

資深瑜珈講師 & 運動科學碩士

瑜珈女王 蔡祐慈

著

強化臟腑機能、促進氣血循環，快速緩解各種症狀，
達到有病治病，無病塑身，維持良好的體態

人體經絡瑜珈



人體經絡瑜伽 · 目錄 CONTENT

推薦序一 保健身體的最佳運動：經絡瑜伽 6

推薦序二 利用瑜伽打通經絡 8

自序

發現「西方人體解剖學」與「中醫經絡智慧」的異曲同工之妙 10

Part 1 認識瑜伽 · 愛上瑜伽 13

活到老練到老的運動—瑜伽 14

為什麼練瑜伽的人愈來愈多？ 14

要如何持之以恆地練瑜伽 15

要持續練習多久時間，才能感到瑜伽對身體有明顯的幫助？ 17

如何運用正確的呼吸做瑜伽？ 19

身體柔軟度差，做不到「標準」動作該怎麼辦？ 20

如何正確地開始瑜伽運動？ 21

叮嚀 22

Part 2 人體經絡與瑜伽 23

窺探人體經絡 24

「通則不痛」——瑜伽對經絡的影響及對體質的改善 30

Part 3 暖身運動 33

暖身運動從頭到腳五步驟 34

頭頸部 35

手部 36

肩膀 38

脊椎 39

腿部 41





Part 4

主運動 43

做主運動前，必須先了解 44

立姿 47

三角式 47

反轉三角式 51

閃電式 55

桌子式 59

鴛式 65

坐姿 69

直腿扭轉前彎 69

海狗式一 73

海狗式二 77

劈腿 81

劈腿側伸展 85

跪姿 89

駱駝式 89

駱駝變化式 93

新月式的變化式 97

跪姿扭轉 101

兔式 105

Part 4 俯臥姿 109

眼鏡蛇式 109

伸懶腰的貓 113

弓式 117

扭轉弓式 121

俯臥扭轉式 125

仰臥姿 129

腿部伸展 129

仰臥扭轉式 133

魚式 137

犁鋤式 141

橋式 145

進階 149

輪式 149

頭倒立式 153

海狗進階變化式 157

鶴式 161

英雄變化式 165





Part 5 緩和運動 169

頸部舒緩操 170

脊椎的延展與放鬆 172

四肢的用力與放鬆 173

大休息式 174

簡易臉部穴道按摩 175

Part 6 安排課表・天天有「瑜」 177

一 十分瑜伽：用十分鐘鞏固一天的活力 178

晨起 >>> 十分鐘甦醒操 178

睡前 >>> 十分鐘放鬆助眠操 179

辦公室 >>> 十分鐘肩頸解壓操 180

二 七天瑜伽：每天都新鮮，讓你週週保健養身 181

適合初學者的一週課程 183

適合有基礎學員的一週課程 184

適合進階者的一週課程 185

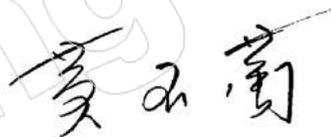
保健身體的最佳運動：經絡瑜伽

瑜伽源於印度且已有五千年的歷史，而經絡乃中國偉大醫術中，氣血循環的基本要素。當身體做瑜伽伸展或經絡按摩時，適度的疼痛都是氣血循環的好轉反應。是所言「經之所過，病之所治；通則不痛，痛則不通。」蔡老師在《人體經絡瑜伽》中，以自己專業的背景將瑜伽和經絡作結合，除了是一種新突破外，對讀者來說更是一大福音。

蔡老師曾見證我因車禍受傷的腳，在長期地練習瑜伽後而得以復原，故蔡老師希望我能藉此與讀者分享這段往事。在我 11 歲時，發生了一場車禍，右大腿骨被撞斷，在緊急送醫後，採用沙包牽引的方式醫治，但兩個禮拜後，效果不彰。又改用開刀將鋼釘固定在骨折處，然後就打上石膏固定，經過了三個月後，整條大腿往左邊彎曲，變成不良於行，從此要靠拐杖支撐。

於是家父和家母就展開了一場中西醫合併，聯合醫治我的腿，甚至不惜賣掉田產，四處拜訪名醫。即使在這過程中，我又開了四次刀，卻依舊是「長短腿」，讓我感到相當自卑。直到我在二十五歲那年遇到了中華民國瑜伽協會理事長華淑君老師，當時老師已經 80 多歲了，身材曼妙，身體及精神都很好。我開始向她學習瑜伽，並從中獲得許多養生之道，在老師的鼓勵之下，我固定練習瑜伽（雖然拉筋的過程痛不欲生），現在走路的樣子已恢復正常，甚至沒人相信我曾經是個瘸子。

