

瑜伽 多法宝

在这个21世纪，瑜伽已成为一种生活时尚字眼，是城中最HIP的运动之一。如果你不想落伍，现在就加入瑜伽这个新兴玩意儿吧！现在的瑜伽，已经不再只是一种，而是多种方程式，适合大人，甚至孕妇和小孩。

为什么瑜伽那么‘热’？

因为瑜伽有这些好处：

- 消除压力，放松心情
- 伸展并活动肌肉
- 按摩身体内部器官，帮助排毒
- 身心调和达到自我平和
- 聆听身体内部的声音，加强自我意识
- 燃烧脂肪，帮助减肥
- 重获健康和元气
- 回复健美身段，脚步轻盈

莹娜就曾说瑜伽救了她一命。受重伤后，她为自己设计了一套适合她练习的瑜伽术，并把这种自创的瑜伽法传授给更多人，让学徒也能像她一样重获新生。

除了刚才提到的好处，莹娜还在不知不觉中发现了她生活中的改变，她说：“每天练瑜伽，最大的收获是烟抽少了，饮食习惯变得健康了，心情也变开朗了，脸上自然而然挂着笑容，人缘指数也提高了！”

在True Yoga教瑜伽的印籍教练说：“这并不是没有根据的，人在练习瑜伽时，会在不知不觉产生一种正气，而这股力量就能影响人的生活态度。”

瑜伽分为多少种？

追本溯源，历史最悠久的瑜伽术要算哈达(Hatha)和亚斯单格(Ashtanga)瑜伽。在True Yoga，你还可以找到多种新生代瑜伽。

1) Hatha

是历史最悠久、最完整也是最受欢迎的一种瑜伽术。

通过：呼吸配合正确的姿势和动作，达到身心净化调和及缓解作用。

达到：身体回复健康，心情取得平和、自我意识加强，长寿在望。

2) Ashtanga

配合：有效的姿势、呼吸、动作、集中力和冥想。

达到：配合适当的饮食，可达到排毒、减压作用，促进身体的健康与活力。

3) Hatha Vinyasa (又称为Power Yoga)

配合：一定的力量、体力、灵活性和舒缓方法。

达到：活动全身肌肉，取得身心平衡。

4) Asana和Pranayama

配合: 各种姿势和呼吸法。谁都适合尝试和练习。

达到: 排毒、减压, 强化人体力量, 回复健康和活力。

5) Pranayama和冥想

配合: 呼吸法取得身心放松。

达到: 加强人体力量, 放松自己, 减轻压力。

6) Vinyasa

配合: 适度的弹跳和Vinyasa的肢体动作, 让人在充满活力的气氛中尽享运动的乐趣。

达到: 体力自然而然变好, 肌肉紧实健美, 四肢灵活。

7) 治疗式瑜伽

适合: 任何人均适合, 尤其适合那些因运动而受伤, 或有其他生理问题, 如压力大、高血压、背部/颈部酸痛、哮喘、肠胃不好、便秘者等。

配合: 一定的呼吸法和伸展活动。

达到: 身心调和, 回复健康状态, 减少身体毛病。

8) 产前瑜伽

适合: 4至8个月身孕的孕妇。

达到: 强化骨盆肌肉、提高身体的灵活性。

9) 小孩瑜伽

适合: 6至11岁的小孩子。

达到: 促进肢体的灵活性, 并达到身心平衡。此外, 也提高小孩的肺活量, 并加强他们的集中力。

10) Yoga Combat

配合: 30%的瑜伽和70%的“拳打脚踢”, 混合泰拳、基本踢腿拳击, 以及空手道。

达到: 活动全身, 促进肢体的灵活性, 使肌肉结实, 心律、肺活量增加, 同时借助呼吸放松心情, 达到减压功效。教练Vijay说: “每星期练习3次, 两到两个半月下来, 担保体重减去4公斤。”

