

天天都要瑜伽提斯

YOGALATES

台湾瑜伽提斯第一人
万芳医院肥胖防治中心运动教练
美国圣道大学运动管理硕士

唐幼馨

专业推荐

实践大学校长 **谢孟雄**

台北体育学院舞蹈系主任 **蔡丽华**

杨新医院复健科主治医师 **林颂凯**

窈窕·轻身·紧实·美形

视觉系美人全攻略

风行全球、好莱坞明星最爱的新轻身运动，东方瑜伽与西方彼拉提斯的完美邂逅。
雕塑线条修长、身材紧实的超完美比例，让你的身体和心灵一起微笑的魔力运动。

放送 窈窕轻身·美丽净化VCD 暖身静心操+暖点塑身操+全身美形操&按摩 全长30分钟超值版

图书在版编目(CIP)数据

天天都要瑜伽提斯 / 唐幼馨著. — 成都: 四川出版集团: 四川辞书出版社, 2006.7
ISBN 7-80682-219-4

I.天... II.唐... III.瑜伽-彼拉提斯-基本知识
IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 017399 号

图进字 21-2005-161

本书经作者同意,台湾方智出版社授权,由杭州博克版权
咨询服务公司提供版权引进服务

天天都要瑜伽提斯

TIANTIAN DOU YAO YUJIATISI

策 划 / 余晓灵 朱海华

责任编辑 / 张 林

封面设计 / 金益健

出版发行 / 四川出版集团·四川辞书出版社

地 址 / 成都市三洞桥路 12 号

邮政编码 / 610031

印 刷 / 南京爱德发展有限公司

开 本 / 889mm × 1194mm 1/20

印 次 / 2006 年 7 月第 1 次印刷

印 张 / 8.4

书 号 / ISBN 7-80682-219-4/R · 4

定 价 / 29.80 元

-
- 版权所有,翻印必究。
 - 本书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。
 - 市场营销部电话:(028)87734330 87734332