因為曾經受過「瑜伽的恩惠」，我拜師學藝，並開業授課瑜伽、經絡、氣功、正骨及芳療。蔡老師所著的《人體經絡瑜伽》一書，便是教導讀者，做瑜伽除了可以讓體態更柔美外，在每個體式中，還能拉到身體不同的經絡，緩解不同的症狀。甚至現代人最常見的腰痛、肩痠等文明病，你也能從做瑜伽而獲得改善。用心看完蔡老師的大作，每天伸展筋骨，達到經絡暢通是瑜伽的平衡概念，就能長保身體健康。

Handwritten signature in black ink, reading '馬偕' (Ma Jie).

馬偕健康管理專科學校兼任教師
CITY & GUILDS國際培訓師

利用瑜伽打通經絡

人體的肌肉，有個小開關，例如在日常生活中，打開電腦、做家事、讀書……，肌肉裡的小開關都是打開著，讓肌肉能適度收縮，對抗地心引力。但是有些人長期處在壓力與慣性下，直到休息、睡眠時，開關也沒關閉，所以形成累積性傷害，堆積乳酸，刺激末梢神經，引起全身痠麻漲痛，甚至肌肉僵硬、偏頭痛。瑜伽大師能夠利用呼吸法、體位法與拉筋姿勢，來關掉肌肉的小開關，可以很輕易地放鬆肌肉。就瑜伽不同的體位法與姿勢，伸展人體不同的經絡系統，經絡一旦通暢，新陳代謝與內分泌自然的旺盛，讓人能脫胎換骨、養顏美容，長壽健康。

肌肉的開關就是肌梭，它是負責感受肌肉的伸長，當肌肉被拉長的時候，會將訊息傳到脊髓，然後引起肌肉收縮，這種反射可以避免肌肉過度伸展，稱為牽張反射，當肌梭這個開關一直被打開（興奮），肌肉就會一直收縮，造成肌肉僵硬，也就是「不通的痛，痛則不通」。

本書最大的特色就是每一種瑜伽動作，將帶動伸長的經絡。配合圖形及經絡線路，讀者在做瑜伽時，於一吸一吐納之間，讓氣的共振打通經絡，於是做完全套的瑜伽動作，全身的十二經絡也打通了，如此繞行一周，即打通大周天，做完後會感覺全身舒暢、毛細孔微出汗，交感與副交感神經和諧，達到身心靈合一，物我兩忘的境界。

我本身也拜師學過瑜伽及淨化呼吸法，我自己親身體驗過，瑜伽與西醫復健拉筋伸展運動有許多相通之處。另外我也有針灸執照，發明一尊科學銅人，所以以我的西醫角度，這本書極適合瑜伽初學者及進階者。

徐上德 醫師

中華民國復健專科醫師

美國自然醫學會遠東區講師

發現「西方人體解剖學」與 「中醫經絡智慧」的異曲同工之妙

運動科學背景的我，在過去幾年學習、教授瑜伽的過程中，總習慣以科學觀點去探討瑜伽對人體的幫助，像是生理學上，瑜伽如何強化體適能；心理學上，瑜伽如何助人修心養性；而解剖學上，哪些體位法伸展哪些肌群，改善哪些身體上的不適，這些都是筆者過去努力想傳達給學生和讀者的概念。

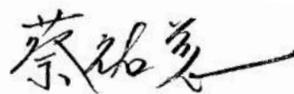
在一次偶然的機會，我結識了在中醫經絡療法上非常專精，且同樣有多年授課經驗的黃玉蘭老師，她拿著一尊畫滿經絡與穴道的人體模型，非常熱情的為我講述經絡對於改善疾病、養生保健的觀念，這充滿自信又急於把健康概念傳達給別人的神情，正和我在與人分享瑜伽有多棒時如出一轍，但是即便如此，習慣研究人體肌肉的我卻聽得一頭霧水，半信半疑，因為當時的我認為凡事都要有科學證據才能取信，這些看不見也摸不著的東西實在很難理解。

幾年的瑜伽教學又過去了，我逐漸從自己和學生身上的變化發現，人體的運作並不是從科學觀點就能完全解釋。以我自己為例，多年來一到冬天就容易手腳冰冷，如今此症早已不藥而癒；而每當感冒鼻塞、頭痛、身體僵硬不適，練了一小時瑜伽後症狀便得以緩解；曾經有幾位經期不順或不孕的學生，奇蹟似的上瑜伽課一段時間後得到改善；更有不少學員，憂鬱症、脂肪肝、失眠等等的問題，皆能因為瑜伽練

