

<<青春瑜珈>>

图书基本信息

书名：<<青春瑜珈>>

13位ISBN编号：9789866217227

10位ISBN编号：9866217221

出版时间：時周文化事業股份有限公司

作者：唐幼馨 著

页数：132

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;青春瑜珈&gt;&gt;

## 前言

自序 天天保養，天天年輕！

我有許多學生是辦公室族群，才發現到這些沒有運動習慣的上班族，並非不想擁有健康的身體，而是閒暇時間較不固定，加上工作已相當疲累，找不到適合他們的運動或不知去哪裡找合格又專業的指導老師，只好為了方便，大多去跑步、騎自行車、游泳，不然找得到朋友，就去打籃球、棒球、網球等球類運動，大多數認為，體力消耗越巨大，汗流越多就是運動充足，誤認為汗流浹背就是運動量的指標，但常常處在過與不及的狀態，要就是全身痠動好多天，甚至造成運動傷害，古人所云的「中庸之道」實在太重要了，人類應該了解自我的身心狀態，而尋找適合自己且達到平衡的養生運動，運動也是一門學問呢！

即使是長者所常做的爬山、旅遊，也不見得每位上班族皆可抽空嘗試。

如果上班族住在都會區，根本不易親近大自然，想要旅遊，還得掂量荷包的深度；而許多企業主、高階經理人所熱愛的高爾夫球，對大多數普通上班族來說，皆是可望而不可求。

即使有決心、有體力，不少上班族也常常因為天氣過熱、過冷或下雨，或缺乏同伴，而沒有動機踏出家門，當然很難養成運動習慣。

那麼，他們為何不選擇瑜珈提斯呢？

大多數男性上班族誤以為，瑜珈是專屬於女性的運動，但也有不少女性上班族誤以為，瑜珈與雜技、特技相去不遠，一定得把身體扭曲成不可思議的形狀，或者彼拉提斯只是肌力訓練甚是復健運動！

其實，最適合一般上班族的運動，正是瑜珈提斯，而且更適合上班族領著全家一起練習。

瑜珈提斯可克服天氣、環境、性別、年齡、器材等因素的影響，可順利養成規律運動的好習慣，甚至還可一邊聽音樂、看電視，不會因為擔憂「運動好麻煩」，而不願運動。

我之所以提倡上班族應學習瑜珈提斯，是根植於現代醫學的基礎。

瑜珈源自於印度，其絕對不僅是肢體動作，也不特別崇尚困難動作，而是讓身心靈達至和諧的哲學；而彼拉提斯則濫觴自德國，為西式復健醫學所普遍採用；而我致力將兩者結合為瑜珈提斯，目的即在追求身心靈全方面的健康。

這本書不僅可當成上班族學習瑜珈提斯的第一本書，也可是全體家庭成員一起邁向健康的工具書非常適合當家裡的「桌頭書」或「床頭書」；只要感覺身體略有痠、痛、疼，便可照書中照片或DVD，練習數分鐘的瑜珈提斯，當可適度紓緩身心，不一定得求助於上醫院、吃藥、打針！

推薦序 瑜珈提斯讓你拋開腰酸背痛 璩大成（中興醫院院長） 跟著唐老師作就是了！

真高興唐老師又出書了，真是位行動派高手。

更高興的是，這本書的內容，竟然就是我每次看門診得花很多時間、精力，苦口婆心的說給來診民眾聽的事。

當場我就拜託唐老師借我其中的幾張圖片，讓我在門診show給病患看。

我是神經外科醫師，每次的門診中有大量的「腰酸背痛」病人。

與研究文獻報告的一樣，其中大部分都與肌腱的急慢性疲勞、損傷有關，大部分的人也都會問：「為什麼會這樣？

為什麼會不舒服那麼久？

為什麼以前不會？

」很高興在此書的「沒有特效一招」中很清楚替醫師說明了答案：我們的身體25歲達到巔峰，所以不需緬懷「當年勇」；我國的同胞不作身體管理，在最菁華的年歲，只作爆肝性勞動，不作運動，又希望它會速效恢復；更沒有相約一起運動的習慣。

