



莹娜 漂亮身体



能量  
yoga

除了塑造漂亮身材，  
更关注您丰盈的自体能量。

莹娜◎著

当代世界出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

坐娜漂亮身体能量YOGA/坐娜著. —北京: 当代世界出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5090-0450-0/R. 016

I. 坐… II. 坐… III. 保健—基本知识IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第024867号

著作权合同登记号: 图字01-2009-1467号

坐娜漂亮身体能量YOGA 当代世界出版社 2009年3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:《坐娜漂亮身体能量YOGA》

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:上海锦佳装璜印刷发展公司

开本:889毫米×1194毫米 20开

印张:7.4

字数:30千字

版次:2009年3月第一版

印次:2009年3月第一次

书号:ISBN 978-7-5090-0450-0/R. 016

定价:39.00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

莹娜

[漂亮身体]

能量yoga

莹娜◎著



当代世界出版社







# 目录

006° .....序  
010° .....前言  
015° .....重要提醒



017° .....坐姿腹式呼吸法	080° .....美人鱼式
024° .....坐姿象鼻式	088° .....眼镜蛇式
032° .....吉祥蛙式	096° .....蝗虫式
038° .....舞鹰式	104° .....云雀式
044° .....祈祷乌鸦式	112° .....鱼式
052° .....桌型猫式	120° .....蜘蛛式
058° .....兔子式	130° .....黄水晶龙式
064° .....狮子式	140° .....尾声
072° .....牛面式	







Yoga

You Of course Go Again!

你当然可以重新开始!



365个日日美丽 1000个平静自在

——请容我给过去幸福、丰富的365天，1000个喜悦交会的的朋友，下一个这样的注解。

~坐娜~

其实我们都一样

距离上一本书《漂亮Yoga》的出版，将近一年，那是将近365个日子。

一如我未曾预期Yoga会带给我生命的转变——这365个日子，开始有愈来愈多人叫我老师，视我为身体、心灵，甚至是生命的解惑者……许许多多我其实并没有料想到的……

其实我们都一样。

发自肺腑，我也有挫折，也会感伤，生活里总是免不了的喜悦和忧伤的交错，我和它们漫步在生活里，还是偶尔会模糊了焦点而失去，生命的平衡……

那我们真的都一样。

我只是又多认识了Yoga，而且把它当成好友，因此而理直气壮地让它陪我走过，给我健康，赐我饱满——在阴霾中还有一道破云的光、在虚弱时拉我站起的一双手，未曾稍歇的分秒与月日……我一抬头就看见的那张Yoga之脸，不疾不徐的笑意，轻松吞吐的，那是365个日日美丽。



**Yoga让我更美丽** Yoga带给我身体更美丽，上班时精神好，心情较平静。

~Tang Yoga教室学员 Wendy~

“从我练Yoga开始，‘时间’对我的作用就停止了。”我总是这样对我的学员说，讲得更清楚些，我真的发现，当我开始把瑜伽当成我的朋友，‘老化’这件事，就仿佛静悄悄地在我的生命中停止了……

我把它说出来，像透露一个我与老天爷之间的大秘密——因为我知道那是鼓励大家最有效的方法，女人都爱美丽，有好多学员都为了美丽而来。

“我想减肥”、“我想瘦腰”、“我想丰胸和提臀”、“可以瘦手臂吗？”、“那瘦腿呢？”我想起那么多，后来成为Tang Yoga的学员们，曾经在当时怯生生、却又满怀希望地走进来，问过我的那些问题。

“Yoga是‘有练就有保佑噢！’”我总是笑着说，并不特别针对那些他们想要美化的身体“区域”，因为我本来就不是一个爱先画饼、织梦的人，我更相信，所有美好的结果，除了我的专注授课，更得要大家的努力配合才行。然而我真的很难直接回答那些问题的更大原因，是神奇的Yoga，它真的很难只给你一点点、只是一个区域……

Yoga根本就会让你整个人“小了一号”！

强调全身整体运作的Yoga，当我们一旦开始运作，从肌肉、穴道、淋巴腺到深层按摩我们的身体脏器，它所能锻炼、雕塑的，又岂止是局部而已？！更难得的是它“由内而外”的细细呵护，不只是调整体态，还从身体内部开启你也许已经逐渐停滞、受损的器官——不只是一种瘦身运动，同时也像一场美丽SPA，一个同时兼顾内与外的运动，你会发现自己的身体变结实、气色变好了、衣服变松了，最棒的，你只要持续运作，除了简易，更随处可做，绝对不用担心会有复胖的问题。