11) Yoga Dance

配合: 瑜伽术和基本印度舞步

达到: 活动全身, 促进肢体的灵活性, 同时放松神经, 达到减压功效, 脚步也更轻盈。

Step-by-Step

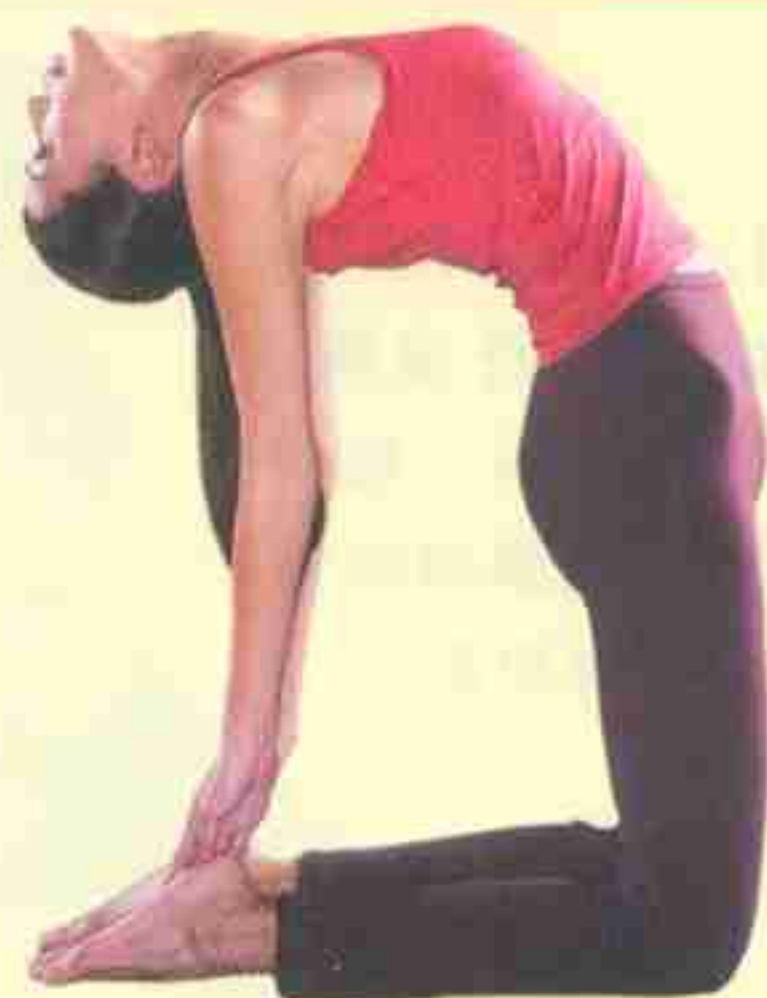
HATHA YOGA

1) Camel Pose

方法:

- 1) 上半身挺直, 跪坐在瑜伽垫上, 确保大腿和足部平行, 脚趾向后平躺;
- 2) 手掌放在臀部, 大腿伸直, 腰后弯;
- 3) 呼气时, 双手顶在脚板上, 头向后倾, 身子向后平躺。

好处: 肩膀变宽、强化背肌、改善和放松僵硬背肌、强化脊椎、活动肺部、塑实大腿、促进大脑的血液循环。



2) Spinal Twist

方法:

- 1) 上半身挺直, 张开双手坐着, 双脚向前伸直;
- 2) 右脚弯曲, 并靠在左大腿外侧;
- 3) 身子向左边转, 左手与右膝盖平行;
- 4) 双手合十在胸前, 注意自己的呼吸。

