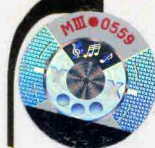


玄舞

Yoga Dance

纤美修身

瑜伽舞



一朵圣洁纯净 一朵美艳妖娆
瑜伽&印度舞 = 曼妙瑜伽舞 印度美姬舞动了千年的美丽之舞

BOOK+ DVD

Yoga Dance

纤美修身

瑜伽舞



吴彬编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

纤美修身瑜伽舞 / 吴彬编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.2

ISBN 978-7-80705-698-0

I. 纤… II. 吴… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 011491 号

纤美修身瑜伽舞

XIANMEI XIUSHEN YUJIAWU

吴彬 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

秦 明
张 林
都玲玲
中映·良品 (0755) 26740502
莫晓涛

出版发行
电 话

成都传媒集团·成都时代出版社
(028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址
印 刷
规 格
印 张
字 数
版 次
印 次
印 数
书 号
定 价

www.chengdusd.com
深圳市福威智印刷有限公司
889mm×1194mm 1/24
5
120千
2008年2月第1版
2008年2月第1次印刷
1-15000
ISBN 978-7-80705-698-0
29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083。

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)26074333

以瑜伽的名义起舞 Dance in the Name of Yoga



你是节奏感不太好的女生，
不适合动感奔放的拉丁舞？
你是安静的女生，
不喜欢和人一起蹦蹦跳跳，
但过于复杂的瑜伽动作却也让你望而却步？
你身体的柔韧性不是很好，
普拉提斯不在你的考虑范围？
你还讨厌器械的灰暗冰冷，
健身房让你觉得“恐怖”？

.....

其实，你还有一个更好的选择，
那就是瑜伽舞，它寓静于动的动作一定会令你怦然心动。

对于很多人来说，
瑜伽舞是个陌生的名词，
但要是说起它的孕育者——瑜伽、印度舞，
相信没有几个人不知道。

作为出生于印度两大艺术名门的时尚新宠，
瑜伽舞融合了印度舞的妩媚妖娆和瑜伽的柔软恬静，
它将印度舞风情万种的多变舞蹈动作，
融入到瑜伽平衡舒展的体位法中，
彻底地放松你的身体和心灵，
在最地道最迷人的印度音乐中呼吸、冥想、伸展、舞动，
僵硬的身体轻盈灵动起来，
全身的曲线柔美婉转起来，
压力与负面情绪消散飘远，
眼神变得清亮如水，气质开始纯美如莲……

瑜伽舞在塑造形体的同时，
还给人一种来自内心的力量——
因为快乐而美丽，因为美丽而快乐。

现在，就让我们一起以瑜伽的名义开始起舞吧……

01 CHAPTER ONE 最优雅脱俗的时尚健身宠儿——瑜伽舞 Yoga, the Most Elegant & fashionable Dance

- 02 一、两朵印度文明奇葩，孕育绝色瑜伽舞 Two Incredible Wonders of Indian, the Mother of Yoga Dance
- 05 二、与瑜伽同源 The Same Source with Yoga
- 06 三、与印度舞联姻 Relation with Indian Dance
- 10 四、开启女人的天赋健康美丽密码 Password to the World of Health & Beauty

17 CHAPTER TWO 舞前必知，找到通向瑜伽舞的捷径 Basic Knowledge Before Dance, the Shortcut to Yoga Dance

- 18 一、熟知——注意事项 Necessary Notice
- 20 二、了解——瑜伽体位法 Understand Yoga Position
- 22 三、掌握——印度舞的舞蹈精华 Master Yoga Dance Elite

