

唐幼馨瑜伽提斯系列

一天十分钟

留美运动管理硕士 唐幼馨 根据自身伤病调养经验，创造完美的软性运动

上班族的 YOGALATES!

养命瑜伽提斯

唐幼馨 著

别让血汗钱变成医药费!

多位学员真实见证，
每天十分钟瑜伽提斯，
有效解决过劳文明病。

随书赠送 舒压美形DVD

学界、业界、艺能界、医界 齐声推荐! (以姓氏笔画排序)

名瑜伽大师 **Rainbeau Mars** | 台湾雅芳公司总经理 **王子云** | 台湾TRUE YOGA集团董事长 **史奎谦** | 文化大学舞蹈系主任 **伍曼丽** | 综艺天王 **吴宗宪**
学体育室主任 **李文志** | 连营科技CEO **李绍唐** | 喜悦之路静坐协会理事长 **丘县峰** | 文化大学体育所所长 **陈嘉远** | 人生金牌教授 **管家贤**
功大学体育健康与休闲研究所助理教授 **郑匡佑** | 创新国际董事长 **萧清志**

东方出版社

本书经台湾凯特文化创意股份有限公司授权，东方出版社出版发行简体中文版本

图书在版编目 (CIP) 数据

一天十分钟 养命瑜伽提斯 / 唐幼馨 著. —北京: 东方出版社, 2011.1
(唐幼馨瑜伽提斯系列)