TIANTIAN DOU YAO YUJIATISI

天天都要瑜伽提斯 YOGALATES



台湾瑜伽提斯第一人
万芳医院肥胖防治中心运动教练
美国圣道大学运动管理硕士

唐幼馨

PDG

006 推荐序

运动最大的好处——快乐 实践大学校长 谢孟雄 006

当西方遇上东方 坊新医院复健科主治医师 林颂凯 008

美丽健康生活新帖——瑜伽提斯 台北体育学院舞蹈系主任 蔡丽华 009

011 PART 1 “瑜伽”和“彼拉提斯”的完美邂逅

012 第一堂 你还不认识瑜伽提斯吗？

瑜伽提斯风潮正席卷全球 012

爱上瑜伽提斯 015

瑜伽提斯是新世纪最完美的软性运动 017

020 第二堂 我只要瑜伽提斯

020 非瑜伽提斯不可的爱美理由

量身雕塑，重现诱人曲线 020

消除副乳，胸部集中抬高，摆脱八字下垂胸，搞定背后赘肉 021

赶走壮壮肌肉、造就修长线条 022 / 让瘦瘦红肉变多、结球白肉减少 023

延缓老化，让你年轻十岁以上 024

025 非瑜伽提斯不可的健康理由

提高肌耐力，强化核心力量 025 / 修复运动伤害 026 / 排除乳酸，运动后不酸痛 028

减低文明病疼痛 029 / 改善呼吸器官问题 030

瑜伽提斯

PDG

031 非瑜伽提斯不可的养生理由

让身体更省力、更灵活 031 / 储存身体能量，精神愈练愈好 032

提高肢体柔软度 033 / 预防骨质疏松找上门 035

促进腺体分泌，提高免疫力 036 / 去除压力，减少忧郁，增加自信心与幸福感 036

预防不当的瑜伽动作伤害 037 / 没运动细胞也不要紧！ 038

039 第三堂 像游戏一样好玩的瑜伽提斯

039 瑜伽提斯简单又有效

简单认识养生、美身并重的核心肌群 041

五种游戏，测验你的身体到底几岁 045

◎游戏一：你的肺活量够吗？ 045

◎游戏二：看镜子，找出身体中心线 047

◎游戏三：正确姿势大公开 052

◎游戏四：你的肌耐力够吗？ 055

◎游戏五：心理测验，从瑜伽提斯中提升自我 059

062 练习瑜伽提斯之前的准备

呼吸法先学起来 062 / 集中意识，把你的想象力找回来 064 / 穿什么好？ 064

一张稳定的瑜伽垫是必要的 065 / 水别忘了带身上 066

饮食前后要注意 066 / 不一定要完全按照书上的要求做 066

暖身之后才开始 067 / 哪些人不适合瑜伽提斯？ 067

068 PART 2 超完美视觉系美女就是你！

070 第四堂 暖身动作篇

070 暖身动作让你Warm up！

暖身之前先调息 070 / 肩膀绕圆圈 072 / 手部动一动 073

与天空对话 074 / 颈部伸展 076 / 侧伸展 078

身体前弯 080 / 脚踝变暖和了 082

084 第五堂 美人儿篇

085 腹部减脂看这里

C字型瘦腹式 085 / 仰卧起坐（攻坚上腹脂肪） 086 / 双腿画圆缩脂 088

双脚延伸 090 / 卷体（卷走腹部余油） 092 / 一百 094

096 雕塑腰美曲线，这些就是！

倒膝练腰 096 / 拍腿 098 / 十字分根 100 / 旋转塑腰 102 / 侧转瘦腰 103

104 一次就想俏臀美腿？这样就可以！

轮式塑臀法 104 / 收臀去脂 106 / 分腿除油 108 / 侧抬腿上下 110

画小圆雕腿线 112 / 交叉减油 114

116 胸部美、挺、集中，不再只是愿望！

牛面丰胸法 116 / UP系列（一） 118 / UP系列（二） 119

UP系列（三） 120 / UP系列（四） 121

122 告别蝴蝶袖，这样最有效！

天线式 122 / 蝴蝶飞翔 123 / 眼镜蛇式 124

125 背影美人儿就是你！

超人 125 / 骆驼式 126 / 肩胛内收 127 / 空中游泳去背脂 128

131 PART 3 身心一起微笑的新轻身SPA

132 第六堂 健康养生篇

132 增加幸福感的动作！

微笑 132 / 侧弯 134 / 拥抱大地 136 / 高跟鞋式 138 / 伏地挺身 140

142 文明病，Bye！Bye！

抓地 142 / 坐姿扭转 143 / 向下看的“狗” 144 / 弓箭步 146 / 木偶 148

150 第七堂 全身性的整体训练

拜日式 150 / 拜月式 156

160 第八堂 大休息及按摩

大休息 161 / 按摩 162

运动最大的好处——快乐

实践大学校长 谢孟雄



快乐为优质生活最重要的条件，运动更是实现快乐最务实的方法。在实践大学，体育课程是学校相当重视的一环，更是坚持以优良且专业的师资予以教授。记得两年前聘任刚从美国毕业的唐幼馨老师，她虽然年纪很轻，但教课的认真及专业是大家有目共睹的，她扎实又生动的教学方式更是广受学生们的喜爱。

唐老师非常积极且致力于身体适能的推广与研究，尤其是对于养生、保健更是付出了相当大的心血，融合了丰富的实务基础及教学经验。她强力地推动与发展“瑜伽提斯”这门新兴的健康运动，成为台湾第一位努力的先锋。我是一位非常热衷于运动的人，也免不了受到些许的运动伤害，唐老师曾热心地帮我上课。我认为瑜伽提斯运动的观念及理念相当的正确，它结合了东方的智慧与西方的科学，融合古代传统经验与现代理论文明，实在是一门相当值得推崇的运动。

我曾经担任过台北医学大学校长及妇产科医师，瑜伽提斯的普华所在是由于核心训练与肢体延展，像骨盆底肌群的锻炼更是妇女保健中重要的一环，不只是身体深层的肌力强化，关节稳定，肌肉、淋巴的伸展，更结合了艺术之美，

