



健康減肥與瑜珈

2012-05-06 記者 李安嫻 文



跟旁邊的女生比較身材，是所有女性都常做的事：為什麼別人的可以腿那麼細長、腰可以那麼纖細等。每個人的審美觀雖然各有不同，但在現在社會的趨勢下，瘦才好看、瘦才不會被其他人投以鄙視的眼光，就連男生也開始對胖瘦斤斤計較。在這樣的壓力下，許多人漸漸對減肥、塑身更為在意，但卻往往會看到一些人使用不當的減肥方式，傻傻地賠上了健康。

減肥 但不要傷身

在錯誤觀念下，為了快速瘦身，很多人無所不用其極。節食、吞減肥藥、動手術及運動等方法都有人嘗試。短期來說，或許這些方法真的有效，但就長期而言，究竟能不能夠不對健康造成損害，能不能夠持久都是值得思考的。電視上無數減肥藥的廣告，大多是在跟觀眾說它多有效、可以多快達成效果又不會復胖；廣告商也會找許多人來宣傳，利用使用者用該商品前的肥胖模樣以及吃了之後顯著的效果這點來吸引想要得到立即效果的人。但廣告不會告訴大眾的是，藥品可能對身體的危害，減肥藥的成分往往不明，其中參雜什麼有害物質消費者並不知道，許多因此賠上了健康。

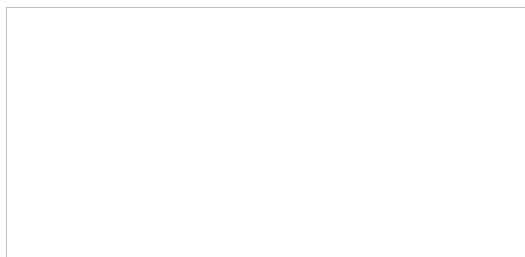
而若選擇節食方法，有人一天只吃一兩餐，有人使用低卡的食物取代正餐。坊間流傳的減肥方法多到數不清，每個人選擇節食的方法也不盡相同，有人只吃蔬菜水果、搭配水和無糖茶；有些人迫使自己不能吃澱粉，他們相信澱粉是使人胖的養分，但其實這是錯誤觀念，減肥期間完全沒有攝取澱粉反而會很難瘦。

明智的減肥，不對健康造成傷害的減肥方法其實也很多，有些專家建議可以去找營養師討論，針對每個人體質的不同設計不同的飲食方法。而除了飲食之外，也應當搭配運動，如何運動、什麼樣的運動則是依每個人想瘦的地方去斟酌。有些人喜歡天天花半小時上健身房或是游泳或是打打球，而近幾年來台灣開始流行做瑜珈來達到減肥塑身的效果。

瑜珈是什麼

瑜珈起源於幾千年前的印度，它本身是古印度主要哲學派別中的一枝。強調透過簡單的姿勢與依靠人意識的自律來改善人的身心靈，並將其合而為一。瑜珈不只有助於生理上的調理，更可增進心理的舒緩、調適以及淨化。起初它的目的是為了藉由冥思與固定動作的維持而將心靈由內而外的淨化整個人，而現在常見的瑜珈其實主要是修身養性的鍛鍊，包括身體調理、調整規律舒服的呼吸、排除一切心裡的雜念，以達到所謂的身心靈合一。

一般常見的瑜珈練習法是延續哈達瑜珈的概念，它的概念主要在於鍛鍊人的身體，就是筋骨與各個關節。因此，常見到的瑜珈鍛鍊形式為肢體的延展、彎曲與扭動，配合規律的呼吸，藉由肌肉的力量維持一段時間，以達到效果。瑜珈在使用肌肉的力量時必須放鬆、心無旁騖並全神貫注地維持一個姿勢，瑜珈的動作通常偏緩慢，因此可以培養一個人的耐心與毅力還有肌肉的力量控制。



瑜珈大多數的姿勢，需要靠肌肉耐力及毅力支撐。(圖片來源/mat-yoga.com)

瑜珈的好處很多，除了幫助體重的增減外還有助於體內的循環、排除毒氣之外，由於在做瑜珈時應當屏除心中雜念，所以它也有讓心靈獲得安寧、養精蓄銳的優點。瑜珈的好處不僅於此，它還可以增強身體的免疫力、平衡內分泌幫助改善體質。最吸引女性的不外乎是可以雕塑與維持身材