ISBN-978-7-5060-3975-8

I. ①一… II. ①唐… III. ①瑜伽提斯—基本知识 IV. ① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 164399 号

责任编辑: 辛春来

一天十分钟 养命瑜伽提斯

YITIAN SHI FENZHONG YANGMING YUJIATISI

唐幼馨 著

出版发行: 东方出版社

地 址: 北京市朝阳区门内大街 166 号

邮 编: 100706

经 销: 新华书店

网 址: <http://www.peoplepress.net>

印 刷: 环球印刷 (北京) 有限公司

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1260mm 1/24

印 张: 4.5

字 数: 80 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-3975-8

定 价: 36.00 元

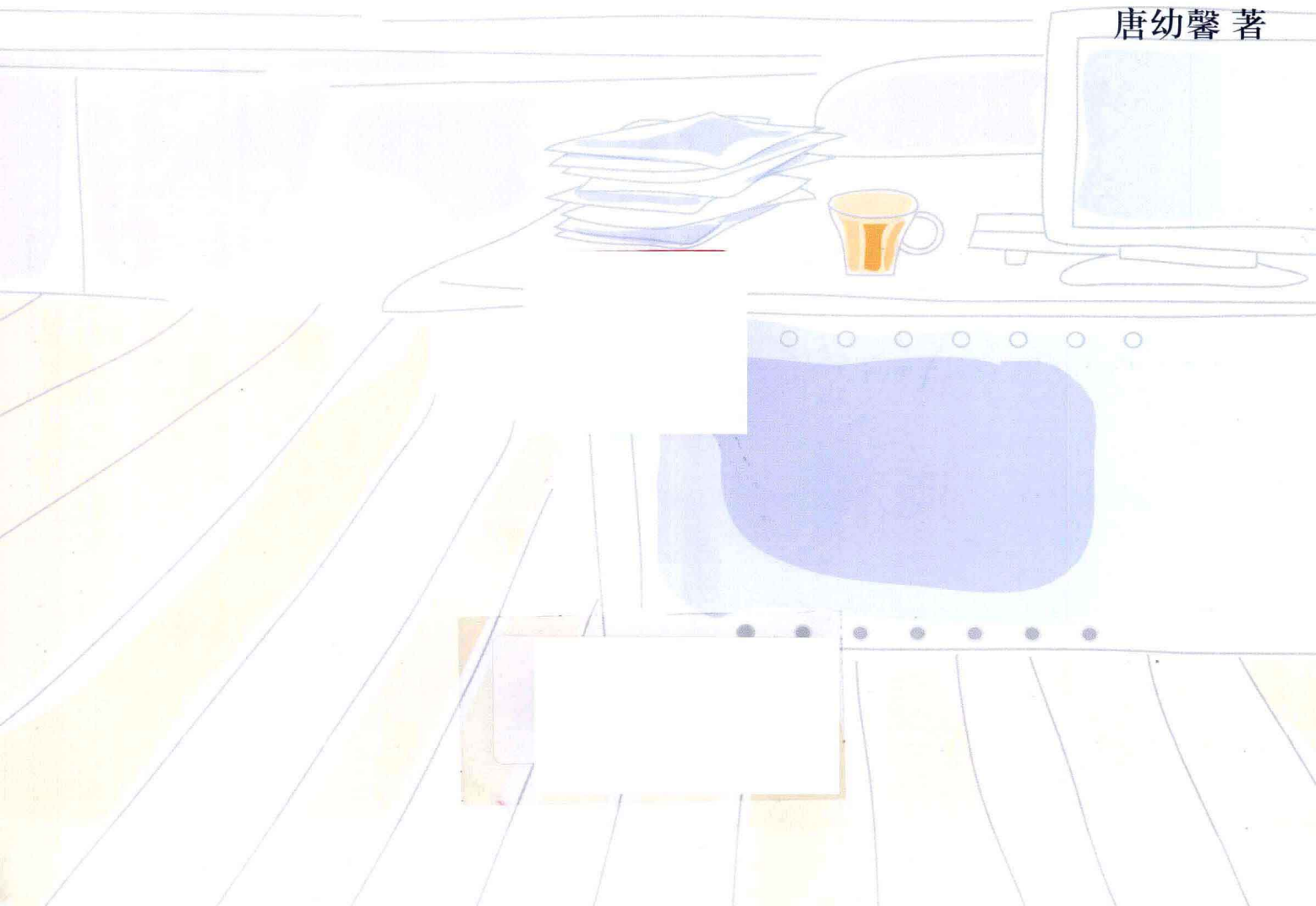


邮购地址: 北京市朝阳区门内大街 166 号 邮编: 100706 人民东方图书销售中心电话: 010-65250042 65289539

一天十分钟 人养命瑜伽提斯

上班族的 YOGALATES!

唐幼馨 著

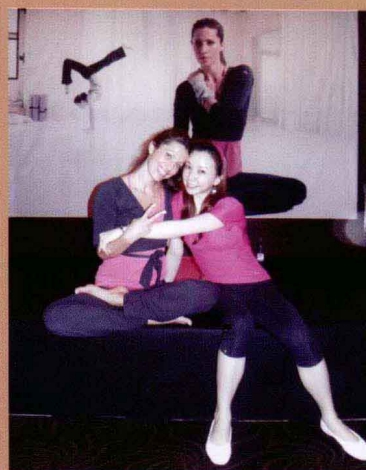


推荐序 Recommend

TINA~

"HAS A WEALTH OF INSPIRATION
TO OFFER." KEEP ON THE GOOD
WORK TINA.

Fairlie Mann



2008 年年初的某一个傍晚，公司的 VIP 室来了一位年轻的瑜伽老师，TINA。我的第一堂瑜伽课就在她的美丽笑容中愉快地展开。

长久以来为了坚持“比女人更了解女人”的承诺，并帮助更多女性实现自我梦想，每天总是忙碌于办公室、会议室及业务现场之中，工作的压力伴随而来的是长期的全身酸痛和不好的睡眠质量。因此，和其他人一样，我也一直在寻求一个最有效又容易的舒压放松方式，希望能够让自己拥有健康和活力！

很开心我遇到了唐老师，也找到适合自己的学习方式。在每一次的课程中，她总是藉由不同的瑜伽动作让我们得以舒展因久坐办公室而紧绷、疲劳的筋骨。虽然学习过程中不免因酸痛而想中断，她总是告诉我：“不用勉强，和自己比赛，每次都会有进步。”也正是因为这样没有压力的学习，让那些困扰我已久的小病痛得以缓解。

如果你也在寻找一个可以让身心完完全全放松的方法，那么恭喜你！这本书将可以让你以最自然的肢体动作，有效地舒缓办公室的压力与不适。就像我最喜欢和人分享雅芳，在此也推荐你唐老师的瑜伽提斯！

中国台湾雅芳公司总经理 王子云

王子云

刚认识 TINA 老师，是在台湾的 True Yoga 刚要起步的时候。那时候看到她，只觉得这个老师很特殊，在她美丽的身躯里仿佛有一种力量，可以感染学生们愿意和她学习。在 TINA 上课的过程中，学生们也深深感受到这股力量。后来与 TINA 深入交谈，才知道原来这股力量来自于她对于专业知识的追求，和乐于分享的态度，完全无私地分享从运动中获得能量的过程，也让学员们从她的身上学习到了运动可能带来的改变。

