的优点真的可以在我身上印证，不过要有成效还是得认真不气馁啦。

现在的我跟杨老师一样健康、身材好、而且有自信。爱美爱漂亮的你，不要怀疑，快买杨老师的书，进入杨丽菁的瑜伽世界，你会发现这本书会让你越来越美丽健康喔。

最后祝杨老师的书大卖，每个人都能因这本书而变得健康美丽又有自信。



before



after

学生 Andrea

对于一个已经生了两个小孩的妈妈而言，脸蛋及身材已不再是生活中最重要的事，我自己也不再像二十几岁时那么在意与重视了。

当初接触瑜伽也只不过是希望在这个愈来愈倾向高龄化的社会中，找到自我价值，期望有一天自己也成为年老一族时，不要变为下一代的负担，因此从现在起注重健康，至少到了老年时还能够活动自如，而瑜伽似乎是找回健康的最好方法，这也是我当初决定上丽菁老师瑜伽课的最大原因。

上了一阵子的课程后，我发现僵硬已久的肌肉、筋骨，慢慢地恢复柔软度，整个人都变轻松了，动作也灵活许多，更重要的是，它让我恢复以前的美丽与自信，我相信就算过了三十年，我还是可以照顾自己，不会变成其他人的负担的。

Before 做瑜伽

瑜伽不是一种激烈的运动，也不是竞争性的比赛，每个人的柔软度和平衡感都不一样，在练习中不要跟别人作比较，而应集中注意力，观察自己身体的变化，把自己的力量激发出来。

在进行瑜伽练习之前，一定要先知道几项守则，这样才能真正享受瑜伽为身心带来的美好感受。

姿势正确，效果百分百

练习瑜伽并没有最完美的姿势，一切都以自己舒服，能力范围内的动作为基准，重点是在于柔软伸展，让自己拥有绝佳平衡感，所以当你在进行瑜伽练习时，会发现瑜伽的每一个动作都是讲求“平衡”，如果做了左边的动作，就一定有右边的动作，做了伸展的动作，同样也会有收缩的动作，有了前弯，就会有后仰，因此在练习这本书后面介绍的热瑜伽26式时，也要记得这个原则喔。

以下这几个姿势是瑜伽动作中的基本动作，大家在练习时也要做正确，这样才能让效果满分。

站姿 进行瑜伽任何动作中，只要有碰到站姿时，一定要挺胸、收腹、夹臀、背脊打直、肩膀放轻松，这样要进行任何动作时，才能尽情延展。

蹲姿 进行蹲姿时，脚尖不可超过膝盖，不然反而会造成膝盖的受伤。

坐姿 坐姿时，背部一定要打直，挺胸，臀部确实坐在地板上。

四足跪姿 四足跪姿时，双手掌心贴地板，手臂打直，手掌与肩膀要平行，否则容易造成压迫。

坐姿



SLIM HOT YOGA

杨丽菁の纤体热瑜伽



衣着舒适，延展更轻松

进行一般瑜伽练习时只要穿着舒适、有弹性的衣服或运动服就可以了。但如果是练习热瑜伽时，建议你不妨穿上专属三温暖衣，能发挥到最极致的效果。另外，因为我们的脚底有很多穴位，有很多动作都会刺激脚底的穴位，所以不要穿鞋，也不建议穿袜子，避免练习时滑倒。

正确进食，代谢更顺畅

一般建议，进食完1、2个小时后才能开始练习瑜伽，并以少量为主，练完1小时后才能进食。因为练完之后，体内可能还有一些代谢正在进行，因此不要马上进食，在练习过程中，可以视自己的情况喝水，更有助于排除体内的毒素。练完瑜伽，可以多吃蔬菜、水果，能帮助净化身体，如果真的觉得肚子饿的话，建议可食用全麦面包这类型的食物就好。

专用工具，效果更加乘

练习瑜伽一定要在标准的瑜伽垫上，以免因过硬的地板造成身体受伤，而瑜伽垫就是一般能止滑、防震的柔软垫子，千万不要在不平坦或太软的地方练习，尤其是床上，因为床垫太软的话容易折到脖子，反而会造成伤害。

练习前，丽菁的小叮咛

因为每个人的柔软度和体质各有不同，因此刚开始时若无法掌握所有动作，千万不要强迫自己去完成，否则可能造成长期的运动伤害。练习过程不要急，因为身体会不断去调节、适应，等动作熟悉之后，就能延展得更多、更确实。初学者必须保持耐心，并注意“量力而为”，千万不要勉强。

