

# ICON 风华

SINGAPORE

SIAM MERRA AWARDS 2008  
GOLD AWARD  
BEST IN MAKEUP  
FERRARI DESIGN

郑秀文  
欢迎天后归队!

'08秋冬时尚展风华  
当创意换季的时候  
名媛到康城走红毯  
爱琴海的仲夏梦  
BASEL SHHH.WPHH名表猎辑

AUGUST 2008 S\$8.00



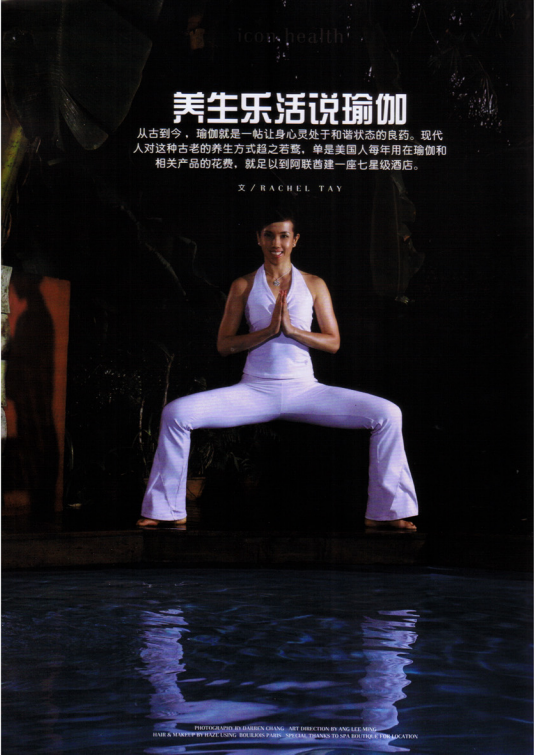
8 888737 200007

icon health

## 养生乐活说瑜伽

从古到今，瑜伽就是一帖让身心处于和谐状态的良药。现代人对这种古老的养生方式趋之若鹜，单是美国人每年用在瑜伽和相关产品的花费，就足以到阿联酋建一座七星级酒店。

文/RACHEL TAY



PHOTOGRAPH BY HANSEN CHANG. ART DIRECTION BY ANJELLE MAU. HAIR & MAKEUP BY HUIE LING. BOUTIQUE FASHION. SPECIAL THANKS TO SPA BOUTIQUE FOR THE LOCATION.

icon health

### 体

态轻盈的职业瑜伽老师池心机(Yvette Tee)，修长的身段在一拉一伸中透着优雅简约，在呼吸和吐气之间替換出生命的精粹。

她曾经和许多职场女性一样每天冲咖啡，忽略了精神世界的健康。八年前，她在婚姻触礁后到泰国曼谷最热心，参加酒店举办的瑜伽课程，掌握了让身心平静平和的窍门，从此对瑜伽产生浓厚兴趣。回国后，她在机缘巧合下认识了瑜伽导师Kamal，潜心学习他在十多年研发的“Kryoga”节奏瑜伽(Kamal's Rhythmic Yoga的缩写)，一种结合拉伸、韵律动作和瑜伽打坐姿势的新派瑜伽。

四年前，她告别白领生涯，在Spa Boutique当瑜伽老师，开启新的生活。她说：“瑜伽让我变得更冷静、快乐和自信，让我认清自己，更有耐性和更知足。我加入教授瑜伽的行列，就是要把这种喜悦和更多人分享。”

### 古老又前卫的养生之道

瑜伽有别于其他运动，不像韵律操那么有爆发力，而是强调呼吸的协调。池老师说：“瑜伽是在静态中寻找身体的平衡点。”

瑜伽源自5000多年前的古印度。瑜伽(Yoga)一词源自梵文“yug”或“yuj”，意思是和谐、统一，是印度教精神感化而来的词汇，指的是追求天人合一、人与大自然和谐共存的平衡境界，借此调节身心的健康，同时有助抗压。