对于专业领域，TINA 永远都保持着小孩子般的好奇心，对于学习新发展与新课程，永远都有着无尽的活力和热忱。每隔几个月，总会看见她出现在世界的某个舞台上或是某个新的课程研讨中，然后将这些新事物带回台湾，让身在台湾的学员们，可以透过她的分享看见整个世界。

这本书的出版，就是 TINA 的再一次“分享”，分享给我们她对于运动的感动，分享给我们从运动中带来的改变和力量。如同她自己从运动中得到了重新站起来的力量一样，我相信，所有的读者和学员，一定也可以理解这份她分享给大家的礼物。

中国台湾 True Yoga 联合创始人 史奎谦



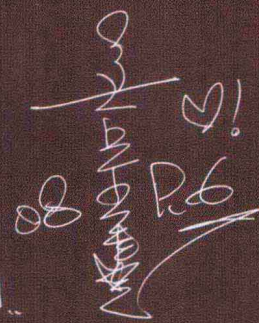
瑜伽提斯是艺术、运动、医疗的完美结合。它不仅为舞者之外更宽广的路，也为现代人美丽健康的一生提出了具体的贡献。它让专业的表演艺术工作者了解身体肌肉调整与中轴控制的理论与要领，运用瑜伽提斯去增进舞蹈技巧、预防舞蹈伤害，进一步地充分展现肢体美。

瑜伽提斯的精华是核心训练与肢体延展，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，就像舞者肢体的延伸及流畅舞动，不只身体，连心灵都会有所感动。

现代人越来越重视生活品质，健康养生更是不可或缺的一环，瑜伽提斯不只针对舞者，对身心残障患者、一般人、银发族、幼儿……等各种不同对象的养生保健，也都有所助益，相信本书能够嘉惠于社会大众，让大家正确且安全地舞动起来。

台北文化大学舞蹈系主任 伍曼丽

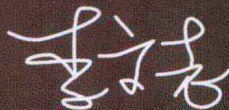
To Tina!
go ahead!
好 = 讓你耳目一新



吴宗宪

“坐式生活”是很多慢性病的起源，TINA 这次将瑜伽提斯带入办公室，让“坐式生活”的上班族可以轻松解决因身体姿势不良造成的问题，因此这实在是一本非常值得用身体去感觉的一本书！

台北世新大学教授兼体育室主任 李文志



我曾在《勇敢去敲未知的门》一书的自序中提及：“一定要找到自己最喜欢做的事，才能持久。”一旦找到自己喜欢的工作后，就开始朝着这个方向去发展。

Tina 老师对瑜伽提斯的热爱与投入亦是如此，她在舞蹈和瑜伽里所展现的生命力，可从她不断地赴海外进修、研习的态度了解到。我常说人生四大幸福：有事可做、有梦可追、有亲人可爱、有朋友可以聊天。能帮助别人最快乐，心中有爱最美。唐幼馨老师一直将己爱无私推广、分享给许许多多需要的人，甚至成立了“台湾瑜伽提斯协会”，就像我的自我期许：公益是我最后一场、也是最重要的一场战役，相信若更多人投身公益，也会像唐老师一样，人美心也美。

现代人越来越重视生活品质，健康养生更是不可或缺的一环。瑜伽提斯针对各种不同对象、族群做养生保健，相信 Tina 老师这本书能够嘉惠于普罗大众，让大家正确且安全地纾解压力、畅顺代谢、

增强活力、雕塑身体，对于体能普遍低落、处处充满紧张压力而不知如何纾解的上班族，无疑是一大福音。

连营科技 CEO 李绍唐

李紹唐

瑜伽提斯是传统与现代的结合，东方与西方的对话，心灵与医学的艺术，心绪与生理的互动。它使传统瑜伽增添了生理动力学，让瑜伽有更实际的科学基础。唐老师是兼具瑜伽、舞蹈、普拉提斯、解剖学与哲学于一身的老师，此书是理论与实际兼备，善用此书，让瑜伽成为一种生活。