在辦公室作伸展運動的人，常引來一群「關心」的眼神及「好心」的建議，最後常以「刮痧」收場。

診斷不是問題，看過醫師後很容易就能排除需要積極治療的疾病，腰酸背痛其實還不是病，但是是一種慢性的不健康狀況，因此自我有恆的運動是最重要的治療。

頸、背的小肌肉?每天都是任勞任怨默默的持續工作，更不是一般運動可以運動到的；腰酸背痛的第一個來源是肌力已無法負荷持續的使用，另一個來源是長期維持姿勢造成的肌肉筋膜痙攣糾結以致發炎。

。

## &lt;&lt;青春瑜珈&gt;&gt;

因此，特別強調及贊同本書中訓練頸、背小肌肉以增強肌力的方法，以及伸展（stretching）這些已結成塊狀肌肉的另一些姿勢，都是寶貝這些可憐的肌肉的好方法。

「聚餐可以改成一起運動」！

德國的醫療是給付泡溫泉的費用的，我認為健保局應給付買此書的費用^\_^。

物理治療與瑜珈提斯 曹昭懿（臺大物理治療學系教授） 傳統的瑜珈動作提供了伸展以及肌力訓練，皮拉提斯則強調核心肌群的穩定；把這樣的運動概念結合起來，每一個動作都要以穩定的核心為基礎，這就是瑜珈提斯要展現的精神，也是每一位物理治療師要給民眾的運動概念。

身為物理治療師，教給民眾適當的運動動作是我們每天的工作。

對於肌肉骨骼系統的問題，我們最常要民眾注意的是：姿勢要正確，無力的肌肉要肌力訓練，緊繃的肌肉或軟組織要伸展。

要如何達到這樣的目標呢？

要做些什麼動作呢？

物理治療師評估了病人的問題後，就要給一個運動處方了。

很開心看到這樣一本運動書的問世，在幼馨的書中我看到了許多我們常用的動作，也看到幼馨提醒大家要注意姿勢，要養成運動的習慣，藉由幼馨健康美麗的身影，一張張動作示範的照片，相信可以幫我們傳播如何正確運動的訊息。

就請大家一起來正確做運動吧！

透過運動改變生活 Jeffrey（台灣True Yoga集團董事長） 瑜珈提斯，在唐老師的不懈推廣下，從一個新運動項目名詞成為大家逐漸熟悉的運動。

瑜珈和皮拉提斯，對於許多現代人而言，是一種非常有效的運動方法，不僅僅可以達到塑身的效果，最重要的，對於現代人緊張的生活模式，可以達到身、心、靈三方面的平衡。

唐老師總是可以簡單的方式，讓學員很快的理解運動的方法，他本身就是瑜珈和皮拉提斯的受益者，透過他的教學，更多人也因此受惠。

做為一個運動與瑜珈健身俱樂部的經營者，我相信透過運動可以成功改變人的生活，透過持續的運動，您不僅僅可以達到維持健康的目的，最重要的，因為運動帶來正向的觀念和思考，對於人生將有著無比的幫助。

這一點，我也在唐老師身上看到了見證。

希望透過本書的出版，唐老師的生活態度與運動，可以更多更大的感染更多的人，並且帶來讀者的生活的改變。

您不必成為專業的運動教練，但您的生活中一定要讓運動占有一個部分，因為這個部分可以給您帶來莫大的改變力量。

讓身心靈都健康的瑜珈提斯 王子云（壹電視行政總裁） 很開心看到我的瑜珈老師唐幼馨又出新書了，我認識她時，她剛剛出版第七本書，而這本書已經是第十本著作了，很佩服Tina如此認真且開心的活在瑜珈的世界中，雖然教課、活動、寫作……幾乎占去她全部的時間，但她還是會努力不斷找時間進修，在她的教學中，我常常會學到漂洋過海學習回來的新招，讓課程豐富又有趣。