習日益健康。這些不勝枚舉的案例的確較難從生理學或肌肉構造來說明？慢慢的，我開始省思黃老師與我分享的觀點，學著以其他的角度來觀察瑜伽對人體的幫助，在參閱了許多近年廣受重視的黃帝內經與中醫經絡相關書籍後，決定向黃老師拜師學藝，進一步去了解神奇經絡對人體健康的影響。

感謝黃老師完全不藏私的將其必生所學傳授給我，本書的誕生黃老師是最重要的幕後推手。期待黃老師與我兩人的智慧結晶，中醫經絡與西方運動科學的奇妙結合，能帶給更多人健康的身心，幫助更多人改善身體上的問題，如此，我們耗時兩年的心血就相當值得了！

非常巧合的，我的每一本著作出版都有一件別具意義的喜事發生，這次我希望將這本最具挑戰性的嘔心瀝血之作，獻給我即將來到人世的小天使。



資深瑜伽講師
運動科學碩士

Part 1

認識瑜伽 · 愛上瑜伽

本書不僅說明瑜伽對身心靈的種種助益，
更從運動科學的角度及中醫經絡的觀點切入，
讓您更明白瑜伽與人體健康的微妙連結。





活到老練到老的「瑜伽」運動

大家都知道，運動是保持年輕健康的重要關鍵，但什麼運動才是最適合現代人的呢？是什麼原因讓現代人對瑜伽趨之若鶩？有愈來愈多人從規律的瑜伽練習中受惠，然而，在享受瑜伽所帶來的健康助益之前，可能會遇上許多阻礙及困難，以至於總有許多人無法堅持下去。

如何才能夠突破「撞牆期」，進而養成規律運動的習慣呢？要持續多久才能有所收穫？練瑜伽時又應注意哪些安全事項才能避免運動傷害呢？以上的問題是讀者和學員們最為關切的話題，也是練習瑜伽前應有所認知的概念，因此在探討經絡與瑜伽之間奧妙的關係之前，讓我以問答的方式來帶領你認識瑜伽這個超人氣的運動吧！

Q

為什麼練瑜伽的人愈來愈多？

A

現代人的文明病日益劇增，生理方面最常見的狀況有肩頸痠痛、下背痛、頭痛與肥胖，以及累積較長時間而造成的五十肩、駝背、僵直性脊椎炎、失眠、心血管疾病等；心理上的疾病如憂鬱症、躁鬱症也愈來愈常見，這些問題大部分的起因來自於生活型態，只要著手調整生活習慣，便能避免這些疾病的發生。

無論是生理上或心理上的文明病，多半是長期惡性循環累積而來。先從心理上文明病的例子說起，現代人生活緊張、壓力繁重，剛開始可能只是無法調適所面對的壓力，之後有了失眠的徵兆，開始有經常性的輾轉難眠，而不良的睡眠品質會直接影響一個人的情緒，工作品質與人際關係於是跟著走下坡，逐漸產生焦慮問題，這種情況若無法得到改善，就有罹患憂鬱症的隱憂。

生理方面亦是如此，以五十肩和僵直性脊椎炎為例，剛開始可能

只是容易感到疲勞，漸漸地肩頸痠痛、緊繃以及下背疼痛的情形跟著出現，接著身體不適的頻率愈來愈頻繁。有許多人對此不以為意，毫無警覺地默默承受疼痛，沒有立即設法改善，直到有一天手舉不起來，才發現自己得了五十肩；或者行動力趨緩，脊椎痛到不容易動作，才發現脊椎病變已然發生。

肥胖問題何嘗不是如此？肥胖也絕非短時間造成，若發現自己體重過重、體脂肪過高，卻沒有改變飲食，養成規律運動的習慣來積極減重，除了讓人對自己的外觀失去自信外，可怕的是肥胖將大大提高心血管疾病的潛在危機。

其實我們可從各方面抱持著積極的態度，避免上述種種疾病的發生，畢竟「健康」才是幸福和財富的根本！而瑜伽正是可以幫助解決以上可能發生的各種文明病的良方，可說是現代人的健康處方、紓壓良藥、塑身秘笈，所以許多人在接觸瑜伽後就愛上了它。能積極持續練習瑜伽的學員，幾乎都能逐漸感受到身體不適的症狀得到改善，身材變得輕盈，動作靈活許多，心情也隨之開朗起來，生活品質提升了，疾病就自然而然遠離了。

十多年的教學歷程中，我親眼見證許多學員的身心及體態因學習瑜伽而變得更健康，那些感動實在不是三言兩語就能道盡。所以尚未開始瑜伽的讀者們，請務必下定決心，親身體驗瑜伽為我們帶來的喜悅！