台湾喜悦之路静坐协会前理事长 邱显峰

邱顯峰

提到唐幼馨老师，许多华冈人应该不陌生，她是我见过最认真的舞者之一，个性清明、谦和、低调、有担当，从舞蹈到瑜伽运动，幼馨在专业领域上不断展现领导天分 and 魅力，学生们都很愿意接受她的意见与教导，在瑜伽提斯运动的教学中具有独特的影响力。

我所教授的生物力学是生物学及力学整合而成的一门科学，而瑜伽提斯也是将瑜伽及普拉提斯整合为一的运动科学，透过身体之内在与外在力量，进而建立运动技术教学和训练的基础，帮助学生提升肢体运用技术，获得极为有效的结果。

很高兴能看到幼馨再度将她专业技能、知识分享给更多的人，希望透过新作中种种法门和肢体动作帮助因为工作繁忙、压力遽增的办公室族群，获得身心无限的效益，提升生活品质、恢复健康、永葆活力。

台北文化大学体育系主任 陈嘉远

陳嘉遠

在职业球场上，每一位杰出的球员背后都有专业教练在旁指导，同样地，在竞争的职场，每一个上班族如果希望有卓越的工作表现，也需要有人从旁指导。

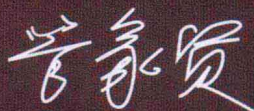
然而大多数指导的项目，只是在知识、工作经验的学习，却忽略了身体的锻炼。就像是有再好的软件，却安装在破旧的硬件上，根本行不通。

TINA 老师是我见过最专业又敬业的瑜伽老师，这本书的重点为上班族在办公室运用简单的瑜伽提斯动作，修复身心的平衡，让工作进行更为顺畅，创造出优秀的绩效！

我从事一对一个生涯咨询工作已经有 19 年，我发现一个人的工作收入、生活愉快和身心健康，三者之间有密切的关系，彼此互相影响、缺一不可。相信 TINA 这本书能协助您从根本上提升个人健康指数，帮助您有愉快的心情，创造出更好的工作表现。

善用它，你将拥有一切。Trust me.

人生金牌教练 管家贤



与幼馨相识，是在一个运动医学的研讨会上。

像这样的会议，来参加几乎清一色是学界或医界的老师与学生。所以当幼馨提问时，无论是充分的专业知识或温婉的语调，都使大家对于这样一个瑜伽提斯老师，留下了深刻的印象。

跟幼馨有更多接触之后，又更增加了我对她的敬佩。为了使更多人了解瑜伽提斯的好处，她成立了台湾瑜伽提斯协会，举办各项教学与推广的活动。每年更是牺牲休息与教课的时间，自掏腰包到世界各地参加各种研习会。甚至为了吸取更专业的知识，还到台大物理治疗系学分班上肌动学等课程。幼馨这种不断进修的好学精神，连我这个身在学界的人也自愧弗如！

除了身体的锻炼与知识的增进，幼馨也很重视心灵的净化。她不但上了许多瑜伽经典研读的课程，也常举办读书会跟学生一起探讨。上过她的课总觉得获益良多，真的得到了身、心、灵全方位的成长。

幼馨的新书主题是针对办公室的瑜伽提斯。相信以她不断提升的专业素养与心灵层次，必定又可

以带给大家新的知识，心的启发，以及罄的成效！

台北国立成功大学体育健康与休闲研究所教授 郑匡佑

TINA 老师是我的瑜伽提斯启蒙老师。从事网络金融业的我，虽然被朋友形容为“道琼股市顽童”，但肩负着公司成长获利的责任，压力一直颇大，以前在工作之余，会利用游泳放松自己，自从接触瑜伽提斯后，我的身心灵各方面更是得到非常大的满足。

记得刚接触瑜伽提斯时，我身体的柔软度不是很好，尤其弯不下腰，想到自己可能是瑜伽提斯班上姿势最差劲的学生，就不好意思去上课。但是 TINA 老师每次上课都会强调一个健康概念：“不要去跟别人比，只要按照自己身体的能力做，慢慢地，柔软度就会增加。”有了这样的鼓励，我克服了柔软度不佳、跟不上进度的心理障碍，静下心来跟着老师的口令、指示动作，果然不但柔软度加强了，更让几乎无时无刻都在工作的我，在每次瑜伽提斯课后，不但全身通畅，一天的疲劳也都消失了，感觉非常舒服。