最早，我因為長期失眠，所以才開始練習瑜珈。

而在練習瑜珈的過程中，我發現柔軟度和核心肌群的力量，都有長足的進步，更重要的是，睡眠品質獲得大幅改善。

所以，即使是忙碌的生活中，常常一下飛機，立即放下行李，先上瑜珈，在one on one的課程中，沉靜的感受似乎也讓浮動的心更沉澱下來。

而在先前所任職的公司，在開年度大會時，我們也曾經包下飯店，在大廳鋪上滿滿的瑜珈墊，上百人一起練習瑜珈。

我推薦了許多親朋好友認識了Tina的瑜珈提斯，現在也鄭重的推薦給您，希望每個讀者都能體會到此書帶給您的好處，讓各位身心靈都健康。

祝tina 新書大賣！

健康才是財富 葉公亮（富邦銀行行銷部董事長） 隨著文明的進步，現代人的身心健康在高度壓力下，實在是每下愈況，尤其我的同儕已進入耳順之年的年紀，許多人已有令人豔羨的社經地

## <<青春瑜珈>>

位，但也我也親眼目睹有些人突然失去了健康、甚至寶貴的生命，感嘆少了健康，一切的財富都是一場空。

兩年前，我的身體也亮起了紅燈，很感謝經由子云介紹，開始向唐老師練習瑜珈提斯，從練習呼吸、靜坐做起，讓我的思緒更清晰、專注，透過體位法的練習，感覺身體更有活力，柔軟度也比前好，身心覺得放鬆許多，尤其，嚴重的黑眼圈也改善不少。

我平時就是個重視養身健康的人，要時時關照身心，調整到最平衡的狀態，實在不是容易的事，真的是需要花時間用心去經營。

從事金融業這麼多年，看多了數字上的起起伏伏，現在真正體會到，唯有健康才是永恆的財富。在此不僅恭喜專業又認真的唐老師新書長紅，也推薦給每一個人，尤其是企業的領袖們，有了健康的身心，才能引領群雄更上一層樓！

祝 成功！

## &lt;&lt;青春瑜珈&gt;&gt;

## 内容概要

瑜珈成為全球最時尚的抗老運動 國內外明星、企業家都在做瑜珈，才能青春長駐、活力四射。

瑜珈源自於古印度，原本為修行者所奉行的一套身心靈哲學，現今所謂的瑜珈，其實是整套哲學中關於動作的一部分；原本，瑜珈只盛行於印度，但從二十世紀八十年代起，在歐、美明星的帶動下，已成為全球的流行運動，全球有多達數千萬的瑜珈愛好者，而台灣的瑜珈風氣也是日益興盛。

今日，瑜珈不僅是許多藝能明星們最愛的運動，這股風氣也吹進了運動界、企業界，學習者有男、有女、有老、有少，上班族更是「瑜珈一族」的主力；明星練習瑜珈，目的是延緩衰老，企業家練習瑜珈，為的是活化筋骨、頭腦，更有體力衝刺事業，而運動員練習瑜珈，則可強化自身的柔軟度，度過低潮期。

在熱愛瑜珈的歐、美明星中，知名度最高者，當屬「搖滾天后」瑪丹娜（Madonna）。雖然年過五十，但瑪丹娜依然活躍在舞台上，甚至依然韻事不斷，魅力、動感讓年輕辣妹也自嘆不如；而她瘦身、抗老、舒壓的方式，正是勤練瑜珈。

最近火紅的女神卡卡也來台灣的時候，也參加瑜珈課程練練身材。

不只女藝人吹起「瑜珈風」，男藝人也愈來愈熱衷瑜珈。

有「搖滾詩人」之稱的英國歌手史汀（Sting），即使已經年過半百，不但歌聲依然動人，身材甚至比許多年輕歌手更加結實，這都得歸功他平日勤練瑜珈。

輕鬆做到保養內在的瑜珈提斯 在瑜珈提斯中，也有可進行全身伸展的套裝動作，照顧到內外保養，從強化淋巴系統拜日式，到呼吸系動、保健核心、脊椎、生殖系統、消化系統、新陳代謝……各種強化動作，不但簡單而且不用花費，也不受氣候、地形的影響，不只適合上班族，也適合所有想運動的國民！