33 CHAPTER THREE 学跳属于女人的瑜伽舞，迎来属于女人的幸福时光 Exclusive Yoga Dance for Women to Win Welfare Time

- 34 优雅篇 Elegant Part
 - ◎转腰顾盼 ◎云雀式 ◎鸽子式 ◎前伸展式 ◎后仰支架式 ◎树式 ◎泰姬蹲 ◎舞王式
 - ◎玉指拈花 ◎月亮女神 ◎平衡式 ◎羞涩的女郎 ◎幻椅式 ◎摩天式
- 54 气质篇 Nobleness Part
 - ◎冥想 ◎天使之翼 ◎细臂式 ◎骆驼式 ◎新月式 ◎半弓式 ◎蝗虫式 ◎后抬腿式
 - ◎蝶舞轻灵 ◎三角伸展式 ◎扫地式 ◎梦幻天竺 ◎后弯式 ◎蛇王式
- 80 妩媚篇 Charming Part
 - ◎白天鹅式 ◎玛哈款摆 ◎单脚举腿式 ◎移颈传情 ◎鹰式 ◎站立交叉侧弯式 ◎婴儿式
 - ◎猫式 ◎虎式 ◎射手式 ◎牛脸式 ◎海虾式 ◎少女的祈祷

107 CHAPTER FOUR 瑜伽舞嘉年华 Trace the Colorful History and Culture of Yoga Dance

- 108 一、神秘悠远的印度音乐 Mystery & Remote Indian Music
- 110 二、多姿多彩的宝莱坞电影 Profuse & Wonderful Bollywood Movies
- 114 三、印度舞蹈界的艺术泰斗 Great Art Masters of Indian Dance

Chapter One

最优雅脱俗的 时尚健身宠儿——瑜伽舞

在印度古老的传说中，

湿婆神是瑜伽的创造者，同时也是舞蹈之王。

印度瑜伽和印度舞蹈，是同一文明孕育出来的两朵奇葩——

一朵圣洁纯净，一朵美艳妖娆。

穿越历史的阳光，承接岁月的雨露，

两朵艺术之花在各自盛开了数千年之后，

再次枝叶相拥，孕育出兼具古老和时尚的瑜伽舞，

在时尚界展露出她最美丽脱俗而又妩媚动人的容颜。



一、两朵印度文明奇葩， 孕育绝色瑜伽舞

Two Incredible Wonders of Indian, the Mother of Yoga Dance

“作为出身瑜伽和印度舞两大名门的瑜伽舞，
从诞生一开始就光彩夺目，
注定会成为时尚界的宠儿、健身界的新欢。
她集神秘、优雅、妩媚、灵动、活力于一身，
款款走向了挚爱瑜伽的你。”

瑜伽的诞生地在印度，但在19世纪末到20世纪初，印度许多瑜伽修行者先后去美国推广瑜伽。而现代瑜伽的风行，则大都要归功于斯瓦米·韦委卡南达（Swami Vivekananda）。他写了一本《一个瑜伽行者的自传》，在美国声名大噪，因此被誉为“现代瑜伽精神领袖”。而1947年戴维女士也在好莱坞成立了她的瑜伽工作室。当时瑜伽在欧美已形成一种时尚，许多印度瑜伽老师前仆后继奔向西方，也有很多西方人远赴印度，踏上瑜伽的心灵故土，探询瑜伽的本质及真意。初估当时学瑜伽的人数就已经超过上百万人。

瑜伽是什么？

瑜伽是人类智慧的结晶，起源于古印度，是东方最古老的强身术之一，至今已有7000年的历史。它是一种将修炼者个体与宇宙至上本体联结起来，将修炼者小我与宇宙大我融合为一，即所谓“人天合一”的方法。

瑜伽“yoga”来自梵文，意为自我和原始动因的结合。瑜伽最初的意思是驾驭牛马，是“合一”的含义，后被引申为“与神结合”，指的是心灵、肉体和精神结合到最和谐的状态，即使身心处于相对稳定、平衡的状态，相似于我国气功中所谓的“天人合一”，它强调“调身”、“调息”、“调心”三位一体的自然疗法。