好处: 舒缓颈部和肩部肌肉, 肩膀放宽, 舒缓脊椎骨, 放松神经, 按摩腹部的内部器官, 尤其肝、肠和肾。



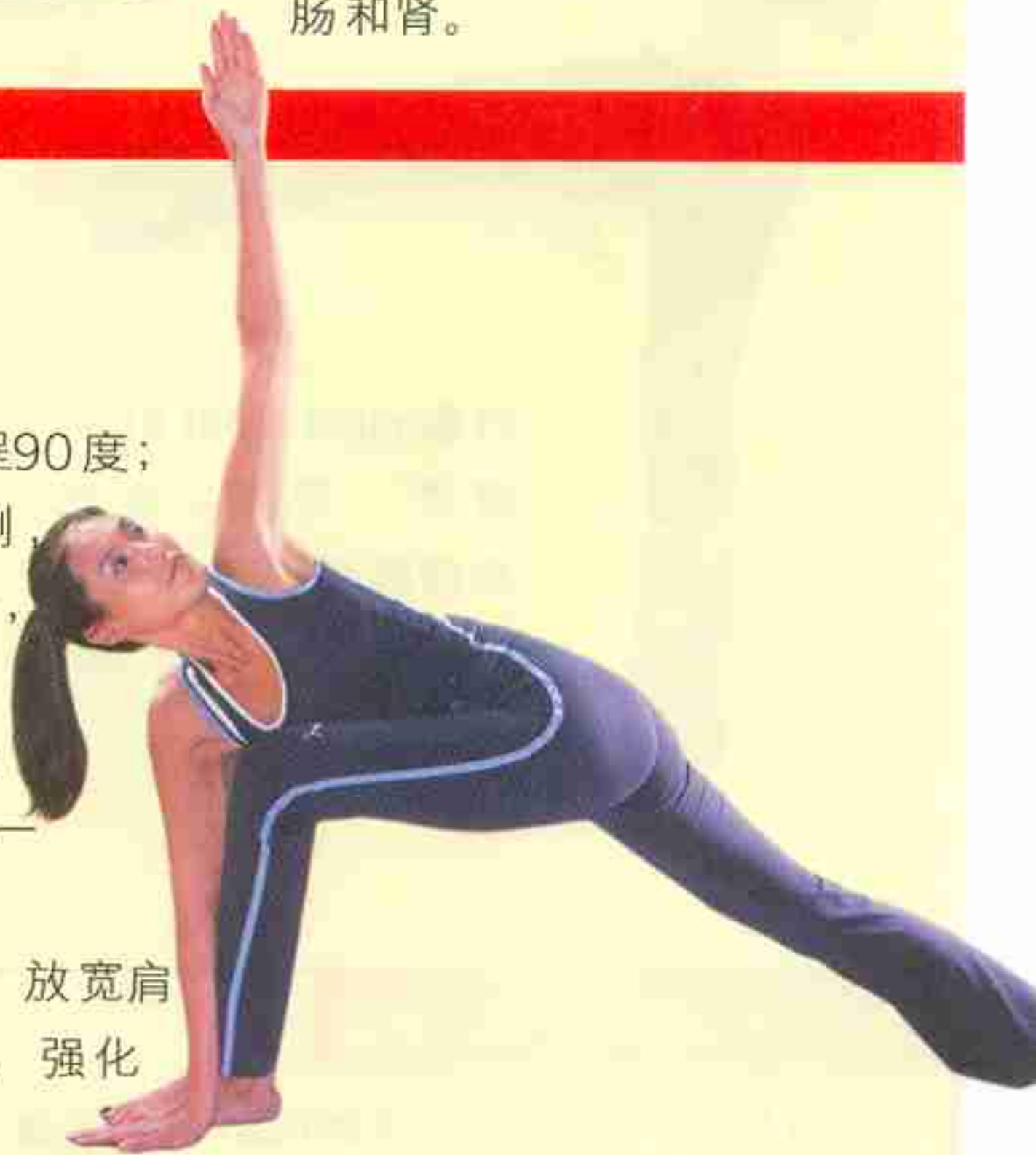
ASTHANGA YOGA

1) Revolved Side Angle

方法:

- 1) 双腿向后伸直, 双手支撑身体;
- 2) 边跳边把左脚伸到前方并弯曲呈90度;
- 3) 吸气时把右手放在右脚外侧, 左手伸直并抬高, 双手平行, 双眼往着左手, 头向上。
- 4) 保持此姿势约半分钟至1分钟, 呼吸记得要深沉且平均。另一边重复动作。