呼吸器官的保養 很多人不懂得呼吸，好的呼吸品質是現代人需要認真面對的課題。

中國古代就很重視「氣」，氣功一直孕育在中國養生功法中占有相當重要的角色，而現代的醫學也一直在文獻上有實務的記載呼吸的多種好處。

包括可以減少焦慮，改善呼吸系統及心肺的功能等。

淋巴系統的保養 運動在精不在多，也不一定得耗費大量時間，才可見成效，無論對得長時間打電腦的上班族，或是得日夜奔波的企業戰士，各部位運動皆極不均衡，最好可從事舒展全身筋骨、肌肉的運動，促進全身血液循環，讓身體重新恢復活力、動能！

在瑜珈提斯中，也有可進行全身伸展的套裝動作，即拜日式；相對於游泳、騎自行車，不但花費便宜許多，也不受氣候、地形的影響，不只適合上班族，也適合所有想運動的國民！



## <<青春瑜珈>>

### 作者简介

唐幼馨 1979年生，從小學習芭蕾舞、民族舞。  
國光藝校舞蹈科、文化大學舞蹈系、美國德州聖道大學運動管理系碩士。  
在美國接觸到「皮拉提斯」這項運動，引發她極大的興趣，開始學習瑜珈，並且突發奇想，將瑜珈和皮拉提斯結合成「瑜珈提斯」 - - Yogalates，一個完美的軟性運動。  
這個運動讓她的身體有了不同的改變，甚至改善了以前跳舞造成的病痛。  
從此，她愛上了瑜珈提斯，並且積極推廣，在各大媒體、雜誌推廣瑜珈提斯的示範教學。  
曾任：文化大學舞蹈系老師、\*\*林口體育學院運保系講師、世新大學講師、萬芳醫院肥胖防治中心皮拉提斯運動教練、實踐大學、耕莘護專兼任體育老師、《台灣瑜珈提斯協會》創會會長、《AFAA美國有氧體適能協會》墊上科學及兒童體適能訓練檢定官、Mat Science教官等。  
現任：GOLF雜誌運動顧問、唐幼馨瑜珈提斯教室負責人、TURE YOGA瑜珈提斯老師 著有：  
《唐幼馨瑜珈提斯魔法寶典 深呼吸》、《天天玩美瑜珈提斯》、《天天都要瑜珈提斯》、《唐幼馨的瑜珈提斯DVD》、與萬芳醫院醫師合著《核心復健與彼拉提斯》等

## <<青春瑜珈>>

### 书籍目录

Chapter 1 瑜珈讓人青春洋溢當時尚圈吹起一股瑜珈運動風潮，連搖滾天后瑪丹娜奉行為圭臬，持續用來瘦身、抗老、舒壓的方式，且行之多年，娜姊也真的永保青春。

在所有運動中，這是項最適合上班族從事的，人人、天天、隨時、隨地可練習瑜珈提斯，不受年齡、性別、氣候、環境的影響，也非常適合全家一起做的瑜珈。

1-1 人人、天天、隨時、隨地都可瑜珈提斯  
1-2 瑜珈成為全球最時尚的抗老運動  
1-3 瑜珈提斯可讓身體、心靈都柔軟  
1-4 瑜珈提斯前的準備  
Chapter 2 逆轉青春三部曲為了活化身體機能，啟動抗衰老機制，強化身體的彈性、平衡、放鬆，只要勤加練習，便可讓肌肉更加緊實，雕塑出完美的身體線條，在心靈上也可增加專注力、毅力，不但有助於拓展事業，也更能享受健康生活。