**Yoga让我更健康** 我学Yoga，是想要活得更健康，想要人生是彩色的！

~Tang Yoga教室学员 Rita~

从十年前的那场让我骨头碎裂、内脏移位的大车祸开始，然后是甲状腺的问题，到最后恼人的忧郁症……我直到上一本书《漂亮Yoga》里才告诉大家，连我的家人，都是第一次知道，原来在舞台上好似光鲜、健康的安娜，原来不只是一个入行十九年的“资深艺人”，更是一个“资深病人”。

我从前因为不愿让家人、朋友担心，而从未分享的身体状况……

但我现在却很喜悦，自己就是一个最棒的“范本”。

“连我身体这么差，都可以做了……而且还能有这样的效果，更何况是你们！”我经常这样鼓励，那些身体真的比我从前好太多的学员们。

Yoga是有练就有保佑，真的。

也不一定要跟我学，不一定要买我的书或DVD，你只要愿意走入Yoga的大门，就会发现，原来Yoga的世界，真的是如此美好。

直到现在我都还在锻炼自己。

除了教学外，几乎是每天起码两个小时的自我练习。

除了真心喜爱，全然幸福，我更知道，只有Yoga能全然关照我从前许多，连医师都检查不出的病灶，而我的身体，跟Yoga的这场深深交会，只要我持之以恒，就会一天比一天，走向更好。

其实我们都知道健康真好的道理，只是经常就让“忙”这个字打败了！

那就让我们换个说法吧！

“这个世界上，最稳赚不赔的投资，就是投资‘健康’！”——所以每天短短的三十分钟，除了解压，除了健康，更给你明天继续冲刺的好体力，这样的投资，你觉得划不划算呢？

**Yoga的温暖世界 Yoga 是我的Third Place，随时随地让我温暖、纯净、放心。**

**~Tang Yoga 教室学员 Kimi~**

我承认自己的另一个身份——“歌手”，让我对运作Yoga时所挑选的音乐，简直严选到了“挑剔”的地步。

我上课时总会笑容满面地享受我的教学，更希望学员们能藉由看到我时，不由自主地也带着微笑享受上课，因为笑容正是启动幸福能量的基本法门。

但其实我对动作的要求极严——肢体能做到的学员，就一定要尽量标准，才会有好效果；身体状况不是太好的学员，就先从小变化的姿势开始，在那个范围里，也要标准。

“NaNa，你上课好严噢！”我的学员曾经私底下跟我说。“可是这样我才会进步啦！”

我觉得后面那句话，那真是天底下对我最棒的赞美。

从开始教Yoga到现在，365个日子，在一堂又一堂的教学、演讲中，超过1000个的，因为Yoga而结缘的朋友们。我希望你们都觉得了我的幸福和喜悦，然后你们接下来会觉得，原来我那么不容易妥协——当我们彼此的生命，交会在一个叫做Yoga的点上的时候，我的诚意和努力，就是希望Yoga不只是我的，也终于会是你们，最好的朋友。

从一开始亲自设计教室的时候，我就把它想成一个团体、A family，一方可以开启我们最大包容的自由空间。在我严选的动作、音乐、甚至是陪伴运作而点的精油，所有氛围，都是我发自内心的欢喜给予。我希望来到这里，因为各种因缘际会而进入Yoga世界的伙伴，除了雕塑身型、除了追回健康，还有幸福温暖的感觉。

偷偷说一句：其实你们也在教我。

当我们共聚一堂，不管是因为一本书、我的DVD、我的课或我的演讲，当我们在生命中奇妙地交会，就等于我们的能量交会了，珍贵的一刻：当我们开始彼此分享，在Yoga的世界里，就是一种生命的无限学习。

My dear，面对无垠的生命和宇宙，其实我们都还在学——也只有随时保持感受、自省的心，那也是Yoga教会我的，珍惜你的心，因为它时候到了就会告诉你：又该去学习！