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

、幫助減肥以及美容養顏。

瑜珈在台灣

近幾年來瑜珈在台灣蔚為風潮，是一種都會時尚的健身活動，陸陸續續可以看到大街小巷紛紛開起了瑜珈教室，以前上健身房的新潮運動方法也慢慢有被瑜珈取代的跡象。很多人印象中的瑜珈是緩慢、較適合女性做的運動，但實際體驗瑜珈後會發現其實也需要花費一定程度的專注力和毅力。

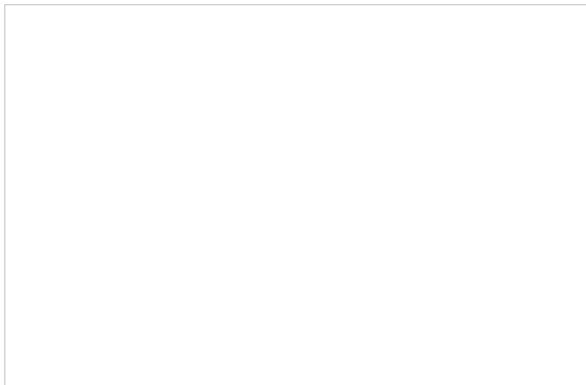
台灣的瑜珈師需先得到證照，之後才可開設教室，將瑜珈的概念傳授給更廣泛的大眾。剛開始的瑜珈教室並不多，規模也不大。但隨著瑜珈越來越受歡迎，市區可以看到許多具設計感的瑜珈會館，設備也十分多元。熱愛瑜珈的人更是親自到印度進修瑜珈，並將新的瑜珈鍛鍊方法帶回台灣，讓瑜珈更多樣化，吸引更多人的興趣。瑜珈的普及可以在社區教室看到，許多大學也有瑜珈社提供給想訓練身體的學生加入。

除此之外，許多書章雜誌或是電視節目也開始介紹與教導瑜珈，瑜珈不再是一個需要花錢上會館學的運動。它就像其他運動，一旦上手並學會基本動作後，就可以自己利用閒暇時間在家中練，然而有些較進階的動作仍需要老師協助調整姿勢，輕易嘗試高難度的動作，容易因姿勢不對而對身體造成傷害。

變化多端的瑜珈

瑜珈的種類多元，最近流行的熱瑜珈還有歡樂的愛笑瑜珈，名字看似很單調但都可以有效幫助瘦身。熱瑜珈顧名思義就是讓你做起來又熱又累的一種瑜珈，老師把大家關在一間約攝氏40度上下的房間裡做瑜珈，並以不斷大量流汗促進新陳代謝以達到瘦身的效果。這種方式可以有效幫助瘦身又可以觸進血液循環，但孕婦及有心血管疾病的人不建議嘗試。

至於愛笑瑜珈，相較之下就輕鬆多了。研究顯示，大笑不管是真笑還是假笑，身體其實分不出來。愛笑瑜珈結合了瑜珈式呼吸法，藉由大家一起練習來達到效果。笑聲本來就具有感染力，即使不好笑的東西都可以笑得東倒西歪。愛笑瑜珈會在一開始做一些簡單的暖身操，再分別製造不同有趣的的笑聲然後維持快20分鐘的大笑。隨意大笑可以加強呼吸作用讓大腦清晰，大家一起大笑也可以讓心情愉快，不被煩惱所困。這麼好玩又不困難的瑜珈很適合一群好朋友相約一塊做，把煩惱通通拋到九霄雲外。



愛笑瑜珈藉由笑聲的感染力影響更多人，是一個充滿歡笑的腹部運動。

(圖片來源/openmint.net)

在忙碌的21世紀，每天有許多繁雜的事務等著我們處理，工作的整天工作，念書的念書，鮮少有時間可以好好放鬆心情運動，健康常常因此被忽略。想要好好瘦身的人們不妨嘗試練瑜珈，不但有助於心情的紓解又可以控制體重。好的心情加上固定的運動讓減肥可以更持久，多元的類型讓瑜珈更有趣、更好玩。眾多的好處以及運動場地氣氛合宜，讓更多人願意花錢練瑜珈，而未來瑜珈在台灣究竟會如何發展，著實令人期待。



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