2-1 1部曲 活化身體，甦醒心靈  
2-2 2部曲 強化身體的彈性、平衡、放鬆  
3-3 3部曲 重量訓練，增加骨質密

## <<青春瑜珈>>

### 章节摘录

- 國好萊塢的超級明星勤練瑜珈保持青春不老，在美國，有1500萬人練習瑜珈。
- 50多歲的搖滾詩人史汀，在新作品中展現勤練瑜珈多年的結實身材。
- 45歲的流行音樂教主瑪丹娜，則公開示範高難度瑜珈動作。
- 英國查理王子利用瑜珈治好背痛，在英國也有超過50萬人學習瑜珈。
- IBM公司利用瑜珈練習，讓員工重新充電，創意十足。
- 台積電董事長張忠謀的夫人張淑芬，都以瑜珈維持窈窕體態。
- 和泰汽車副總經理黃正義，將簡單的瑜珈當做暖身充電運動，等飛機或是上班開會疲累時，深呼吸，拉拉筋伸展一下，立刻活力充沛。

自序 天天保養，天天年輕！

我有許多學生是辦公室族群，才發現到這些沒有運動習慣的上班族，並非不想擁有健康的身體，而是閒暇時間較不固定，加上工作已相當疲累，找不到適合他們的運動或不知去哪裡找合格又專業的指導老師，只好為了方便，大多去跑步、騎自行車、游泳，不然找得到朋友，就去打籃球、棒球、網球等球類運動，大多數認為，體力消耗越巨大，汗流越多就是運動充足，誤認為汗流浹背就是運動量的指標，但常常處在過與不及的狀態，要就是全身痠動好多天，甚至造成運動傷害，古人所云的「中庸之道」實在太重要了，人類應該了解自我的身心狀態，而尋找適合自己且達到平衡的養生運動，運動也是一門學問呢！

即使是長者所常做的爬山、旅遊，也不見得每位上班族皆可抽空嘗試。

如果上班族住在都會區，根本不易親近大自然，想要旅遊，還得掂量荷包的深度；而許多企業主、高



<<青春瑜珈>>

媒体关注与评论

璩大成 (中興醫院院長)      曹朝懿 (物理治療協會理事長) -      周王美文 (信義房屋老闆娘)  
王子云 (壹電視行政總裁)      葉公亮 (富邦銀行行銷部董事長)      Jeffrey (台灣True Yoga集團董事長)  
何戎 (藝人)      張洛君 (藝人)

## &lt;&lt;青春瑜珈&gt;&gt;

## 編輯推薦

**本書特色** 瑜珈成為全球最時尚的抗老運動 國內外明星、企業家都在做瑜珈，才能青春長駐、活力四射。

瑜珈源自於古印度，原本為修行者所奉行的一套身心靈哲學，現今所謂的瑜珈，其實是整套哲學中關於動作的一部分；原本，瑜珈只盛行於印度，但從二十世紀八十年代起，在歐、美明星的帶動下，已成為全球的流行運動，全球有多達數千萬的瑜珈愛好者，而台灣的瑜珈風氣也是日益興盛。

今日，瑜珈不僅是許多藝能明星們最愛的運動，這股風氣也吹進了運動界、企業界，學習者有男、有女、有老、有少，上班族更是「瑜珈一族」的主力；明星練習瑜珈，目的是延緩衰老，企業家練習瑜珈，為的是活化筋骨、頭腦，更有體力衝刺事業，而運動員練習瑜珈，則可強化自身的柔軟度，度過低潮期。

在熱愛瑜珈的歐、美明星中，知名度最高者，當屬「搖滾天后」瑪丹娜（Madonna）。雖然年過五十，但瑪丹娜依然活躍在舞台上，甚至依然韻事不斷，魅力、動感讓年輕辣妹也自嘆不如；而她瘦身、抗老、舒壓的方式，正是勤練瑜珈。

最近火紅的女神卡卡也來台灣的時候，也參加瑜珈課程練練身材。

不只女藝人吹起「瑜珈風」，男藝人也愈來愈熱衷瑜珈。有「搖滾詩人」之稱的英國歌手史汀（Sting），即使已經年過半百，不但歌聲依然動人，身材甚至比許多年輕歌手更加結實，這都得歸功他平日勤練瑜珈。