20世纪的60、70年代，欧美掀起了一场惊天动地的嬉皮士文化（Hippies）。一些追求个人自由、渴望释放自我的年轻人被神秘的东方文化深深吸引，有些甚至飘洋过海前赴印度寻求灵性的启蒙。他们接触到瑜伽，有些做了瑜伽修行者（Yogi / Yogini），从此过着归隐的灵性生活。练习瑜伽时，他们会颂唱（Chanting）、念经（Mantra）。

相比之下，20世纪90年代兴起的瑜伽热比较注重人体的健美、身形和柔韧度。经过好莱坞明星Madonna、Christy Turlington、Oprah Winfrey等“以身试瑜伽”和重磅的商业宣传后，瑜伽再一次在欧美大行其道，席卷各大小健身房。

美国《时代》周刊就曾载文：一种新的健身运动突然席卷了美国大陆，影视明星热衷练习，体育明星津津乐道，连最高法院的法官们也爱上了它，这就是瑜伽。在美国，根据美国《瑜伽期刊》统计显示，目前美国75%的健身俱乐部开办了瑜伽班，共有大约1500万人把瑜伽作为锻炼手段。从20世纪60年代披头士的拜师学瑜伽，到当今美国歌坛天后麦当娜对瑜伽的痴迷；从数以万计的平民百姓、上班族到王公贵族、达官显贵……全世界都在虔诚地习练瑜伽。

各种瑜伽训练馆在世界各地的繁华都市遍地开花，很多地方甚至还设有专门的瑜伽学院，把瑜伽当做一门学科来研究。纽约Barnes & Noble书店里的畅销书架上，除了《哈利·波特》之外，就是各种介绍瑜伽的书籍，作者从深肤色白髯飘飘的印度心灵大师到金发碧眼的体能教练或女作家都有。《Self》杂志最新统计的美国七种最受人们欢迎的热门运动，瑜伽赫然在列。

瑜伽健康风潮

麦当娜是瑜伽的忠实追随者，她2004年举办世界巡演，就向歌迷展示了自己的瑜伽功力修为，她的瑜伽功力让人叹为观止。英国查理王子利用瑜伽治好背痛，在英国也有超过50万人学习瑜伽。2001年，美国《时代》杂志更以瑜伽作为封面，大篇幅介绍这股席卷全美大陆的健康风潮。



而今，这一瑜伽热很快又吹回东方，形成一股世界性的塑身浪潮。在中国提到瑜伽，相信有许多人会想起前些年风靡全球的蕙兰瑜伽功。那个头戴花环的瑜伽大师气定神闲地坐在海边，伴随着海浪轻拍岩石的声音，任由肢体去释放心中的情绪，使人远离尘嚣。她那缓慢而柔软的肢体语言，把人带入一种神秘悠远的意境中去。

印度舞蹈和印度瑜伽是同源的。在印度教的传说中，湿婆神是最早的瑜伽修炼者，而他同时也是舞蹈之王。习练瑜伽的人无论是在身体柔韧度上还是在印度教的认识上都比其他人要好得多，这无疑为跳印度舞作足了准备。习练瑜伽的经历会让你更容易理解舞蹈中的语汇，从而更加迷恋印度舞蹈。当神秘妖娆的印度舞与健康灵动的瑜伽合二为一，更是产生了神奇的化学反应。

瑜伽舞就是瑜伽和印度舞联姻后孕育出的幸运儿，她集神秘、优雅、妩媚、灵动、活力于一身，款款走向了挚爱瑜伽的人们。瑜伽舞将瑜伽的体位法与印度舞的舞蹈动作融合在一起，将一招一式的瑜伽体式舞蹈化，将一板一眼的瑜伽动作优美化，将单调的瑜伽练习节奏化、多彩化……如同布拉德·彼特与安吉丽娜·茱莉的下一代被媒介称为“自耶稣诞生以来最受关注的婴儿”一样，作为出身印度舞和瑜伽两大名门的瑜伽舞，从诞生开始就光彩夺目，注定会成为时尚界的宠儿、健身界的新欢。