现在，我喜欢瑜伽提斯更甚于游泳，每天晚上结束一天的工作，只要不太晚，最想做的两件事就是：游泳半小时，或是更好的选择——上一个小时的瑜伽提斯课。欣闻 TINA 老师新书是关于办公室瑜伽提斯，相信一定能帮助因为工作压力大或久坐办公室而甚少运动的上班族群，让每个人都能随时随地运动，获得更多的健康。

创新国际董事长 萧清志

推荐序 —2

目录 —8

前言 神奇的瑜伽提斯 —10

Chapter 1

在办公室也可以瑜伽提斯 —32

- Q1 眼睛好干、好酸喔！怎么办？ — 34
- Q2 肩膀像是两块大石头！还没五十岁就有五十肩？ — 38
- Q3 注意！不打网球也会有网球肘！ — 40
- Q4 电脑过度使用，人手一个“鼠标手”！ — 42
- Q5 “腰”好酸，真的要折“寿”啦！ — 44
- Q6 久坐办公，坐出椎间盘问题！ — 46
- Q7 机器人背，硬到不能弯！ — 48
- Q8 坐骨神经痛不再是老人专利！ — 50
- Q9 长时间久站，站出两根大萝卜！ — 52
- Q10 再怎么瘦，却还是下半身浮肿…… — 54

Chapter 2

回家继续瑜伽提斯——生理篇——56

- Q1 想要红润好气色？先促进血液循环！ — 58
- Q2 加强代谢，打通任督二脉！ — 60
- Q3 改善妇女病，别忘排毒！ — 64
- Q4 内脏才是健康根本！ — 66
- Q5 动不动就拉肚子，千万不能忽视！ — 68
- Q6 “嗯嗯”不出来，肠胃出问题！ — 70
- Q7 松垮垮可不行，muscle 也要健健美！ — 72
- Q8 阿嚏！阿嚏！过敏真要命！ — 74
- Q9 强化免疫力，才能百病不侵！ — 76
- Q10 医生医生～我头好痛！ — 80

Chapter 3

回家继续瑜伽提斯——心理篇——84

- Q1 睡再多还是感到疲累不堪？ — 86
- Q2 辗转难眠时请这么做！ — 88
- Q3 成天紧张兮兮？这可不行！ — 90
- Q4 战胜忧郁的快乐处方 — 92
- Q5 别当暴躁易怒的绿巨人 — 94
- Q6 刺破压力气球！ — 96
- Q7 天天做！天天开心～ — 98
- Q8 一日之计在于晨，每日活力操！ — 100
- Q9 醒神、醒脑、精神好！ — 102
- Q10 全身硬邦邦？拉拉筋吧！ — 104



O G A L A T E S

前言 神奇的瑜伽提斯

S E T A T A G O

“如果没有瑜伽提斯，就没有今天的唐幼馨！”这是我最常挂在嘴上的一句话，在接触瑜伽提斯之后，我的身体和心灵方面都起了相当大的变化，它疗愈了我昔日跳舞受伤的旧疾，也让我重新找回对生命的自信。因为这样，让我心中产生了一股巨大的使命，希望能够把这个完满尽善的日常运动，以及蕴含其中的生活哲学分享给更多的人，让大家都能藉由瑜伽提斯稳定自己的身、心、灵，达到健康、平衡的状态。

我常看到身边许多学生、朋友为了工作而忙碌，在紧张、一成不变的压力之下，身体会产生大大小小的病痛，向我们抗议！这对身体和心灵来说都是很不好的影响。在这本书中我特别针对各种上班族常见的症状，设计了简单的瑜伽提斯动作，让忙碌的你也可以有机会认识神奇的瑜伽提斯。瑜伽提斯怎么做？能够带来怎样的益处？一边翻阅，一边领略，一边参与，一边动作，将瑜伽提斯轻轻松松地融入日常生活当中，培养出一套最自然、最简易的养生方法，将会受用无穷。一本书，换来一身好健康，这是最值得不过的事了！



学员分享：瑜伽提斯让我变得更美丽！ 惠莹

初闻 TINA 老师说希望有人可以分享学习瑜伽提斯的心得，我马上就自告奋勇、迫不及待地想分享我这两年多来学习瑜伽提斯的美妙经验呢！

严格说起来我的身材属于西洋梨型，成为朝九晚五的上班族之后，每天都要粘在椅子上至少 8 小时，原本臀围只是“稍微”大了点，后来腰部的赘肉却越来越肆无忌惮！尤其穿低腰裤时……天啊！只能用惨不忍睹来形容。而且长时间久坐却又姿势不良，下背疼痛感渐渐蔓延。