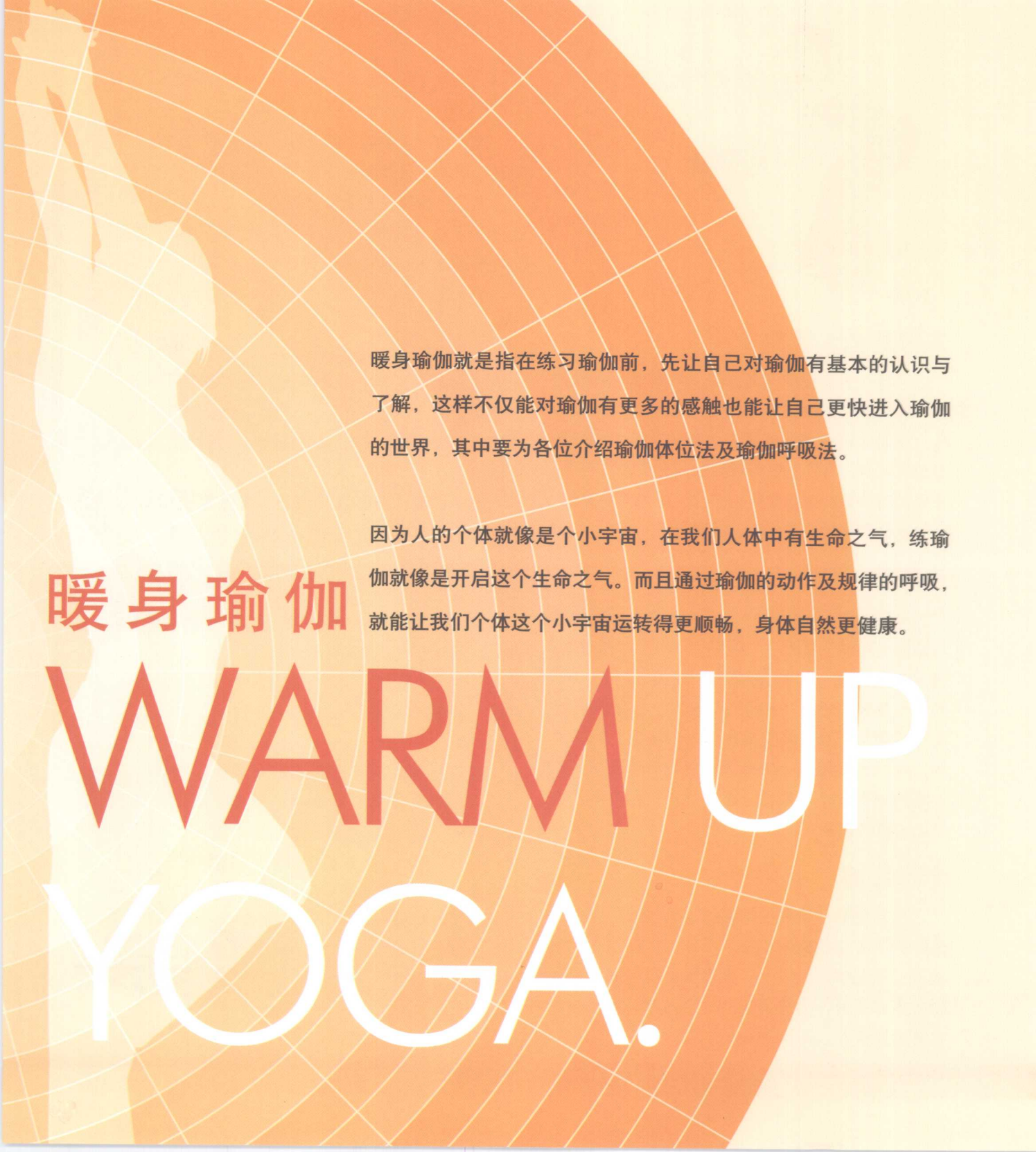
在练习时，有几个动作要特别小心，进行后仰的动作时，要保持自然呼吸，不要憋气，进行下弯动作时，下巴要下压，这样可以顺势帮助身体下弯，另外颈部一定要放轻松，才能让动作更顺畅。

生病的话，若是急性伤害，像是发炎现象，建议先停止练习瑜伽，等发炎状况好些再继续，或先征求医生的建议，评量自己的身体状况而定。

女生在生理期时也不要练习倒立的姿势，不然不仅经血无法顺利排出，还会造成逆流的现象，若有高血压、心脏病、视网膜剥落的人，也要避免练习倒立姿势。

还要提醒大家，刚开始不妨可以借助一些辅助工具来帮助自己完成正确的动作，例如用瑜伽砖、瑜伽绳、皮带、毛巾、桌椅、枕头都可以。只要循序渐进，慢慢掌握每个姿势传递给身体的感觉，这样就可以一次比一次进步，也会发现瑜伽为身、心、灵带来的美好感受。





暖身瑜伽就是指在练习瑜伽前，先让自己对瑜伽有基本的认识与了解，这样不仅能对瑜伽有更多的感触也能让自己更快进入瑜伽的世界，其中要为大家介绍瑜伽体位法及瑜伽呼吸法。

因为人的个体就像是小宇宙，在我们人体中有生命之气，练瑜伽就像是开启这个生命之气。而且通过瑜伽的动作及规律的呼吸，就能让我们个体这个小宇宙运转得更顺畅，身体自然更健康。

暖身瑜伽

WARM UP
YOGA.