柔软如少女的身躯，美丽纤细的腰身，是每个女人的梦想。瑜伽舞可以帮助瘦身纤体、舒缓压力，加强身体整体的平衡力以及协调力。它是一种既令人充分轻松又能启发思想、锻炼身体和提升精神的舞蹈艺术，在塑造形体的同时，还给人一种来自内心的力量。因为快乐而美丽，因为美丽而快乐。既修身养性又融入时尚舞蹈元素，瑜伽舞的火暴便也在意料之中了。

瑜伽最讲究呼吸，不过，练习瑜伽舞，你却只需要用一种方式来呼吸——那就是无处不在的快乐。而且，看起来眼花缭乱的瑜伽舞并不难，有一定的瑜伽基础就可以把瑜伽舞跳得很有美感。如果本身已经具备一定的舞蹈功底，那就更不在话下了。

也许，当瑜伽舞第一次来到你面前的时候，会让你有点措手不及；而颠覆传统瑜伽的方式，也可能会让你一时找不着北。但请你不要着急，跟着音乐的节奏一点点融入，慢慢发掘内心的愉悦，面带着微笑，伴随纯正的印度音乐开始舒臂、扭胯、转圈、移步……自然会越舞越自然，让身其中的你大呼过瘾，欲罢不能！



二、与瑜伽同源

The Same Source with Yoga

“ 娴静优雅地舞动身体，心随气息而动，
诗意般获得心灵洗涤，感觉神清气爽、思绪澄清。
她让好动的人体会到翩翩起舞的快乐，
喜静的人找到瑜伽式的宁静与轻柔。 ”

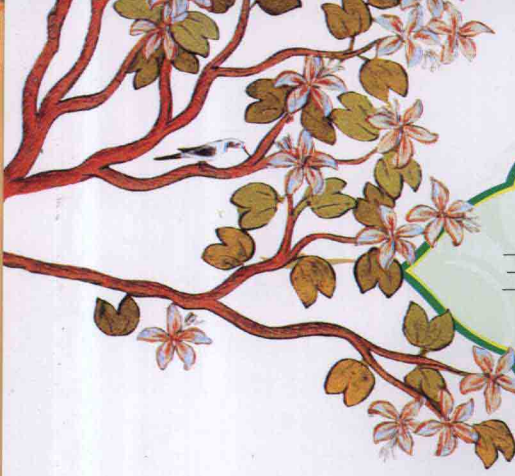
快节奏的生活方式如同双刃剑，人虽然充实许多，但身体决非钢铁，劳碌过头，身心都经不住摧残。时尚和健康于是成为现代人最为关注的两个话题。练瑜伽，你就能鱼和熊掌兼得了，既新颖还对身心有极大好处，何乐不为？

练习者寻一个安静通风之地，盘腿静息，娴静优雅地舞动身体，心随气息而动，诗意般获得心灵洗涤，做完之后，感觉神清气爽，好不惬意。最关键的是，它还能治病强身，对亚健康人群尤其有益。

一旦你进入瑜伽的呼吸状态，脑海中的杂念便逃遁得无影无踪，意念像一只温暖的手，在抚摩体内的经络和关节，即使是轻微的风声，听起来也如同天籁般美妙。练完瑜伽，再起身看窗外时，枝叶绿得动人，景物的层次也出来了，感觉这世界非常美妙；身体充满了活力，再应付日常的工作就显得游刃有余，工作下来，不管是娱乐还是为事业充电都颇有兴致。

练习久了，你还会惊奇地发现，这宁静缓和的运动（与其说它是运动，不如称作艺术更确切），不仅仅是把肢体变得更健康，自己的性格也会平和许多，遇到突发事件能做到淡定从容。另外，自信心也会增加，当你犹豫彷徨的时候，回想起闭目练功的感受，自然就能感觉自己有能力应对任何挑战，这样看来，瑜伽还弥补了意志上的缺陷，称它为“心灵体操”也不为过。