本書不僅說明瑜伽對身心靈的種種助益，更從運動科學的角度及中醫經絡的觀點切入，讓您更明白瑜伽與人體健康的微妙連結。



要如何持之以恆地練瑜伽？



大部分的學員剛開始練瑜伽時都會感到非常辛苦，尤其停留在某些體位法的過程中真是痛苦難耐。有些人很可能只上了一堂一小時的課，肌肉就會持續痠痛兩、三天，遇到這樣的狀況確實會讓人很想放棄。就連熱愛瑜伽的我也曾有過這樣的經驗。

Part 3

暖身運動

開始練經絡瑜伽前，
請先確實做好暖身，
從頭到腳五步驟，
避免受傷！





暖身運動從頭到腳5步驟

暖身運動可喚醒身體肌肉、活絡筋骨、促進血液循環。充分的暖身不但能幫助你更加輕鬆地做到體位法練習，更能有效的避免運動傷害，同時也能減輕練習之後的身體疲勞感。因此，在練習主運動列舉的體位法之前，請務必先完成整套暖身運動。若你只有短短的十分鐘，那麼也可以單獨進行暖身運動，這些簡單的動作即能幫助你放鬆肌肉、紓解壓力。

注意事項

動作以緩慢、溫和為原則，不勉強自己過度伸展。

呼吸

動作過程中必須特別注意呼吸和動作間的協調性。每一個動作完成後，**停留五次深沉而緩慢的呼吸，大約三十秒的時間**。唯有旋轉肩關節、腕關節及踝關節三個動作是屬於連續動態的動作，只需要配合動作，維持順暢而有節奏感的呼吸即可。

起始姿勢

盤腿而坐，上半身挺直，讓脊椎儘量伸展，不彎腰駝背。

手部

- 1** 吸氣——右手伸直平放於胸前。
吐氣——左手掌扶著手肘，往身體方向壓。

記得換手進行相同動作。



- 2** 吸氣——右手向上舉起，由上往下彎曲，左手由下往上彎曲。
吐氣——雙手在背後互握，若手無法互握，可利用毛巾或瑜伽輔助帶幫忙。

接著換手進行相同動作。



脊椎

1

吸氣——左手向上舉起伸直靠近耳朵，脊椎拉直延伸向上。

吐氣——肩膀保持下壓放鬆，身體慢慢向右側傾斜。伸展身體左側。



伸展左側完成後換右側。

2

吸氣——身體往右後方轉。

吐氣——右肩向外擴開，下巴靠近右肩，使脊椎向右後方扭轉。伸展脊椎周圍的肌群。



右後方扭轉完成後，換往左後方扭轉。

腿部

- 1** 左腿伸直向前，右腳以腳背盤於左大腿上，腳掌朝上。
吸氣——雙手向上舉起，使脊椎拉長向上。
吐氣——脊椎保持拉長，在不彎腰駝背的前提下往前彎，腹部往大腿靠近。同時伸展右腳腳踝及左腿後側。



- 2** 右腳從大腿上放下來。左腿微微彎曲，使大腿和小腿夾角約 120 度。
吸氣——拉長脊椎，抬頭挺胸。
吐氣——雙手往前移動，帶動身體向前彎曲。伸展左腿外側。



兩個動作皆完成後，再換腳進行相同動作。



做主運動前，必須先了解……

為了確保運動安全，避免為受其益，先受其害，在進行主運動前，請務必詳讀以下注意事項，並且在練習每一體位法時，先看過動作說明至少一遍，千萬不要以看圖說故事的方式模仿學習，這樣是很容易受傷的喔！

動作與呼吸相互配合的重要性

無論你是要進入或退出體位法，都必須瞭解這是一個動態過程。為了達到最好的效果並且避免運動傷害，我們必須要讓這個過程依循最自然、最能讓身體適應的步驟進行；也就是我們必須隨時將身體的節奏感和規律的呼吸相互協調，才能使動作順暢，不致於感到氣喘吁吁。因此，請讀者在看書練習時，除了注意動作步驟的流暢度外，更要關注自我呼吸的方式。

當我們的動作完成時，必須靜止一段時間，通常我們會以呼吸次數來計算。初學者停留較短時間，而進階者則停留較長時間，可依個人情況作調整。初學者的一次呼吸大約是 6 秒，經過長時間練習後，一次呼吸的時間可能會增加到超過 10 秒、甚至更長，這表示我們肺活量的功能有了進步，五次的呼吸約是停留 30～50 秒，在停留的過程中，儘量以自然的「鼻吸鼻吐」，進行深層而緩慢的呼吸，藉此紓解伸展時的痠緊疼痛，享受並專注於身體肌肉舒展拉長的感覺。