为了保养好身体，我就上网搜寻看看有什么运动可以帮助我，结果看到了这样的介绍：“唐幼馨老师，瑜伽结合普拉提斯。强调核心肌群，具有复健的效果……”虽然不知道什么是瑜伽提斯，但是有“复健”效果，应该可以改善我的下背痛吧！

瑜伽提斯不仅仅是大肌肉群的训练，它更加注意内部深层小肌肉群的控制，在上课的时候，动作训练是非常缓慢的，而且不只着重单一肌肉群，必须靠全身的肌肉群控制才能完成，因此所锻炼出来的肌肉线条会很修长。

我对瑜伽提斯产生很大的兴趣，除了课堂上练习，在家里也会利用 10 到 15 分钟的时间做些简单动作。两年多下来，不仅下背疼痛改善、腰部赘肉消失、肌肉紧实，连最难消除的大腿内侧橘皮组织也变少了！虽然我的体重并没有明显的掉落，但是身形看起来却比之前更健康苗条，同事还猜测身高 171 公分的我，体重大概只有 40 公斤呢！

现在，瑜伽提斯已经完完全全融入我的生活，希望能将这个健康又神奇的运动告诉每一个人，让大家都能感受瑜伽提斯的魔力！

练习后，不但有活力了，看起来也更加苗条！



学员分享：男生更要学瑜伽提斯！ 佳鸿

接触 TINA 老师的瑜伽提斯是在两年前，因为和学员惠莹交往的关系，而参加 TINA 老师的瑜伽提斯师资养成班，更加了解瑜伽提斯的奥妙。

之前是个上班族，每天都坐着打电脑，视线离不开电脑屏幕，不但长期下来眼睛视力变差，还常常腰酸背痛、浑身不舒服。自从固定上 TINA 老师的课后，背部就没那么不舒服了，反而更精神奕奕！也因为学习瑜伽提斯，让我和惠莹的感情加温，因此决定一起携手共度一生，算起来 TINA 老师和瑜伽提斯，也可说是我们的媒人呢！

很多人都以为瑜伽提斯是女生才能学的运动，其实男生更适合！因为学习瑜伽可以产生幸福感，也能学习到如何关怀自己，同时也把爱给对方。所以男生们，快一起学习瑜伽提斯吧！



瑜伽提斯是运动，不是仙丹

从事瑜伽提斯教学的这些年来，常常一下课就有学生兴奋地跑来跟我说：“老师，我变瘦了耶！”“老师，我 10 多年以来的腰酸背痛不见了！”……也有许多人告诉我，他们因为学了“瑜伽提斯”这项运动，一段

学员分享：瑜伽提斯治好我的 腰酸背痛！ 周锡彬

我已经 42 岁了，十几年来都在金融业服务，当一个经常需要久坐的上班族，可以说什么大小病痛几乎都有过。不过，学习瑜伽提斯这将近三年来，真的有很大的改善！像我原本容易腰酸背痛的毛病竟然不药而愈，想来应该是透过腹部核心肌群的练习，让整个腰部获得了稳定的支撑。而身体的柔软度也有很大的进步，整个筋骨感觉更为松软、更加神清气爽！瑜伽提斯是一个安全健康的运动，只要持之以恒，一定会对身体健康有很大的帮助！

时间下来，身体都有很大的转变，除了曲线更加窈窕之外，甚至比较严重的视力问题、漏尿、脊椎侧弯……等，都有好转的现象。

这些故事当然令人喜悦，瑜伽提斯可以给学员们一个更健康的身体，但是我还是要告诉大家一个观念：“瑜伽提斯不是治百病的仙丹。”瑜伽是传统的养生功法，而普拉提斯则起源于运动医疗的范畴。结合两者的瑜伽提斯，就是兼具了养生和复健功效的运动。

但是，“治疗”（Treatment）和“治愈”（Cure）是有差别的！“治疗”代表改善或减缓病症，“治愈”则是完全根治病情。所以每当学员问我：“某某病痛要做哪些运动，才会‘好’？”我都要强调说明——我不是医生！我不会治病！但是可以从复健医疗的角度，建议一些能够改善症状的动作，无法让病痛完全治愈。所以千万不可误认瑜伽提斯=医疗行为，而过度期望它的功效。

