

台灣第一本結合解剖學、肌肉動力學
中醫經絡、筋膜放鬆、印度阿育吠陀理論

療癒瑜伽 解剖書

喚醒身心靈的美好平衡

Judy 著

每個人都應該有自己的練習方式
成為自己的療癒大師

黃韻玲、陳怡蓁、邱顯峰、楊賢馨、簡文仁等
熱誠推薦

Judy's Yoga Therapy
Awakening the inner harmony of body & soul



附 82分鐘教學 DVD

台 | 肌肉動力學
中 | 筋膜放鬆、印度阿育吠陀理論

療癒瑜伽 解剖書

喚醒身心靈的美好平衡

Judy 著

每個人都應該有自己的練習方式
成為自己的療癒大師

Judy's Yoga Therapy
Awakening the inner harmony of body & soul

國家圖書館出版品預行編目資料

療癒瑜伽解剖書：喚醒身心靈的美好平衡／Judy 著；

第一版．臺北市：天下雜誌，2012.03

面；公分．（健康人生；90）

ISBN 978-986-241-484-2（平裝）

1. 瑜伽

411.15

101002001

訂購天下雜誌圖書的四種辦法

◎ 天下網路書店線上訂購：www.cwbook.com.tw

會員獨享：

1. 購書優惠價
2. 便利購書、配送到府服務
3. 定期新書資訊、天下雜誌網路群活動通知

◎ 請至本公司專屬書店「書香花園」選購

地址：台北市建國北路二段6巷11號

電話：(02) 2506 - 1635

服務時間：週一至週五 上午 8：30 至晚上 9：00

◎ 到書店選購：

請到全省各大連鎖書店及數百家書店選購

◎ 函購：

請以郵政劃撥、匯票、即期支票或現金袋，到郵局函購

天下雜誌劃撥帳戶：01895001 天下雜誌股份有限公司

* 優惠辦法：天下雜誌 GROUP 訂戶函購 8 折，一般讀者函購 9 折

* 讀者服務專線：(02) 2662-0332（週一至週五上午 9：00 至下午 5：30）

療癒瑜伽解剖書

喚醒身心靈的美好平衡

Judy's Yoga Therapy:Awakening the inner harmony of body & soul

作 者 / Judy	審 稿 / 許瑞仁
執行編輯 / 林惠婷	攝 影 / 陳德信
封面設計 / 鄭佳玲	美術編輯 / 鄭佳玲
插圖繪製 / 李文譯、鄭佳玲、蕭智綸	X 光片提供 / Judy

發行人 / 殷允芃

總策劃 · 康健雜誌社長 / 李瑟

出版者 / 天下雜誌股份有限公司

地 址 / 台北市 104 南京東路二段 139 號 11 樓

讀者服務 / (02) 2662-0332 傳 真 / (02) 2662-6048

劃撥帳號 / 0189500-1 天下雜誌股份有限公司

法律顧問 / 台英國際商務法律事務所 · 羅明通律師

製版印刷 / 彩峰造藝印像股份有限公司

裝訂廠 / 台興印刷裝訂股份有限公司

總經銷 / 大和圖書有限公司 電 話 / (02) 8990-2588

出版日期 / 2012 年 3 月第一版第一次印行

2014 年 9 月第一版第七次印行

定 價 / 380 元

書號 : BCHH0090P

ISBN : 978-986-241-484-2 (平裝)

天下網路書店 : <http://www.cwbook.com.tw>

天下雜誌出版部落格 : <http://blog.xuite.net/cwbook/blog>

天下讀者俱樂部 Facebook : <http://www.facebook.com/cwbookclub>

康健雜誌網站 : <http://www.commhealth.com>

推薦序

- 10 身體醒過來了…… 黃韻玲
- 12 正確做瑜伽，不再誤會肋間神經痛 楊賢馨
- 14 做對瑜伽 療癒身心 簡文仁
- 16 瑜伽運動 有助減緩脊椎老化 鄭慶明
- 17 解決了藥物也無法療癒的問題 李謀偉
- 18 療癒瑜伽 樂活身心靈 許瑞仁