这种标榜着先民智慧的养生之道，结合呼吸技巧、静坐和坐禅。在现代的传承中，最负盛名的是Asana，如今已演变成单纯的体能运动。随着欧美在70年代掀起一股东方热，瑜伽逐渐成为摩登都会的时髦运动。在这段时间潮流的吹袭下，十来种的瑜伽因此孕育而生。

最初的瑜伽有：Bhakti yoga, Karma Yoga, Jnana Yoga和Raja Yoga，它们在姿势、实践和理论上有着微妙的分别。后人在这些基础上又结合其他伸展动作和理论，研发了分支的Power Yoga, Anahata Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Dream Yoga, Haitha Yoga和Integral Yoga等，可谓五花八门。

每个派别的瑜伽都有不同的进程，例如：Kryoga细分为针对锻炼身体不同部位的十分钟课程。在38至40摄氏度高温的房间内练习的Kryoga Agni，注重心脏跳动功能的有氧Kryoga，以及拉伸的柔软操等。池老师指出，瑜伽能促进血液循环，增进人体力量，而且舒减压力。动感Power Yoga还有瘦身的功效呢。

### 进入瑜伽冥想世界

所有派别的瑜伽其实都演化自古典Hatha瑜伽。自从印度哲人Savatarama在14世纪让Hatha Yoga复苏以来，瑜伽对强化身心灵和抗病等价值就被广为流传，现在的西方瑜伽练习者同时关注体式(asanas)、呼吸控制法(pranayama)和冥想，就是它早Hatha Yoga所追求的。

瑜伽冥想能确保身体与精神两方面同时受益，使练习者达到性情平和的状态，消除烦恼和恐惧，摆脱酗酒、吸烟等不良习惯。所谓冥想，是把注意力集中在某个特定对象的深思方法，当人的思维持续不断地朝一个方向走，冥想就形成了。

冥想是以练习时身体的不同姿势来分类，主要分为：简易坐冥想、半莲花坐冥想、莲花坐冥想、仰卧式冥想等几种。

此外，瑜伽没有场地限制，而且两性都能进行——欧美国家学瑜伽的男人比女人还多。

### 瑜伽课讲究精而专

根据美国National Center for Complementary and Alternative Medicine的研究报告，在2002年，瑜伽是18岁以上的美国人最爱的辅助性另类治疗方式之一，在所有另类治疗中排名第五。

瑜伽也带来无限商机。2005年《Harris Interactive and Yoga Journal》杂志的调查指出，大约有1650万个美国人每年花费近30亿美元在瑜伽课程和相关商品，这个数目足够让阿联酋建造一座超豪华七星级酒店，可见瑜伽是多么受现代人追捧。

瑜伽凭什么让时尚潮人趋之若鹜？池老师的教学理念或许能提供答案。“我尽量在90分钟里带给学员欢笑，赶走他们在工作和生活上的烦恼，时时保持快乐是练瑜伽获得的最大好处。”是的，现代人面对各种烦恼和压力，能够摆脱烦恼和身体病痛，就是最大的福音。

一堂瑜伽课通常是90分钟，包括做热身和缓和运动。初学者通常会参加大型健身中心提供的课程，追随不同的老师学习各种瑜伽术，多方尝试。不过，池老师提醒，当学员跨过了初学阶段，就应该走出人数庞大的瑜伽班，进一步掌握“精”和“专”的瑜伽。

“几十个人同时做瑜伽，人人进度不同，对那些悟性力较弱的学员不是好事。如果选择最多15个学员的小型瑜伽班，老师就能依据每一个学员的程度，给予不同的指导。”学瑜伽要收到好的效果，最重要是持之以恒。一堂完整的瑜伽课，可以解除疲劳、精神焕发，让内脏、肢体到肌肉、骨骼，甚至大脑，都能彻底放松。