<<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

<<青春瑜珈>>

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,而是讓身心靈達至合諧的哲學; 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?

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

0

<<青春瑜珈>>

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。

唐老師總是可以用簡單的方式,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!

<<青春瑜珈>>

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部分;原本,瑜珈只盛行於印度,但從二十世紀八 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伽提斯 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、保建核心、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,開始學習瑜伽,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,她愛上了瑜伽提斯,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、《台灣瑜伽提斯協會》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、唐幼馨瑜伽提斯教室負責人、TURE YOGA瑜珈提斯老師 著有:《唐幼馨瑜伽提斯魔法寶典 深呼吸》、《天天玩美瑜伽提斯》、《天天都要瑜伽提斯》、《唐幼馨的瑜伽提斯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) 王子云(壹電視行政總裁) 團董事長) 何戎(藝人) 曹朝懿(物理治療協會理事長)-葉公亮(富邦銀行行銷部董事長) 張洛君(藝人)

周王美文(信義房屋老闆娘) Jeffrey(台灣True Yoga集

<<青春瑜珈>>

编辑推荐

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部分;原本,瑜珈只盛行於印度,但從二十世紀八 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、保建核心、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。

首先介紹與保建核心(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

<<青春瑜珈>>

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