瑜伽舞继承了瑜伽的基本动作，却摒弃了瑜伽动作的刻板 and 枯燥无味，相对于略显沉闷和太过安静的瑜伽，瑜伽舞更加欢畅有趣，让好动的人能体会到它舞蹈式的快乐，同时也能让喜静的人找到它瑜伽式的宁静。这对于热爱新生事物的城市新新人类自然具有无法抵挡的诱惑力。而那些在传统瑜伽的“丛林中”无法前行的人们，也从此多了一扇了解瑜伽的窗口，可以从一种全新的姿态去体验这种来自遥远国度的古老产物。



三、与印度舞联姻

Relation with Indian Dance

“ 印度美女征服世界的利器，
是印度几千年歌舞艺术所赐给她们的独特气质。
能在“世界小姐”选美中夺冠的迷人“天竺”女郎，
不单要有完美的身材、娇媚的面容，
更要有神秘妖娆的动人舞姿！ ”

在遥远的印度，不计其数的雕像和姿态各异的舞蹈人物彩绘装饰了庙宇，舞蹈拥有至高无上的地位，人们通过它走向灵魂的救赎，不远万里前去“取经”的舞蹈迷们更是难以计数。一个国家土生土长的传统艺术能够让如此众多的求学者倾倒，也算得上是世界之最了。

瑜伽历史源远流长

考古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描画着瑜伽人物做冥想时的形态。这件陶器距今至少已有五千年的历史了，可见瑜伽的历史可以追溯到更久远的年代。

瑜伽的渊源古老久远，在有文字记载的历史开始以前，它已经存在了。两千多年前帕坦迦利（Patanjali）将瑜伽系统化，编写成《瑜伽经》（Yoga Sutra）一书，即是为世人所知的“Ashtanga瑜伽”或“八肢瑜伽”，记录了完整的瑜伽哲学知识，共有196段经文。

近年来，宝莱坞风潮再起，印度舞也随之火热起来，彩色莎丽、曼妙歌声、婆娑舞姿……华丽优美的舞蹈如行云流水。“新印度主义”在欧美时尚界和娱乐界极度受宠，向全世界爱美的女人们传递一个信息：要做最性感迷人的“天竺”风情女郎，不单要有印度西施般完美的身材、娇媚的面容，更要有神秘妖娆的动人气质！

现代的印度美女们征服世界的利器，最重要的还是印度几千年歌舞艺术所赐给她们的气质内涵。即使她们的妆扮现代新潮，这种气质也不会削弱，因为从小就学跳的印度歌舞把她们的体质跟外在美完全融为一体了，来自神秘国度的舞蹈熏陶可说是她们成为“气质美女”的法宝了。

印度舞最明显的特点是身体语言异常丰富，尤其手部动作更是变幻莫测，再加上身体各部分的配合，其姿势优美绝伦。印度舞强调手、眼、心、意的统一，即手势、眼神、内心所想、面部表情以及身体其他部位的动作都要有机地结合起来，从而充分表达出舞者想要表达的意境。而迷人的颈部线条、纤美的玉手、性感的美背、纤柔的腰腹、流畅的臀线、修长的大腿、美丽的小腿和风情万种的轻盈体态也唾手可得。

瑜伽舞吸收了印度舞的精华舞步和手臂动作，相对于繁多多样、动作千变万化的印度舞，它更加轻松易学：它不像印度舞那样对手位、脚位等专业动作要求得非常严格。你可以在地道风情的印度音乐中尽情放逐自己，在锻炼身体的同时可以自由地舞动，让僵硬的身体慢慢轻盈灵动起来，让舒展的肢体成为内心的“代言人”，生活的激情也由此一并点燃！

印度舞三大流派

印度舞蹈文化主要由三部分组成：古典舞蹈、民间舞蹈和现代舞蹈。古典舞蹈是雅文化的结晶，民间舞蹈是土文化的瑰宝，而流行舞蹈则是我们从印度电影中所熟悉的俗文化的产物。三种舞蹈比较起来，古典舞蹈是本，民间舞蹈是源，流行舞蹈则是流。