好处: 伸展双腿, 锻炼大腿肌肉, 放宽肩膀, 按摩腹部器官, 使背肌结实, 强化颈部肌肉, 改善“蝙蝠袖”。

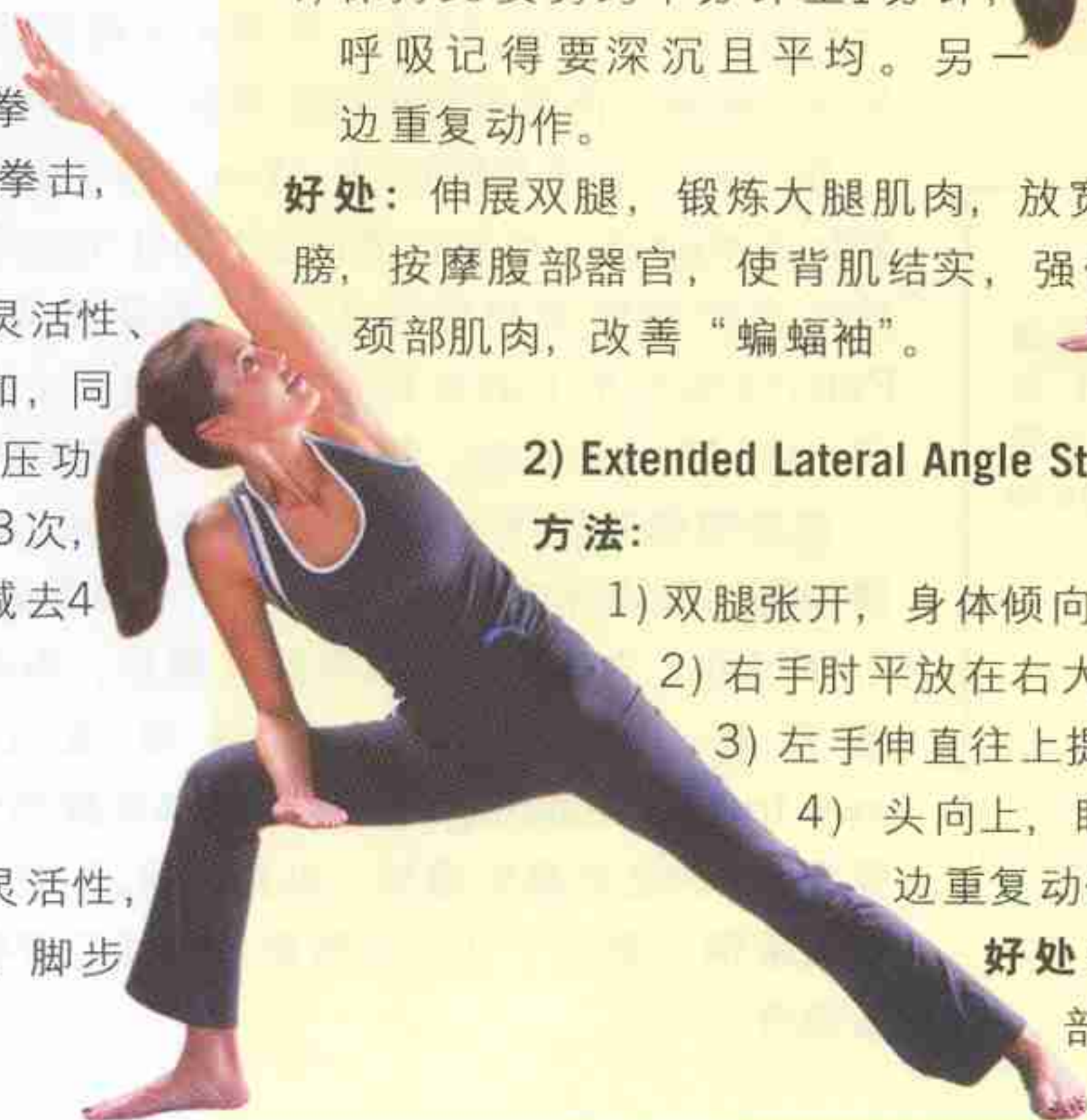


2) Extended Lateral Angle Stretch

方法:

- 1) 双腿张开, 身体倾向一边, 左脚伸直, 右脚弯曲呈90度。
- 2) 右手肘平放在右大腿上, 手掌向上;
- 3) 左手伸直往上提, 左边身体呈直线, 手掌向内;
- 4) 头向上, 眼睛望上。保持动作约几秒钟, 另一边重复动作。