還原動作和反向伸展

瑜伽講求平衡，每一個體位法都要有一個反向姿勢來維持身體的平衡，例如，完成左邊的伸展動作後，就必須做一個向右側伸展的動作；向左扭轉後，須向右扭轉；脊椎向後彎之後，須向前彎。因此，動作

後的還原步驟也要仔細閱讀，千萬不要忘了跟著做。還原動作不但可以帶領你以正確平順的方式回到中立姿勢，也提供了反向緩和的方法，能讓身體在做完體位法後，儘快回到放鬆舒暢的狀態。

常見錯誤動作

內文中列出常見錯誤的部分，是我在多年教學經驗中，整理出學員最容易出現的問題，這些錯誤動作通常有引發運動傷害的潛在危險。課堂中，老師可以直接幫助學員調整不適當的動作，若是看書自學者，一定要特別注意，避免錯誤動作的發生，否則可能適得其反，本來想以瑜伽健身，卻不小心傷了筋骨。錯誤動作經常是不知不覺做出來的，學習者應謹慎以待。

如果你是初學者

所有體位法都沒有標準動作，千萬不要有跟人較勁的壓力。從未接觸過瑜伽的讀者，請務必從「初階動作」開始嘗試。經過一段時間的練習，若能感到自己在體能及體位掌握上都遊刃有餘後，才能再進入一般練習的動作。如此不但能使身體以循序漸進、沒有壓力的方式提升體適能、疏通經絡，避免痠痛的產生，更能預防運動傷害，幫助你在最安全、保險的狀態下健身。

對於瑜伽運動完全陌生的讀者，還是建議您最好能在自家附近尋訪方便上課的瑜伽中心，有老師的指導、協助，和團體練習賦予的互相督促、鼓勵效果，再輔以本書的協助與建議，相信你一定能更安全、有效地達到練瑜伽的目的喔！

何時可選用進階動作？

「進階動作」適合那些曾和專業瑜伽老師練習過一段時間的讀者，身體的柔軟度已經進步到相當的程度，若想再更進一步鍛練自己的身

立姿

1

三角式 症狀緩解 | 腰痛、肩酸

進行三角式時，身體側面從肩、腰到腿的外側徹底的延展開來，主要能疏通身體側面的膽經，以及另一側對應的肝經。保持肝經和膽經的暢通可維護免疫系統的健康，增強抵抗力。除此之外，更能改善並避免腰痛及肩痠的症狀，久坐辦公室的讀者常有這方面的問題，應適時藉由三角式來緩解，以免長期累積壓力而引發疾病。





3

吐氣——想像一股力量拉著你的右手向右延伸出去，讓脊椎和手臂都能伸展到最遠處。

4

再吸一口氣預備，吐氣時手臂及身體皆往順時針方向轉，右手掌心貼地，左手貼耳朵，頭往左邊轉，眼睛往天花板看。



常見的錯誤動作



● 臀部往後翹，身體前傾，左手臂遮住了眼睛。

停留：五次呼吸，約三十秒。

還原：頭部向下轉，眼睛看著右腳掌，右腳微彎，右手輕推地板，同時左手帶動身體還原回正，腳掌也順勢轉回正。

接著，換邊做相同動作。

POINT! 準備好了再開始

整個動作的過程中，腹肌收、臀部夾，使脊椎保持在正確的排列是非常重要的。如果已有駝背問題的讀者，手要舉起來與耳朵同高會感到很辛苦，不過愈是如此，就愈要多練習這個動作，因為這個體位法同時是改善駝背的良方，在練習時一定要努力保持挺胸收腹，將手舉高，不駝背，多練習幾次後，就會愈來愈輕鬆，此時表示你的體態已經改善囉！

1

吸氣——雙手舉起於耳朵兩旁。



預備

站姿，雙腳併攏。



2

吐氣——在小腿儘量保持垂直地面的前提下，臀部往後坐，身體和手臂同時向前傾斜 45 度，想像自己好像正坐在椅子上一樣。





停留：眼睛看著前方地面，停留，進行五次穩定而緩慢的呼吸。

還原：吸氣時回到站姿。雙手在背後交握，伸直放鬆，肩膀闊開，下巴微抬往上看，停留五次呼吸。反向伸展緩和，同時將呼吸和心跳調整回最平和的狀態。

常見的錯誤動作



- 駝背、手舉不起來，以及膝蓋超過腳尖是最常見的問題。
- 腹肌未施力，以致肚子往前凸出，腰椎過度彎曲，使得做此動作時腰椎壓力過大，而感到腰酸。

閃電式的效果

1. 強化核心肌群的力量保護脊椎，改善或避免駝背，預防脊椎病變。
2. 鍛鍊肩關節周圍的肌群，使肩關節柔軟度增加，避免肩頸痠痛，預防五十肩。
3. 腿部的所有肌群都能得到均衡的鍛鍊。
4. 強化膽經，消除疲勞。