熱情推薦

- 20 練得安全自在 覺知身體感受 陳怡蓁 / 邱顯峰 / 李國祥 / 張友辰
- 266 學員心得分享

作者序

- 21 以身體為師 就是修行

第 1 章 什麼是療癒瑜伽？

24 身心不平衡 百病叢生

身體的平衡

心靈的平衡

瑜伽八支的精神

30 先從山式開始練起

五點垂直觀察法 | 檢查駝背

水平對稱觀察法 | 檢查側彎

變形山式等於不良姿勢：駝背凸肚型 / 平背型 / 搖擺背型

小測驗 | 山式 不動如山的關鍵

34 體位法做不到 因為身體的自我保護

兩大肌肉監視保護系統：肌梭 / 高爾肌腱器

相互抑制反應

小提醒 | 如何安全練習前彎？

39 正確體位法的練習原則

體位法變化原則

體位法種類

44 體位法練習的訣竅

前彎

後彎

側彎

扭轉

倒轉

第2章 練習瑜伽 觀念正確最重要

58 瑜伽的四大必讀經典

61 內核心力量的重要

小提醒 | 強化腹部，避免練肩立式不當造成頸椎過直

64 內核心力量像風箱 鼓動體內五大風息流動

空 | 喉輪（上行氣）

氣 | 心輪（生命氣）

火 | 臍輪（消化氣）

水 | 生殖輪（平行氣）

土 | 海底輪（下行氣）

小提醒 | 戰士式II 具備五大氣息的元素

70 練習不當引發後遺症

療癒實例 | 正確的練習才重要

療癒實例 | 提會陰過了頭

小測驗 | 如何知道柔軟度過頭？

小提醒 | 肘外翻練下犬式，如何避免傷害？

小提醒 | 膝蓋過度伸直練樹式，如何避免傷害？

第3章 如何練習療癒瑜伽？

80 練習前 先從吃對食物開始

84 療癒瑜伽最重視深呼吸和體內循環

小測驗 | 如何知道自己需練療癒瑜伽？

93 療癒瑜伽練習要點

98 療癒瑜伽練習步驟

第4章 沒有呼吸就沒有瑜伽

112 呼吸 走入內在寧靜的方法

療癒實例 | 呼聲大、過重 睡眠中止症上身

療癒實例 | 潛意識無法放鬆 失眠一整夜

療癒實例 | 神經緊張 空間幽閉症發作

療癒實例 | 快要翹辮子 胸口悶到快要窒息

療癒實例 | 白天壓力無從發洩 暗夜夢魘不斷

療癒實例 | 肌肉緊，呼吸淺 血壓高到令人發昏

120 學會呼吸前先做兩件事——吃對食物、按摩肚子

小測驗 | 檢測1分鐘的呼吸次數

124 第二大腦——腹腦監控消化系統

128 你用對肌肉呼吸了嗎？

吐氣最重要的是腹肌

吸氣最重要的是橫膈膜肌

療癒實例 | 呼吸不好，連刀都開不了

134 呼吸不順的療癒對策

小測驗 | 緊握拳頭檢測末梢循環

136 深呼吸療癒瑜伽四大步驟

140 八種瑜伽呼吸法與重點練習技巧

丹田式呼吸法

強化式丹田呼吸法

側胸式呼吸法

獅吼式呼吸法

左右交替呼吸法

勝利式呼吸法

喻式呼吸法

蜂鳴式呼吸法

第5章 瑜伽從足弓開始練起

- 148 腳底不好全身倒
- 150 膀胱經是人體最大排毒路徑
療癒實例 | 腳底泛紅 全身循環不良
- 153 足部問題的療癒對策
尊重每個人的身體不一樣
從足印及足繭看出不良足型
正中足 / 高弓足 / 扁平足
四點強化腳底足弓
正確走路 可以強化心肺及瘦下半身
療癒實例 | 腳踝扭傷不以為意 結果痠痛蔓延全身
小測驗 | 背部筋膜彈性
小測驗 | 單腳站立看足部肌力
- 161 足部療癒瑜伽四大步驟
- 164 常見足部問題的療癒瑜伽技巧
扁平足
腳拇趾外翻
足底筋膜炎
靜脈曲張
小腿抽筋
腳踝扭傷
蘿蔔腿