那就是我又开始起身，寻找下一阶段的课程做自我锻炼的时候。

365个日日美丽，1000个平静自在——请容我给过去幸福、丰富的一年，1000个喜悦交会的伙伴，下一个这样的注解。

Yoga只有入门，没有毕业。

这句话，送给我自己、我的学员、这一年跟我交会而过的人，尤其是把Yoga不只当成一种运动，而是一种生活态度的伙伴们。

当然也要送给我最心爱的朋友——Yoga！

学Yoga，它是我觉得“最对得起”自己的一次选择。

~Tang Yoga教室学员 Lisa~



## Yoga —— 身体自愈的能量！

自从开始推广这“觉得不与大家分享便是自私行为”的好朋友——Yoga，当我愈积极从事Yoga教学工作，就愈感受到：现代人在时代科技越进步的同时，竟普遍产生了一种共通的严重问题：就是对于“身”与“心”的饥渴。

所以在本书当中，我希望能让朋友们更了解到，为何我们经常看到，属于形容身体的文字，总是带有“身、心”相连的两个字。而且的确人最纯粹的灵魂，是需要我们“身”与“心”绝对的结合与平衡，才能发挥他最大的能量。

而Yoga在“身、心”的范围中到底具有甚么力量？能够让这可称为艺术的古典文化，除了延续，甚至在近几年来，发挥它不可思议的风潮能量！

就让我们从“身、心”二字开始，来谈它们的重要，而神奇的Yoga，又各可供给它们，何种神奇的能量呢？回归到人的本源与本质，我想先从“心”开始谈起，因为一个拥有健康身体的人，一定都是先拥有了一颗健康的心，而这里的心，指的可不是心脏噢！而是一份健康、正面的心绪。

### 健康的杀手——负面情绪

众所皆知的，由心理层面而引发的负面情绪，显现出来的现象如：忧郁症、躁郁、习惯性的情绪剧烈起伏、失眠、长期不快乐、对生命产生无望感、对人的不信任、暴食、厌食等等，甚至严重到自杀、伤人的虐己虐人的人生态度。

追本溯源，人的情绪的出处，追溯到其内在的状态，就是自己脑中的想法，用更科学的角度说：情绪的产生处，正是我们脑部的皮质层。而脑内的皮质层，分为两部份：一是“旧皮质”，一是“新皮质”——“旧皮质”主要掌管着人的性格、欲望、情绪等等的感性思维；而“新皮质”主要掌管的是人的思考、判断、意念等等的理性思维。

随着时代的改变，在这资讯飞奔的现代社会里，人们因有物质的更多样需求，和人际关系上有所谓“非得如此作才行”的压力，再加上职场竞争的生存压力，于是让自己不断处于紧张的状态，而这种种刺激，便会通过我们脑部的旧皮质间脑的视床下部，使得控制内脏的“自律神经”引发紧张，而

“自律神经”是我们无法以自己的意识力，来控制的独立神经系统。

说起这个又重要、又无法以意识控制的“自律神经”，可以分成“交感神经”和“副交感神经”两部分：

### 一、交感神经

“交感神经”在我们身体有什么作用呢？它有如太阳般，会出现在白天帮助身体需要的精力，产生活跃，保持清醒，给予我们所需的活力。所以当身体外部有任何的视觉、触觉，整体感官被刺激到时，它就迅速产生备战的状态如：全身毛发竖起，瞳孔睁开，心脏跳动加快，血压急速上升，输送更多的精力到全身，完成准备战斗状态，这就是“交感神经”与我们身体的关系。

### 二、副交感神经

“副交感神经”在我们身体拥有什么作用呢？它有如月亮般地出现在夜晚，让身体的机能保持平和，放慢身心的节奏，让身体慢慢进入放松与睡眠状态。“副交感神经”会在它的伙伴“交感神经”对外战斗时，负责协调“交感神经”的亢奋、缓和心跳的速度、降低血压与促进肠胃部的功能，所以当白天该出现的“交感神经”不出现，晚上该工作的“副交感神经”不见了，便会产生生理与心理层面的健康大乱——人的极端不自主紧张和心神不宁的状态就开始产生了！

## Yoga是可以消除负面情绪的

当一个人的抗压力极度不佳，和本身的性格容易紧张，为什么可以藉由运作Yoga，来调整、改善自己易紧张的敏感性格呢？

最大的原因，就是因为我们在练习Yoga时，大脑会产生“脑内啡”（此分泌物可以带给我们极度的放松快感和心绪的平静），它会传送给大脑的旧皮质，使其活化，促进自律神经、荷尔蒙以及内分泌的功能，而有助于减轻身、心的紧张与压迫感，更能增加自身的心灵与身体的不可思议的力量，进而使自己完整感受到，能对压力的主控转换，脑部的运作也因此更为顺畅和清晰，接受到自己思绪稳定的成长等等……谈到这里，我们要开始进入影响我们身心很重要的身体关键处……