像舞者般肢体无限的延伸及流畅舞动，不只身体，连心灵都会有所感动。我举办过多次摄影展，大多是以拍摄舞蹈为主题，捕捉瞬间美丽的肢体艺术实在是让人享受。

将肢体艺术结合医疗保健运用在全民的适能运动上，想必瑜伽提斯更会广受欢迎。欣闻唐老师出书，实在为她感到高兴，期待此著作不只是在保健运动方面更多一份推广，而且更能造福大众，普及瑜伽提斯这项完美运动。

当西方遇上东方

坊新医院复健科主治医师 林颂凯

身为一位复健科医师，总是不厌其烦地告诉病人：预防重于治疗，良好的姿势与规律的运动才是消除文明病的不二法门。



瑜伽提斯结合了西方的彼拉提斯与东方的瑜伽。早在公元前三千年就诞生的瑜伽，强调的是身体与心灵的完美结合，除了增加肌肉的力量、有氧耐力、柔软度、平衡感以外，更是心灵修行的绝佳练习。彼拉提斯虽然历史不久，但由于它强调用意志力来引导肢体动作，主要训练所谓的核心肌群，即腹背部的肌肉群，兼具治疗与运动的效果，近年来为社会大众所热捧。两项运动有着许多相似的地方，例如它们都有一些特殊的姿势，强调正确的呼吸，以及意志与动作配合。两项运动的结合，就好像两位心灵契合的人结为伴侣一样的令人赞叹。你可以运动到全身不同部位的肌肉群，又可以达到身体特定部位的塑身效果。更重要的是，对大多数人来说，瑜伽提斯节省了宝贵的时间——花一次运动的时间，从事两项运动的精髓，得到双倍的效果。

唐老师在求学时代研习了舞蹈与运动，深厚的舞蹈底子不仅使她在从事瑜伽提斯时驾轻就熟，在医疗界的实践经验使她更重视运动的安全性及医疗保健效果，并且比一般人有更深刻的体会。这本书融入了唐老师多年的教学经验，深入浅出地介绍了瑜伽提斯的精髓，并以图文并茂的形式呈现其要领。有心运动的广大读者，不妨借本书一探瑜伽提斯的奥妙吧！

美丽健康生活新帖——瑜伽提斯

台北体育学院舞蹈系主任 蔡丽华



以身体追求绚烂表演艺术的“舞蹈”，近年来在新世纪的发展风向已有显著的不同。

当健康的身体、美丽的生活成为全球瞩目的焦点后，舞蹈跨越了多元领域，结合养生、治疗、康复、健身——不仅开拓了艺术之外更宽广之路，也为现代人美丽健康的一生做出了具体的贡献。

Pilates（彼拉提斯）应时代康健风潮而兴起，这两年来在有心人士推动下，逐渐受专业界与民众的重视，结合东方的瑜伽发展的瑜伽提斯，更是难得的创见。

唐幼馨，一位年轻有理想的舞者，原来为台北民族舞团优秀舞者，曾代表台湾省到国外演出，表现优异。她具有认真敬业的工作精神，在赴美进修回台湾后，参与万芳医院邱俊杰医师主持的“Pilates核心复健中心”，专注投入，成就有目共睹。

《天天都要瑜伽提斯》是幼馨结合实务与研究心得出版的好书，深信本书能够嘉惠于社会大众，使康复身体与健身美丽的梦想成真。本书也可让专业舞者等表演艺术工作者了解身体肌肉的调整与重心轴控制的理论与要领，进一步展现肢体美。



PART 1

“瑜伽”和“彼拉提斯”的完美邂逅



你还不认识瑜伽提斯吗？

瑜伽提斯风潮正席卷全球

你听说过瑜伽，也可能听说过彼拉提斯，不过你知道当“瑜伽”遇到“彼拉提斯”之后，会变成什么吗？

答案是“瑜伽提斯”——Yogalates。

对于向来注重健康与自然美的欧美人士、时时刻刻关心身材比例的国际巨星来说，东方气息浓厚的瑜伽与源自于德国的彼拉提斯，都是他们热衷的运动，但近年来，许多瑜伽或彼拉提斯的长期爱好者，却渐渐将运动重点转移到“瑜伽提斯”。