POINT! 準備好了再開始

為了鍛鍊肌力，矯正駝背，在練習此動作時一定要特別注意拉長脊椎、抬高手臂，讓背部和手臂都延伸向前，形成一條有力量的直線。



預備
站姿，雙腳張開
約 1.5 倍肩寬。



1
吸氣——雙手向上舉起於
耳朵兩側。



2 吐氣——脊椎拉長向上，保持脊椎的 S 型排列，再慢慢的向前彎曲至使身體平行地面的位置。想像自己的上半身像板子一樣平，並穩定的蓋下來。此時，若放一杯水在背上，是不會倒的喔！

桌子式的初階動作

平常有駝背習慣、腹部及背部肌力不足的初學者，剛開始不容易做到身體平行地面並且不駝背的姿勢。此時，先將桌子往前蓋 45 度即可，如此背能較輕鬆的拉長，手也較容易抬到與耳朵同高的位置。



桌子式的瑜伽效果

1. 強化脊椎周圍的肌群，有效矯正駝背問題，使身體恢復良好的體態。
2. 增加肩關節柔軟度，避免五十肩。
3. 伸展腿後側，鍛練腿部肌力和柔軟度，雕塑腿部線條。
4. 刺激小腸經、三焦經，改善手腳虛寒。

桌子式的進階動作

進行步驟 2 時，加上屈腿的動作，向下蹲至大腿平行地面，小腿垂直地面的位置，注意膝蓋不可超過腳尖，而且膝蓋和腳趾必須朝著同一個方向，以避免膝關節不當施力而累積運動傷害。



膝蓋與腳趾同方向



大腿平行於地面，小腿垂直於地面

鳶式的初階動作

- 初學者前彎的幅度可以減少，先練習右圖的動作即可。（如圖一）
- 手掌若無法在背後合掌，可先練習手肘互握的動作。（如圖二）
- 若改變手部動作和減少前彎幅度後仍感到吃力，可面向牆壁，將雙手抬高到耳朵兩旁，掌心貼牆面，背往下壓，眼睛看著雙手中央，如此亦能達到良好的效果。（如圖三）



圖一



圖三



圖二

鳶式的進階動作

步驟 1、2 相同。步驟 3 手部動作改為手掌在背後伸直，十指交握後，使掌心朝下，接著再做前彎動作。將手放鬆盡量往前倒，增加肩關節伸展的幅度，同時伸展手臂，達到修飾手臂線條的效果。



跪姿

5

兔式 身體助益 | 改善頭痛、提振元氣

在介紹駱駝式時，即提到督脈是諸陽之會，人體陽氣藉此宣發，是元氣的通道，打通督脈，增加督脈的氣血供應，可以免除許多疾病，提振人的精氣神。進行兔式時，當身體往前推至最極限，即徹底地舒展了督脈，同時頭頂頂地，一來一回的按摩頭頂上方的百會穴，並刺激頸椎兩側的天柱穴及風池穴，能有效地消除焦慮及壓力。當你完成兔式緩緩起身，會感覺到神清氣爽、耳聰目明，整個頭部輕盈許多，頭痛的問題也得到了緩解。



POINT

準備好了再開始

兔式是紓壓解勞的動作，因此練習時全身要愈放鬆愈好，如此頭部才不會離地。肩膀是較容易不知不覺用力的部位，要特別注意放鬆，頭部穩穩地往前滾，再紮紮實實地滾回，才能真正獲得按摩的效果。

剛開始練習時，輕壓就會覺得有點疼痛了，那是因為長期累積壓力，頭部經絡緊繃的緣故。待練習一段時日，疼痛感逐漸減少後，可按照個人狀況加重按摩的力道，久而久之，頭部便會感覺到輕盈許多，頭痛發生的機會也會逐漸減少。

預備

從嬰兒式開始，雙手向前伸直平放，額頭放於地面上。



1

吸氣——身體往上推，小腿和頭頂仍留在地上。





2 想像自己的頭是一顆球，吐氣時慢慢向前滾動，直到頸部後側感到伸展拉長，無法再繼續向前為止。



3
吸氣——慢慢將球滾回；
吐氣——回到嬰兒式。

連續動作：利用動作 1～3 來回滾動、按摩頭部，2 次呼吸完成 1 次動作，配合順暢的呼吸，來回做 3 次。

還原：回到嬰兒式（及預備動作），放鬆休息 1～3 分鐘可以讓身體確實獲得放鬆，在如此放鬆的情況下，若要起身，必須溫和緩慢。你可以想像背後有一面牆，腰椎先貼回牆壁，身體逐漸向上捲起，胸椎跟著貼回牆壁，最後才輪到頸椎，如此慢慢地回到坐姿，以避免頭暈的情形發生。