## 身体健康的关键——脊椎

“脊椎”这看似奇怪有趣，却形状简单如同积木堆积成的小S型柱状——您可千万别小看它！它

可又要支撑身体，又要担任循环系统，延续脑部的指令，供给身体各个部门需要的养份，更有供给、灌溉它的32对神经腺体所掌管的各器官的重要责任。

当然身体中也还有其他重要的骨骼，全部加起来有将近两百个。但我们今天的主角为脊椎，而它又是绝对重要到您非得简单地认识它一下，所以让我们一起进入脊椎的世界，看看人体中的这根柱子，到底是何玩意？

脊椎在人体中形成身体纵轴的骨骼构造，由32~34个椎骨所构成，而各个椎骨藉由椎间盘接合。脊椎的上部和肩胛带连接，下部则和骨盆带连接。

让我们简单地了解一下这些椎骨分布在哪里：

(一)颈椎有7个，形状向前弯。

(二)胸椎有12个，形状为向后弯。

(三)腰椎有5个，形状向前弯。

(四)荐骨为五合一的倒三角型骨头(它不像其它脊椎是一节环扣住一节的状态)。

(五)尾髓骨3~5个(因每人退化程度不同而有差异)。

这一成串的椎骨，形成人体的重要支柱，其实脊椎还不只有这些椎骨而已，更包括了连带由脊髓伸出的32对脊髓神经，和人体内的各内脏与肌肉连接。

举例来说：第五颈椎和甲状腺相连，第九胸椎和肝脏相连等等。整体神经的分布其实非常复杂，有兴趣的朋友可以寻找相关的资讯来了解，在此便不多赘述。

在此我比较想强调的是，既然脊椎与人体的各个内脏与肌肉，有如此密切而重要的关系，现代人由身体长期姿势不正确、精神紧张，而造成的骨骼歪斜，其实无异于正在慢性毁灭身体脏器的健康运作，相对也代表着，如果我们可以一直保持身体应该有的正常线条——一个身形线条正常的人，发生身心不适与不健康的问题，绝对会比姿势不正确的人少得多，或者根本就不会出现在我们身上。

## Yoga和脊椎的关系

Yoga中的每一个环节，其实都是与脊椎各部位的结构刺激、循环有极大的关系的。

我们可以藉由在运作每一个不同的Yoga Pose中，去极深度地延展与刺激到，无法用其他运动的

方式达到的深层效果，例如我们可以靠进行扭转各式的力量，调整我们脊椎歪斜的问题，藉由刺激脊椎，进而使其恢复应有的功能，分泌人体最需要的荷尔蒙与内分泌，甚至消除我们内脏的脂肪，调整内脏与脊椎回归原位。我们更可以藉由如桌型猫式、鱼式、黄水晶龙式等等，来调整内脏、脊椎与脑部、腺体、甚至是肌肉的部份。

### 师法自然界动物的神奇招式——能量Yoga!

在Yoga世界中，我们所称的ASANA(梵语之“体位法”)，其中的一些与自然界动物们有关的体位法，就是因缘于当时的许多Yoga行者在树林中修行时，不断地看到有动物在大地中的行动，而这些行动包括了：健康、受伤、生病等诸多现象，除了观察到它们极其符合自然的身体姿态，更非常惊奇地发现，许多动物会藉由身体脊椎的伸展、律动，进而神奇地从病痛中恢复过来——于是Yoga行者们，开始模仿起它们的姿势，也确实从当中得到很大的身心体会。