**輕鬆做到保養內在的瑜珈提斯** 在瑜珈提斯中，也有可進行全身伸展的套裝動作，照顧到內外保養，從強化淋巴系統拜日式，到呼吸系動、保健核心、脊椎、生殖系統、消化系統、新陳代謝……各種強化動作，不但簡單而且不用花費，也不受氣候、地形的影響，不只適合上班族，也適合所有想運動的國民！

**呼吸器官的保養** 很多人不懂得呼吸，好的呼吸品質是現代人需要認真面對的課題。中國古代就很重視「氣」，氣功一直孕育在中國養生功法中占有相當重要的角色，而現代的醫學也一直在文獻上有實務的記載呼吸的多種好處。

包括可以減少焦慮，改善呼吸系統及心肺的功能等。

**淋巴系統的保養** 運動在精不在多，也不一定得耗費大量時間，才可見成效，無論對得長時間打電腦的上班族，或是得日夜奔波的企業戰士，各部位運動皆極不均衡，最好可從事舒展全身筋骨、肌肉的運動，促進全身血液循環，讓身體重新恢復活力、動能！

在瑜珈提斯中，也有可進行全身伸展的套裝動作，即拜日式；相對於游泳、騎自行車，不但花費便宜許多，也不受氣候、地形的影響，不只適合上班族，也適合所有想運動的國民！

拜日式堪稱練習瑜珈提斯的基本功，融合了瑜珈的所有精髓，尤其有益於促進全身的淋巴循環，幾乎全身部位都可完全伸展，既可單獨練習，也可視為從事其他運動前，最佳的暖身運動！

**脈輪的保養** 古印度瑜珈將身體主要分為7個脈輪；而想要讓身體恢復健康，就得從事深層的運動，即脈輪的能量啟動，因此這兩章節，將分別介紹數種可強化各個脈輪的瑜珈提斯動作。首先介紹與保健核心（臍輪）、脊椎（心輪）、生殖系統（生殖輪）、消化系統（生殖輪）有關的瑜珈提斯動作。

**作者介紹** 唐幼馨，TINA 1979年生，從小學芭蕾舞、民族舞。國光藝校舞蹈科、文化大學舞蹈系、美國德州聖道大學運動管理系碩士。因嚴重的舞蹈傷害開始專研養身保健的身心療法，學習瑜珈多年，又在美國接觸到「彼拉提斯」這項運動，引發她極大的興趣，並且突發奇想，將瑜珈和彼拉提斯結合成「瑜珈提斯」 - - Yogalates，將傳統的養生功法結合現代的醫療運動，一個完美的軟性運動。這個運動讓她的生命有了不同的改變，十餘年的教學經驗，不僅改善了以前跳舞造成的傷痛更治癒了80多歲半身癱瘓的中風父親。

她不斷的學習與分享，並且立志積極推廣，在各大媒體、雜誌推廣瑜珈提斯的示範教學。

曾任：文化大學舞蹈系老師、國立林口體育學院運保系講師、世新大學講師、萬芳醫院肥胖防治中心皮拉提斯運動教練、實踐大學、耕莘護專兼任體育老師、《台灣瑜珈提斯協會》創會會長、

<<青春瑜珈>>

《AFAA美國有氧體適能協會》墊上科學及兒童體適能訓練檢定官、Mat Science教官等。

現任：GOLF雜誌運動顧問、唐幼馨瑜珈提斯教室負責人、TRUE YOGA瑜珈提斯老師 \*著有  
：《唐幼馨瑜珈提斯魔法寶典 深呼吸》、《天天玩美瑜珈提斯》、《天天都要瑜珈提斯》、《唐  
幼馨的瑜珈提斯DVD》、與萬芳醫院醫師合著《核心復健與彼拉提斯》等 TINA的部落格  
：blog.xuite.net/tinalion/yogalates 微博 weibo.com/1880956933

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>