第6章 膝蓋 人體靈活的關鍵所在

172 老化從膝蓋開始

小測驗 | 爬樓梯

小測驗 | 膝蓋與下半身的關聯

174 膝蓋為何會受傷

療癒實例 | 起床時膝蓋突然卡住不能動

175 膝蓋如何運轉

178 關節軟骨一受傷，退化性關節炎來報到

180 膝痛主因 肌力不平衡

184 膝蓋問題的療癒對策

185 膝蓋療癒瑜伽四大步驟

189 常見膝痛問題的重點療癒技巧

髕骨軟骨軟化症

髌脛束症候群

半月軟骨板破裂

退化性關節炎

第7章 腰痛 從核心肌群訓練開始

194 人體像樹 有人神木有人檳榔樹

療癒實例 | 改善腰痛 先強化腹部肌力

197 根除腰痠背痛 要有三大覺悟

骨盆要先正位

脊椎保持中立

下肢關節正位

200 改善內外八的療癒瑜伽四大步驟

小測驗 | 從髖關節旋轉看腳內八和外八

205 腰痠背痛的療癒實例

療癒實例 | 骨盆肌肉無力 連臟器都下垂

療癒實例 | 腰痛長期不會好 戴護腰也沒用

療癒實例 | 骨盆冷+生理痛 生子難如願

療癒實例 | 腰部筋膜拉傷 下背痛很難好

210 腰痠背痛問題的療癒對策

認識核心肌群 向腰痛說再見

核心肌群的重要性

保養核心肌群

小測驗 | 手碰鼻測平衡感

218 腰痠背痛的療癒瑜伽技巧

核心肌群的療癒瑜伽技巧

骨盆正位的療癒瑜伽技巧

脊椎正位的療癒瑜伽技巧

脊椎側彎的療癒瑜伽技巧

小測驗 | 檢查橫膈膜的移動

第 8 章 肩頸痠痛 從鬆臂及腋下開始

234 肩頸痛必須從鬆臂開始

療癒實例 | 根除肩頸痠痛的問題

小測驗 | 手舉不高和鎖骨有關係

238 肩胛骨的重要性

小測驗 | 肩膀是否在正位？

小測驗 | 小心！電腦臉上身

242 不會痛的肌肉才是沈默的殺手

療癒實例 | 會叫痛的是被害人

244 肩頸變緊的後遺症

療癒實例 | 紅光滿面 實際上危機四伏

療癒實例 | 青筋暴露 表示血行不良

246 練習瑜伽丹田力不夠，肩頸也會受傷

248 肩頸痠痛問題的療癒對策

251 肩頸痠痛療癒瑜伽四大步驟

256 常見肩頸痠痛問題的重點療癒技巧

駝背及頸椎長骨刺

五十肩

手腕問題：媽媽手、腱鞘囊腫、電腦手

肩頸問題：三叉神經痛、落枕、頭痛、牙關痛

療癒實例 | 治好痛了數十年的五十肩

療癒實例 | 不定期發作的三叉神經痛

療癒實例 | 大笑之後下巴脫臼

台 | 肌肉動力學
中 | 筋膜放鬆、印度阿育吠陀理論

療癒瑜伽 解剖書

喚醒身心靈的美好平衡

Judy 著

每個人都應該有自己的練習方式
成為自己的療癒大師

Judy's Yoga Therapy
Awakening the inner harmony of body & soul

推薦序

- 10 身體醒過來了…… 黃韻玲
- 12 正確做瑜伽，不再誤會肋間神經痛 楊賢馨
- 14 做對瑜伽 療癒身心 簡文仁
- 16 瑜伽運動 有助減緩脊椎老化 鄭慶明
- 17 解決了藥物也無法療癒的問題 李謀偉
- 18 療癒瑜伽 樂活身心靈 許瑞仁