其中神赋天资的古典舞分为源自印度南部的婆罗多舞、源自印度北部的卡塔克舞、源自印度西海岸的卡塔卡利舞和源自印度东北角的曼尼普利舞。每一种舞蹈都有独特的风格和舞技。

多情澎湃的民间舞蹈，舞种多以地名命名，分为旁遮普邦舞、古吉拉特邦舞、阿萨姆邦舞、梅加拉雅邦舞和奥里萨邦舞。

现代舞蹈源于印度电影，即“宝莱坞”，舞蹈是电影成功与否的关键，它吸收了传统舞蹈的精髓，并以现代的方式进行全新演绎。印度现代舞蹈在动作编排上吸收了世界各地舞蹈的新元素，以增强表现力；在音乐上则注入了流行和摇滚色彩，再加上舞美设计的美轮美奂和灯光音响上的求新求变，让舞蹈成为时尚的化身。

与耳熟能详的瑜伽相比，印度舞在我们的生活中还是带着点点的陌生。为了更好地了解它们的衍生品——瑜伽舞，下面我们来细细解读一下印度舞的关键词。

基本礼仪规则

起舞前，腿保持弯曲，手合起来，行开启礼。手伸展开，脚向前跨一步，随着音乐开始变换手姿。当音乐中出现“咚咚”的节奏时，开始变换脚步动作。舞蹈过程中，舞者发自内心的微笑始终如一，表达了喜悦平和的心境。舞蹈动作越来越快，手姿变化丰富。

妆饰

① **服装**：在印度，一般只有已婚妇女才穿长达6米的莎丽，但舞者例外，哪怕很年轻的女孩也可以这样打扮。有时候，舞者也穿PUNJABI：裤子+过膝长衣+长围巾。裤子的款式有很多，有些宽大，有些紧身；围巾的系法也不相同，平时可以戴在脖子上，跳舞时可系在腰间，增加线条感。

② **配饰**：额头上贴的长尖形饰物叫BINDI，传统BINDI很大，上面镶满了钻石和宝石，但现在流行的是简练的款式。女孩一般在结婚或跳舞时佩戴它。眉毛上方的一圈散钻也可以叫BINDI，表示好运。

③ **红点**：眉心点红点。跳舞时，为了增加亮度，也可用小钻代替传统的红点。不跳舞的时候，通常只有已婚妇女才能点红点。

④ **手镯**：印度舞中，手势是非常重要的舞蹈语言，所以舞者很在意手镯。佩戴数量很多，最多可达20个。

⑤ **脚镯**：印度舞中有许多跺脚的动作，要有脆响的声音，又有急促的节奏，所以脚镯很重要。

身体动作

① **手姿**：印度舞的一个重要元素是手姿。手部姿态约有100种，每一种手姿都有特定的意义，有的代表美丽，有的代表和平，有的代表生气，有的甚至表示丑陋。印度人相信手姿是人和神交流的符号，而不同的神喜欢不同的手姿。印度舞手语变幻莫测，比如用手指脸的姿势表示美丽，荷花手姿是表演给神看时常用的手姿。花样繁多的手姿不仅表演起来令观者眼花缭乱，还反映了表演者活跃的思维，是一种真正的脑部锻炼，可谓“心灵手巧”。