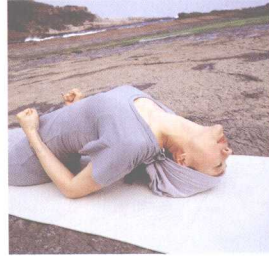
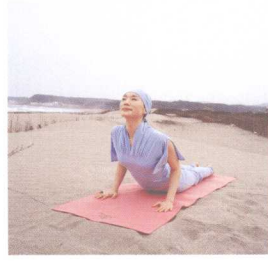
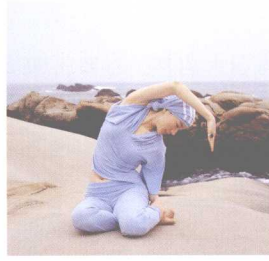
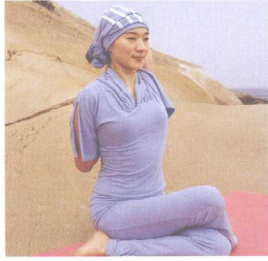
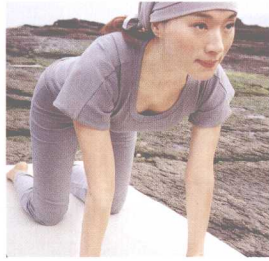
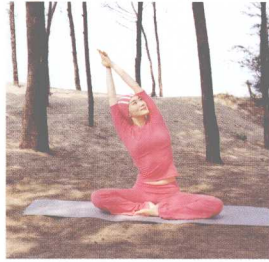
今天在这本书中，就是要推荐大家一套，师法自然界动物的神奇招式的Yoga课程——藉由这套课程，把自己带入大自然不可思议的原动力，让我们藉由整套动物的Pose，更深度地感受我们身、心的各部位，调整我们身体各器官的功能。

呼应我之前所提，脊椎对人体的重要，这些师法自大自然的動作，最大的锻炼，也正是我们身体脊椎的各个区域与部位，藉由这些锻炼，所达到的，正是一个全面人体的健康与美丽。

延续我在第一本书《漂亮Yoga》中，曾经提过我所推广的“Yoga四阶段”：呼吸、养生、有氧、深层Yoga四个运作Yoga的完整流程，我遴选了16个效果最好的动作——从开始就必备的“呼吸Yoga”(由于这套课程主要以在地面运作为主，所以带大家练习“坐姿腹式呼吸法”)；让身体充满氧气后，就可以开始进入氧气流动的第二阶段：“养生Yoga”——走到这里，您应该已经开始拥有这些氧气的能量，正川流不息于我们的体内了！于是身心可以开始接受力量的挑战，这就是接下来要进入：“有氧YOGA”的时候了，增强我们心肺、肌力的锻炼，有了这些阶段的练习后，当然不能少玩到本书介绍最多的“深层YOGA”的练习喔！如此一连串的动物招式，除了可以更为调整身、心外，也期待大家，在运作体会的过程中，会更愿意爱护属于这个土地的任何生物。

我把这套充满自体能量的Yoga课程，称为“能量Yoga”。

现在就让我们保持我们身体最佳的身体线条，收腹、夹臀、挺胸、压肩(放松肩膀)，把颈椎收回，再带着平静的呼吸，让我们开始进入这看似简单，确具有深奥喜悦的Yoga世界。





- 01° 运作所有动作的时间长度，可以以适合自己的体能状况，一个动作由一个呼吸练习起，再进而进步到2-3或3-5个呼吸。
- 02° 不要勉强、也不要因为一时练习动作的不顺畅而没有信心，更不要因此出现负面情绪，请用正面而愉快心情来学习Yoga。
- 03° 每一个人都是世界上独一无二的礼物，所以当我们在学习每一个Yoga Pose时，请您以正在用这个身体，呈现出一种艺术品的意念，来享受自己努力后的富足与愉悦感。
- 04° 如果您在学习后，感到腰部酸痛，那就代表您在练习中，臀部未夹紧喔！
- 05° Yoga是不分“年龄”、“性别”、“胖瘦”，都可以学习与享受的。
- 06° 只要您能呼吸，四肢可以运作，愿意为自己身心努力者，您都可以学习Yoga。
- 07° Yoga是可以天天练习的，但也可以自订一周的练习次数，如一周中的一、三、五或二、四、六，甚至是利用每个周末来练习。
- 08° Yoga每次的练习时间，可以随自己订，体能较佳者，更可以跟随本书所附赠的DVD，一起练完整组；也可以从每次练习15分钟开始，进而循序渐进地加长学习时间即可。
- 09° 练习本书动作的朋友，您需要在可以置放一张Yoga垫的空间，或是木板地面，务必要在不会滑的地方练习操作才可。
- 10° 切记练习前、后一小时，只能轻食，不要大食——所谓的轻食如简单的面包、小份的三明治或是一点饼干，大食如一份便当等等。
- 11° 任何Yoga的动作，皆不可以太过与强迫自己身体运作，只为达到老师或长期学习者的姿势，而失去享受练习Yoga的愉悦，造成适得其反的效果。
- 12° 请记得“微笑”是给予自己在练习时加强享受的力量来源。