体位与呼吸法 Asana & Pranayama

体位(Asana)指的是身体所有的姿势动作，也就是瑜伽的体位法。而呼吸(Pranayana)是由梵语也就是古印度语的2个字所组成，前缀Prana代表生命能量，生命之气，字尾ayana则有扩展、延续、延长之意，将2个字合起来的意思就是延长生命能量的技巧，也就是“呼吸”。

体位

瑜伽中的体位是指透过瑜伽的动作，如扭转、弯曲等来训练身体各部位，使其延展更多，进而刺激身体器官、按摩内脏，达到强身健体的效果。

呼吸法

呼吸包含吸气、吐气及憋气三个项目，目的是为了让气可以通达全身，若要让呼吸通畅，背脊要维持直线，肩膀放松。而且透过呼吸可以镇静神经系统，增进血液循环，帮助体内器官运作，让细胞获得氧气的滋养，使身体充满活力，头脑清新。在深吸气时可以增加肺活量，配合按摩腹部可以帮助消化，使血压上升，深吐气时则能促进淋巴排毒，配合按摩胸腔可以强壮心脏，降低血压。

正确的体位呼吸法可训练专注力，增加记忆力，稳定情绪，最重要的是能让心灵平静，充满快乐与喜悦，随心所欲，身心可以自我控制的感觉。经常练习体位呼吸法，可以祛除体内杂质废物，不仅使代谢顺畅、稳定中枢神经，还能增加自律控制能力，提升身、心、灵的品质。

腹式呼吸法

左手掌轻放腹部，吸气时腹吐外扩，吐气时迅速肚凹内缩，来回数次，以手掌感觉腹部呼吸运作。腹腔是生命能源所在，提供身体所需的活力及养分。以呼吸法配合腹部按摩，可增进消化系统的健康并改善胃肠疾病。

在练习这个呼吸法时，如果觉得在吸气时，肚子会胀胀的，不妨用趴着的姿势，吸气时肚子胀胀的，吐气时肚子压扁扁的，而且藉由吸吐气规律的呼吸可以帮助让动作延展得更好，千万不要憋气，以免造成头晕。反而没办法达到原有的延展效果；还有餐后不要马上练习，建议空腹时才进行练习。



丽菁Note—如何静坐

盘腿坐在地上，双手放在双膝上，身心放松，背挺直，但不需要刻意用力。眼睛往下方某一定点看，帮助自己集中注意力，收下颚，嘴巴闭起来即可。



胸式呼吸法

左手掌轻触胸口，吸气时扩胸、胸骨外开，吐气时胸口内收，来回数次，以手掌感觉胸部呼吸运作。藉此可增加肺活量及呼吸功能，按摩胸腔，将气吸入锁住于胸部，加强心肺功能。

“嗡”声呼吸法

在练习此种呼吸法时，建议搭配“盘腿静心坐”的姿势，因为静坐可以使身体充满能量，让精神变好，首先将脚盘起来，背脊挺直，然后闭上双眼，专注呼吸，吸气时，深吸一口气，吐气时，从鼻腔发出由梵文延伸而来的“嗡”声，慢慢让呼吸变得又长又深。此种呼吸可以帮助自己放松、让心沉静下来、训练专注力、增加记忆力，稳定思绪、改善失眠提升睡眠质量。

呼吸调息法——日月调息法



盘腿坐在地板上，背挺直、肩膀放轻松，用无名指按住左鼻，用右鼻先深深吸一口气。



除无名指按住左鼻外，大拇指也按住右鼻，停顿6~8秒，此时，可配合冥想，想象体内的废气由右边的鼻孔往眼睛、经过大脑、再到左鼻。



然后打开无名指，将气由左鼻孔吐出。然后再换边做即可。

小提醒

酷热的夏天总是让人心烦意乱，长时间待在冷气房里也会造成身体不适，这个呼吸法除了可让自己情绪安定外，还可调整思绪，让脑袋瓜变得清晰喔。

功效

改善耳鼻喉呼吸道毛病，平衡协调左右脑功能，加强体内器官组织运作，镇静神经，并促进循环排毒，还能安神、集中注意力、稳定情绪，改善失眠症状、帮助睡眠，加强心肺功能。

SLIM HOT YOGA

杨丽菁の纤体热瑜伽

冥想

“冥想”是在练习瑜伽时非常重要的一个过程。在瑜伽动作收尾，做大休息式时，可以加入冥想，想象自己身体放松，从头开始，然后是脸、颈、手、手指、腰腹、臀、大腿、小腿、脚趾——放松。

再想象有一股气，从头顶进来，将身体内的脏东西洗刷干净，由脚底出去，从右耳进来，左耳出去，从脸上迎面而来，穿过地板而去。也就是让好的气进来，坏的气排出去，让内脏得到适当的刺激和按摩，唤醒体内潜在的能量。