毗湿奴



湿婆



女子



孔雀



鲜花



半月形



美丽



悲伤

②**跳跃的姿势**：代表了印度神鸟“PIKAKE”。跳跃时，注意要眼睛盯着手。这种跳跃姿势不仅好看，还能练习身体平衡能力，提高骨密度，特别是臀部和骨盆的力量。

③**半蹲**：与其他舞蹈不同，印度舞要求跳舞者常常处于半蹲的姿势。这个姿势对大腿和臀部线条很有好处噢！

④**头动**：头部有节奏地左右摆动。

⑤**背部**：跳印度舞时，背部一定要保持挺直。这就解释了为什么印度美人拥有全世界最性感的背。

⑥**腰动**：腰部的摆动让身体婀娜多姿。

⑦**脚动**：脚尖、脚跟、跺脚。印度舞脚的动作也极具表情。

⑧**眼睛**：舞蹈时眼睛随之转动是印度舞精髓所在。想要有风情万种的眼神吗？向印度舞学习！头不动，四面八方转动你的眼珠，记得转动的时候要把眼睛睁得大大的。

印度舞 爱情花

根据印度教的传说，人间本来没有舞蹈。有一天，雷雨神因陀罗在天上教仙女乌尔沃西跳舞，她人虽然在跳，但是心中却翻腾着对男仙贾因得的爱，情不自禁地向贾因得暗送了一个秋波。这一下可不得了，她触犯了天条，被罚到尘世托生，贾因得也因株连而遭贬，被赶到尘世变成了一根竹子。但是天神最后给了他们一个机会，如果他们在尘世相会，就可以再回到天上。乌尔沃西来到人间，把舞蹈也带到凡人百姓之中，她仙舞翩翩，名震人间，使民众生活大为丰富，更加快乐，男女情人也有了更多的表达自己感情的机会。在一个盛大的节日上，人们为了表达对她的感谢，就送她一根竹竿，而这根竹竿正好就是她心爱的情人贾因得变的。于是天神的惩罚结束，二人双双重返天庭，而舞蹈从此也在人间传开了。



四、开启女人的 天赋健康美丽密码

Password to the World of Health & Beauty

“现代女子，要在健美中透着青春活力，
优雅中带点妩媚性感才最吸引人。

但这样的女子并不是天生的，必须要经过后天的培养。
瑜伽舞的每一个动作都是为了开启潜藏在你身体内的天赋美丽密码，
不知不觉中就能雕琢出
优雅的姿态、灵动的身影、妩媚的表情，
让缺少美感的身体变得摇曳多姿，
让你的气质如同花朵的芬芳一样由内而外地散发出来。”

梦幻·神秘 散发印派美人的气质弥香

印度是个神秘诱惑的国度，印度女子天生就有挥之不去的
冶艳风情！高挑的身材、乌黑的长发、古铜色的肌肤、深邃
的眼睛、高挺的鼻子、性感的红唇……先天性的民族基因优越，
再加上她们的一颦一笑，浑然天成的热情魅力让印度女子成为亚洲男人的
梦幻性感女神。

瑜伽舞继承了瑜伽和印度舞的神秘、妩媚，将印度舞的顾盼回
眸、手舞足蹈、扭腰摆胯完全渗透到宁静舒缓的瑜伽动作当中，
一举手一投足，尽是恒河岸边古老国度的风
情，让你幽幽散发印派美人的气质弥香。





优雅·妩媚 催化人群中与众不同的吸引力

在很多人看来，“优雅”和“妩媚”，是不能排在一起的：优雅就如同一个书香门第走出来的知性女子，周身流露着萦绕不散的高贵；而妩媚总是沾染了几丝风尘味，不能登上大雅之堂。其实，现代的女子，要在优雅中带着点点妩媚才最最吸引人。但这样的女子并不是天生的，必须要经过后天的培养。

柔美的瑜伽舞出自瑜伽的殿堂，也受过印度舞的洗礼，是酝酿这种气质的最佳选择。《神话》中那个翩翩起舞的印度美女Samantha就是最好的例子。

拉伸、拧转、平衡，再舒展开来……每一个动作都是为了挖掘出潜藏在你身体里的气质，让你的气质如同花朵的芬芳一样由内而外地散发出来，不知不觉中“雕琢”出优雅的姿态、灵动的身形、妩媚的表情，让原本毫无美感的身体变得摇曳生姿，令好朋友每见一次就赞叹一次，让你暗恋许久的对象从此第一眼就发现你的存在，你终于可以不用再羡慕电视电影中那些颠倒众生的女子了。