俯臥姿

3

弓式 症狀緩解 | 便秘、脹氣

大腸經在早上五點~七點於人體運行，故早上醒來喝一杯溫開水後進行排便，是保持腸胃道健康的妙方。但現代人因飲食習慣、壓力、生活不規律、腹肌力量不足等因素，時常受便秘所苦，除了多攝取高纖食物、養成固定如廁的習慣外，適度的運動也能有效改善便秘。當我們練習弓式時，腹部許多主治消化系統不適的經絡及穴道被刺激按摩，同時位於背部膀胱經上的大腸俞、小腸俞也能得到按壓，長時間持續且規律練習，能有效幫助改善便秘、脹氣，增進腸胃道健康。



POINT! 準備好了再開始

為了想做到弓式，許多學員往往使盡全身的力氣。其實弓式一點也不需費力，反而需要極度放鬆，只要利用雙腳輕輕向後踢的力量，就可帶動身體弓起。相反地，上半身若是過於緊繃用力，重量隨之變重，就會造成上半身和下半身力量相互拮抗，做起弓式來就相當費力了！只要能抓到要領，即使是脊椎柔軟度不佳的讀者，使用輕巧的力量也可輕鬆完成弓式喔！

預備

從俯臥姿開始。



1

雙手分別抓住雙腳的腳踝，
吸氣——預備。

2

吐氣——全身放鬆，唯雙腳
向後踢，帶動身體向上弓起，
下巴微抬，使胸口確實擴開。



停留：放鬆而緩慢地調息 5 次，停
留約 30 秒。



還原：上半身先趴回地板，再將手慢慢鬆開。以嬰兒式休息，反向伸展脊椎。

常見的錯誤動作



● 身體過於緊繃，身體難以弓起。



● 上半身放鬆，身體放鬆便容易帶起。

弓式的效果

1. 伸展肩關節，增加肩關節柔軟度。
2. 擴展胸腔並伸展腹肌，消除疲勞，使身體輕鬆有活力。
3. 脊椎充分向後伸展，改善脊椎僵硬的問題，有效保健脊椎。
4. 按摩腹腔內器官，增進消化功能。
5. 刺激背部膀胱經，改善便秘、脹氣。

仰臥姿

3

魚式 健康助益 | 改善失眠

練習魚式時，胸口向上拱起，可開任脈，使呼吸順暢；手臂向上伸直放鬆，疏通手臂內側的心經，可養心安神，防治心煩、心悸；頭頂頂地，刺激按摩頭頂正上方的百會穴，使頭部血液循環良好，頭重、煩躁的問題也可得到舒緩；同時頸部後側的天柱穴及肩膀上的肩井穴也按摩到了，肩頸疲勞紓解開來。

平時規律地練習魚式或於睡前練習，皆可紓解壓力，消除疲勞，若有失眠症的讀者也能藉此獲得改善。



POINT! 準備好了再開始

練習魚式時，頭部頂地的位置是頭頂上方的百會穴，若頭部不夠後仰，則會變成後腦勺頂地，如此可能會感到頭暈，而另一方面頭部容易向下滑，以致肩膀緊繃，無法放鬆。

預備

從躺姿開始。吸氣，手肘撐住地面。



1 吐氣時——胸往上頂，同時頭往後仰，使頭頂正上方的百會穴頂住地板。



2 吸氣——雙手向上舉起。



3 吐氣——放鬆地將雙手向後放。

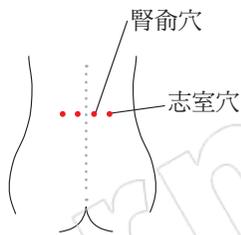


仰臥姿

5

橋式 症狀緩解 | 腰痛、下背痠緊

練習橋式不但能打通任脈及腎經及胃經等身體陰面經絡，雙手掌腹拖住腰部，更可按摩膀胱經上的腎俞穴及志室穴，現代人多為坐式生活型態，久坐的結果造成了此兩個穴道容易氣淤，腰痛和下背痠緊是很普遍的文明病，練習橋式時恰恰針對此二穴進行自我按摩，能有效緩解腰部及下背部的不適症狀。



- 任脈
- 腎經
- 胃經



POINT!