好处: 强化和紧实大腿, 按摩背肌、颈部和腰部肌肉, 塑紧手臂, 伸展全身。

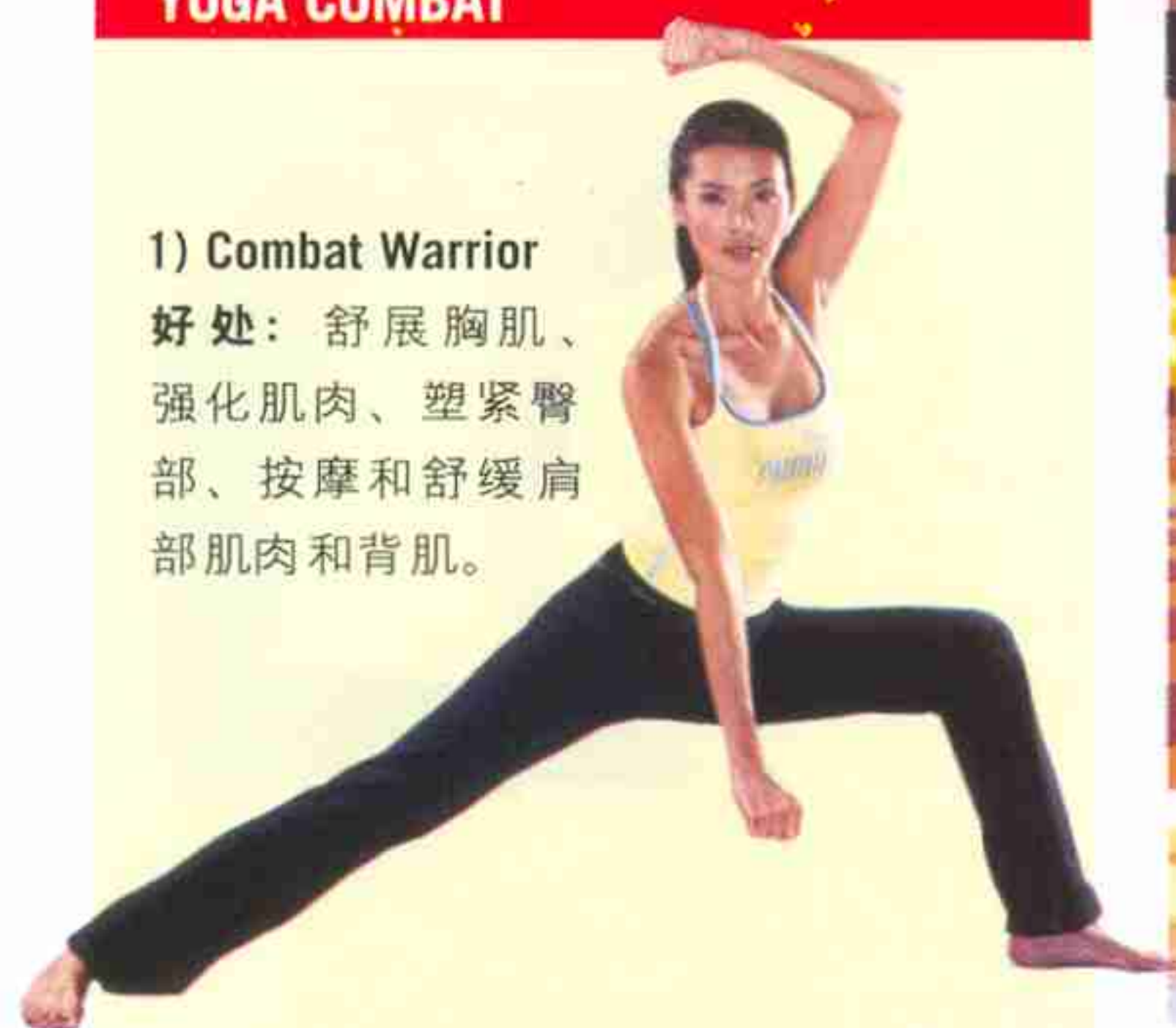


Step-by-Step

YOGA COMBAT

1) Combat Warrior

好处：舒展胸肌、强化肌肉、塑紧臀部、按摩和舒缓肩部肌肉和背肌。



2) Combat Front Kick

好处：增强平衡感、按摩腹部肌肉和器官、改善消化不良、便秘和胀风问题。

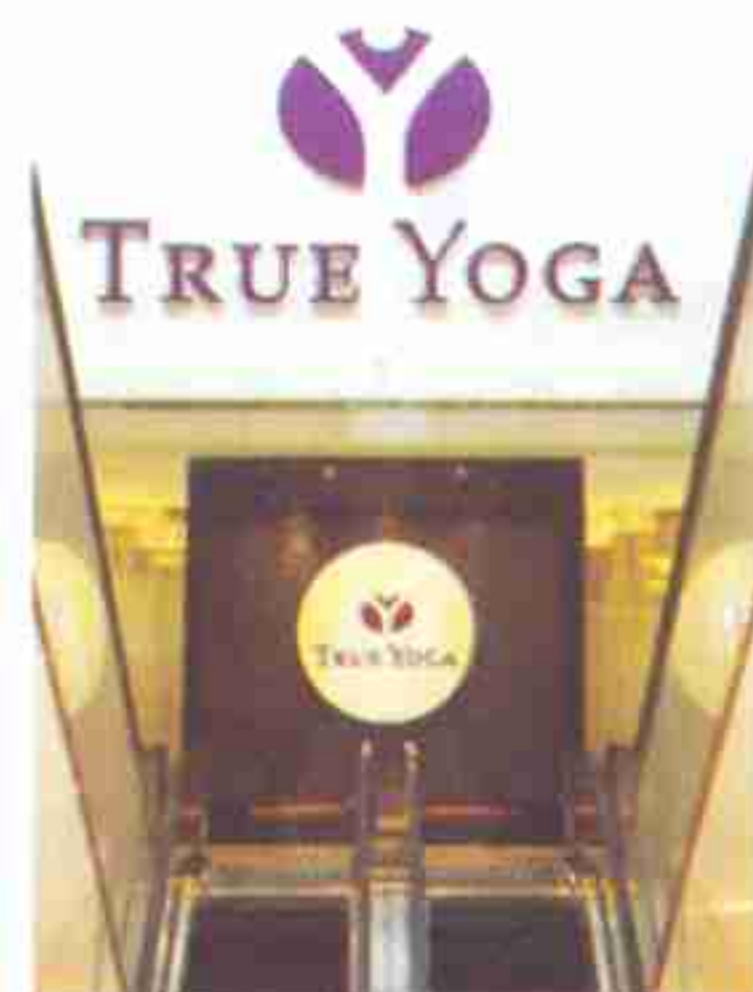


新Yoga点!

True Yoga是城中最新最大也最in, 专门传授瑜珈的健身中心。位于Pacific Plaza 4楼的中心, 占地12,000平方尺, 共两个超大练习室、超过40间浴室、450个贮藏箱, 以及一个休息厅。每星期开班的次数至少有150次, 导师大多拥有12至15年练习经验, 而且来自瑜珈发源地——印度。

现年40岁的老板Patrick Wee, 除了在本地经营True Yoga外, 也在香港设立Planet Yoga和在其他地方开设健身和瑜珈中心。本身热爱瑜珈, Patrick每天早上必会练习瑜珈大约半小时才出门, 他说有练习瑜珈, 精神特别充沛和集中。

最理想的瑜珈练习场所, 是一个可以让自己尽情伸展四肢的环境。这点, True Yoga尽量办到。Patrick说: “为了避免练习室太拥挤, 中心鼓励会员在上课的两天前致电或上网: www.trueyoga.com.sg 预约, 如果临时爽约也记得要在6小时之前事先通知, 以免罚钱。” 中心定下严格条例, 是为了让会员有更好的练习环境, 实属难得。



Patrick Wee

CITTA BELLA/TRUÉ YOGA 联献

凡致电预约, 并携带此表格到True Yoga的读者, 皆可免费获得两次练习瑜珈的机会! 只限首次亲临的读者(非会员)。致电时, 记得告知你要上什么课: 从Hatha, Ashtanga 和 Yoga Combat 中做选择。

截止日期: 3月31日

预约电话: 67339555

地址: 9 Scotts Road, Level 4, Pacific Plaza

HAIR & MAKEUP VIVIAN TAY (HP:98433700)
USING SHU UEMURA PRODUCTS
MODEL MIN
LOCATION TRUE YOGA
CLOTHES ROYAL SPORTING HOUSE, TRUE YOGA