为什么？

因为，瑜伽提斯融合了瑜伽古典奥秘的传统养生功法及彼拉提斯现代科学的健康医疗理论，去芜存菁，不会出现瑜伽因深层肌肉不足造成身体稳定性不够及彼拉提斯缺乏柔软度的缺点。

瑜伽提斯都已成为一种新兴流行运动潮流，也成为爱美、爱健康人士所钟爱的运动。

对我来说，遇见瑜伽提斯，更是一件很幸运的事。

幼馨老师体验

我是一个非常热爱舞蹈的人，从小就学习芭蕾舞、民族舞，大学之前，我常常将不同的舞蹈，如：芭蕾舞、现代舞、体操甚至武功等混合着练习，却不知道这些各式各样令人赞叹的“技巧”，根本违反人体结构学，让我的身体受到了运动伤害。

大学时，念的是我的最爱——舞蹈系，长期累积下来的运动伤害，也在这个时候爆发。

深呼吸会背痛，膝关节因为长期跳芭蕾的“重力加速度”，一变天就酸痛不已（比气象局还准），昔日甩腰的动作让我的腰部长期隐隐作痛……

从此，我的生活只有两种内容，平常是练舞、排舞、教舞，假日就到诊所报到，无论是西医的电疗、水疗、超声波，或是中医的针灸、推拿、贴药膏，我都是长期体验者。

有一天，一位医生语重心长地告诉我：“幼馨，你再这样跳下去，20岁就等着坐轮椅吧！”

听到医生的话，我的心仿佛被撕裂般难过，无法克制地在诊所哭了起来。因为我知道，自己必须在最爱的跳舞与不跳舞之中做出抉择。

大学毕业，我收拾行囊，来到另一个国度——美国，开始研究所的课程。

幼馨老师体验

为了拥有健康，我只好离开肢体的轨道，选择了“运动管理”这门课。

即使这样，对跳舞的热爱岂是这么快就能改变的？所以，只要研究所没课，我就到舞蹈系旁听，从不逃学，也与舞蹈系的同学、教授们“混”得很熟。

其中一门强调可以训练舞者肢体技巧与治疗运动伤害的“彼拉提斯”，引发了我极大的兴趣。

在台湾念书时，并没有听说过“彼拉提斯”，随着国外教授的讲解及动作示范，我才发现有许多彼拉提斯的动作，就是以前练舞中融合的训练肢体动作。因此，很多现代舞的舞者看到彼拉提斯时，都会有似曾相识的感觉。

不但如此，体操及太极导引中有些动作，也和彼拉提斯很接近，让曾经身为体操社社长的我，感叹于这种融合了东西方运动的彼拉提斯。

认识彼拉提斯后，我也将它与减肥结合，以《彼拉提斯与减肥瘦身的关系》作为硕士论文，心想应该不会再有更令我心仪的运动了。

没想到，在论文即将完成前，我遇到了瑜伽提斯——Yogalates，一项完美的软性运动。

爱上瑜伽提斯

瑜伽提斯既然是结合瑜伽与彼拉提斯，那么首先将这两项运动结合的人，又是谁呢？

在瑜伽提斯的领域中，原是瑜伽老师的路易斯·索罗门 (Louise Solomon) 女士及舞者强纳森·乌拉 (Jonathan Urla)，是最具代表性的瑜伽提斯老师。

路易斯·索罗门女士花了很多的时间钻研瑜伽，但也因此造成了运动伤害，促使她开始学习有治疗功能的彼拉提斯，并发现结合瑜伽与彼拉提斯，对人类的身体有着极大的益处，所以开始倡导瑜伽提斯。

强纳森·乌拉则是一位舞者及体操选手，除了跳舞及体操外，他也教授瑜伽及彼拉提斯这两门课程。渐渐地，他发现将着重肢体柔软的瑜伽与强调核心训练的彼拉提斯结合起来，是一项非常完美的运动，于是也开始致力于将瑜伽提斯这项软性运动发扬光大。