準備好了再開始

進行橋式的練習時，想像自己的身體是一座橋，小手臂就像橋的柱子一樣，必須垂直地面，才能平衡而不費力地支撐這座橋。若小手臂沒有垂直地面，手肘和手腕都會因承受過多的壓力，而感到疼痛。因此調整小手臂至垂直地面的位置是很重要的。

預備

從躺姿開始，腳跟盡力往臀部靠近，此時膝蓋和腳掌皆與骨盆同寬，雙手抓住腳踝外側。肩膀保持放鬆，吸氣——預備。



1 吐氣——臀部夾緊，往上推到最高。



2

五指併攏，指頭皆朝外，將手臂挪到腰下，大手臂支撐地面，掌腹放在腰椎兩側平常容易感到疲勞的兩塊肌肉上。



3 持續將臀部推高，手臂向內微調，使小手臂垂直地面。取得平衡後，雙腳向前伸直，放鬆調息。



停留：全身放鬆，看著腹部緩慢地一凹一凸，練習腹式呼吸的技巧，深吸、深吐 5 次。

還原：雙腳先分別踩回地面，鬆手後，脊椎由上往下一節一節捲下，回到地面，平躺放鬆。接著拉住膝蓋，往身體方向來回拉十下，反向伸展脊椎，緩和腰椎痠緊的感覺。



常見的錯誤動作



● 小手臂未能垂直地面，歪斜地支撐身體。



● 小手臂垂直地面，保持穩定放鬆。

橋式的初階動作

若腰部向上弓起的幅度不足，以讓小手臂垂直的於腰下，可先練習步驟 1，同樣停留 5 次深吸、深吐的時間，反覆練習一段時間後，脊椎柔軟度增加，自然能將身體愈弓愈高，接著再循序漸進練習至步驟 2 和步驟 3。

橋式的進階動作

單腳離地指向天花板，左右兩邊分別停留 5 次呼吸。



橋式的瑜伽效果

1. 伸展脊椎，增加脊椎柔軟度，有效達到脊椎保健的目的。
2. 舒展腰部後側肌群，按摩腎俞穴，消除下背痠痛，緩解腰椎疼痛。
3. 打通任督二脈，調節人體陰陽二面的經絡，減少疾病的發生。

● 適合初學者的一週課程

* 可參考P.186 動作難易度分類表

	週一	週二	週三	週四	週五
暖身運動 (10分鐘) P_33_					
主運動 (30分鐘)	閃電式 P.55 	閃電式 P.55 	桌子式 P.59 	閃電式 P.55 	桌子式 P.59 
	桌子式 P.59 	鷹式 P.65 (靠牆練習) 	三角式 P.47 (使用瑜伽磚) 	鷹式 P.65 (靠牆練習) 	三角式 P.47 (使用瑜伽磚) 
	劈腿 P.81 	劈腿側伸展 P.85 	兔式 P.105 	劈腿側伸展 P.85 	兔式 P.105 
	劈腿側伸展 P.85 	眼鏡蛇式 P.109 	弓式 P.117 	仰臥扭轉式 P.133 	伸懶腰的貓 P.85 
	仰臥扭轉式 P.133 	伸懶腰的貓 P.85 	扭轉弓式 P.121 	橋式 P.145 	俯臥扭轉式 P.125 
	腿部伸展 P.129 	腿部伸展 P.129 	腿部伸展 P.129 	腿部伸展 P.129 	腿部伸展 P.129 
緩和運動 (10分鐘)					
簡易臉部穴道按摩 (10分鐘)					

● 適合進階者的一週課程

* 可參考P.186 動作難易度分類表

主運動 (30分鐘)	週一	週二	週三	週四	週五
	魚式進階 P.140 	橋式進階 P.148 	梨鋤式 P.141 	梨鋤式 P.141 	魚式進階 P.140 
輪式 P.149 	頭倒立式 P.153 	腿部伸展 P.129 	輪式進階 P.152 	梨鋤式 P.141 	
緩和運動 (10分鐘)					
簡易臉部穴道按摩 (10分鐘)					

動作難易度分類表

● 黃色：容易 ● 綠色：中等 ● 橙色：難

站的姿勢：閃電式、桌子式、三角式、反轉三角式、鷲式	
坐的姿勢：劈腿、劈腿側伸展、直腿扭轉前彎、海狗式1、海狗式2	
跪的姿勢：兔式、駱駝式、跪姿扭轉、駱駝變化式、新月變化式	
俯臥的姿勢：眼鏡蛇式、伸懶腰的貓、弓式、扭轉弓式、俯臥扭轉式	
仰臥的姿勢：腿部伸展、仰臥扭轉、魚式、梨鋤式、橋式	
進階動作：輪式、頭倒立式、海狗式進階變化式、鶴式、英雄變化式	