减脂·修型 健康享“瘦”活力激扬的曼妙身段

纤体、减肥、瘦身……是永远不会过时的词汇。女人们想要瘦一点，再瘦一点，更瘦一点的欲望，似乎永远都满足不了。但是，怎样才是健康的瘦呢？那就是一个活力激扬、纤秣有度的你：一份快乐的心情配上一副美妙的身体！而源自印度的瑜伽舞就是赋予你这个身体的最好方式。

因为由印度舞和瑜伽共同孕育出来的瑜伽舞，大多数时候都要求挺直背部，背部肌肉在持续紧张的状态中，逐渐变得紧致，线条日趋完美；脊柱也变得坚强挺拔，驼背含胸等不良习惯不知不觉中纠正过来，美背在无限风情中又增添了几许优雅。要不然，怎么全世界都在流传“印度女子拥有世界上最性感的美背”。看看西亚斯广告：红衣印度女子轻轻扭动曼妙的躯体，转身，一个摄人心魄的美背呈现出来，吹着笛子的王子立即被“电”晕，直挺挺地仰面倒了下去……

因为瑜伽舞的许多动作以腰腹为中心，让力量蕴蓄之后从四肢散射开去，身体的每一个关节、每一块肌肉都在随之舞动，灵活自如。在动作过程中要求有意识地收腹，这样可以有效地锻炼腹横肌，消除“小腹婆”的烦恼。而且，跳瑜伽舞时，一般都会穿上低腰的拽地长裙或长裤，露出性感

美丽的小蛮腰。在轻轻巧巧的扭动中，那光洁平坦的腹部上的肚脐就如同忽闪忽闪的美目一样会放电了。这样，经过瑜伽舞的锻炼之后，腰不仅纤细了，还显得柔软灵活、婀娜多姿。

虽然瑜伽舞的手势没有印度舞那样繁多复杂、千变万化，但是那如蛇般扭动的臂部动作和手指间的变换动作却始终贯穿其中。在不断的扭动间，臂部的脂肪开始燃烧，线条也变得与身体曲线浑然一体了。

由于瑜伽舞要求舞姿优美挺拔，因此可锻炼大小腿的肌肉、拉长肌肉的线条、增强肌肉的柔韧性，能起到理想的美腿效果，是获得腿部力量和线条的极佳方式。



柔韧·轻盈 收获柔若无骨的年轻弹性身体



在女人对身体满意度的排行榜上，除了“瘦”，最想拥有的就是“柔韧”了。“女人天性至柔，是水做的骨肉”，讲的是女人的柔韧性。拥有一个韧性十足的身体，即使妩媚隐藏在骨子里也会幽幽地散发出来。

看过著名摄影师艾菲烈德的《二战结束之吻》中水兵拥吻女护士的经典画面的人，都想达到女主角那样的状态：被男友轻搂后腰，身体向后弯曲，左小腿微微抬起，像跳探戈那样展示一回杨柳腰。

而看过印度舞表演的人，也都会惊讶于舞蹈者那非凡的柔韧性，那扭动的躯体恍若无骨般柔软而富有弹性。这样一个韧度百分百的身体，可不是光天生就能得到的。

瑜伽舞吸收了印度舞的柔情和韧性，坚持练习，能够拥有流畅的肌肉线条和强韧的肌力，使女性的身体柔软中不失坚韧，却不会练出男性般坚硬的肌肉。它的动作几乎都需要腰腿部肌肉的参与，令腰部、腹部和大腿内侧肌肉变得紧实有力，让你在轻柔的舞动中练就窈窕的身材，让你身体的每个关节、每块肌肉都像擦了润滑油一样灵活柔韧，纵然到了50岁，一样可以拥有25岁的柔软身体。

当身体的韧性提高之后，你就可以像芭蕾舞剧中的舞者一样轻松自如地掌控自己的身体，体态也慢慢变得轻盈起来，一举一动都透着舞蹈般的飘逸和美感。