熱情推薦

- 20 練得安全自在 覺知身體感受 陳怡蓁 / 邱顯峰 / 李國祥 / 張友辰
- 266 學員心得分享

作者序

- 21 以身體為師 就是修行

第 1 章 什麼是療癒瑜伽？

24 身心不平衡 百病叢生

身體的平衡

心靈的平衡

瑜伽八支的精神

30 先從山式開始練起

五點垂直觀察法 | 檢查駝背

水平對稱觀察法 | 檢查側彎

變形山式等於不良姿勢：駝背凸肚型 / 平背型 / 搖擺背型

小測驗 | 山式 不動如山的關鍵

34 體位法做不到 因為身體的自我保護

兩大肌肉監視保護系統：肌梭 / 高爾肌腱器

相互抑制反應

小提醒 | 如何安全練習前彎？

39 正確體位法的練習原則

體位法變化原則

體位法種類

44 體位法練習的訣竅

前彎

後彎

側彎

扭轉

倒轉

第2章 練習瑜伽 觀念正確最重要

58 瑜伽的四大必讀經典

61 內核心力量的重要

小提醒 | 強化腹部，避免練肩立式不當造成頸椎過直

64 內核心力量像風箱 鼓動體內五大風息流動

空 | 喉輪（上行氣）

氣 | 心輪（生命氣）

火 | 臍輪（消化氣）

水 | 生殖輪（平行氣）

土 | 海底輪（下行氣）

小提醒 | 戰士式II 具備五大氣息的元素

70 練習不當引發後遺症

療癒實例 | 正確的練習才重要

療癒實例 | 提會陰過了頭

小測驗 | 如何知道柔軟度過頭？

小提醒 | 肘外翻練下犬式，如何避免傷害？

小提醒 | 膝蓋過度伸直練樹式，如何避免傷害？

第3章 如何練習療癒瑜伽？

80 練習前 先從吃對食物開始

84 療癒瑜伽最重視深呼吸和體內循環

小測驗 | 如何知道自己需練療癒瑜伽？

93 療癒瑜伽練習要點

98 療癒瑜伽練習步驟

第4章 沒有呼吸就沒有瑜伽

112 呼吸 走入內在寧靜的方法

療癒實例 | 呼聲大、過重 睡眠中止症上身

療癒實例 | 潛意識無法放鬆 失眠一整夜

療癒實例 | 神經緊張 空間幽閉症發作

療癒實例 | 快要翹辮子 胸口悶到快要窒息

療癒實例 | 白天壓力無從發洩 暗夜夢魘不斷

療癒實例 | 肌肉緊，呼吸淺 血壓高到令人發昏

120 學會呼吸前先做兩件事——吃對食物、按摩肚子

小測驗 | 檢測1分鐘的呼吸次數

124 第二大腦——腹腦監控消化系統

128 你用對肌肉呼吸了嗎？

吐氣最重要的是腹肌

吸氣最重要的是橫膈膜肌

療癒實例 | 呼吸不好，連刀都開不了

134 呼吸不順的療癒對策

小測驗 | 緊握拳頭檢測末梢循環

136 深呼吸療癒瑜伽四大步驟

140 八種瑜伽呼吸法與重點練習技巧

丹田式呼吸法

強化式丹田呼吸法

側胸式呼吸法

獅吼式呼吸法

左右交替呼吸法

勝利式呼吸法

噶式呼吸法

蜂鳴式呼吸法