

脊椎骨 保健操

—— 瑜伽修正與
導引養生法

Setting-up Exercises
for a Strong
and Healthy Back

嚴苑華◎著

國家圖書館出版品預行編目資料

脊椎骨保健操：瑜伽修正與導引[養生法=Setting-up exercise for a strong and healthy back／嚴苑華
著. -- 二版. -- 臺北市；遠流, 2003 [民92]
面；公分. --（健康生活館；32）
ISBN 957-32-4816-6（平裝）

1. 瑜伽

411.7

91022686

目 錄

☐ 陳序

陳博光醫師

☐ 李序

李家雄醫師

☐ 新版序

☐ 自序

第一篇 認識脊椎骨

1. 人類脊椎骨的構造／21
2. 脊髓神經之分佈／23
3. 控制脊椎骨就控制了內臟／25
4. 與脊椎骨有關聯之肌肉群／26
5. 簡易脊椎骨異常檢查法／28

第二篇 瑜伽導引保健法

1. 關節導引操（熱身操）／35
2. 臥姿導引瑜伽／43
3. 坐姿導引瑜伽／51
4. 跪姿導引瑜伽／57
5. 蹲姿導引瑜伽／61
6. 站姿導引瑜伽（十二經脈養生操）／63

第三篇 瑜伽修正法

1. 頸椎修正法／73
2. 胸椎修正法／79
3. 腰椎修正法／85

4. 薦椎修正法／91
5. 骨盤修正法／95
6. 骨盤強化法／101
7. 髖關節強化法／105
8. 脊椎肋骨修正法／109
9. 駝背修正法／115
10. 肩背酸痛修正法／121
11. 坐骨神經痛修正法／127
12. 腰酸背痛消除法／131
13. 腹、背肌強化法／133
14. 肩頸僵硬修正法／139

第四篇 雙人瑜伽修正法

1. 站姿雙人瑜伽／145
2. 坐姿雙人瑜伽／155
3. 蹲跪姿雙人瑜伽／161
4. 臥姿雙人瑜伽／167
5. 混合式雙人瑜伽／171

第五篇 瑜伽生活應用

1. 以動物為師／181
2. 模仿動物走路——治療憂鬱症／183
3. 預防骨質疏鬆症／187
4. 姿勢與脊椎骨的健康／188
5. 紓解現代人生活的壓力／190

□附錄／脊椎保健與瑜伽行法／195

健康生活館

Healthy
Life



32

脊椎骨保健操

健康生活館 32

脊椎骨保健操

——瑜伽修正與導引養生法——

作者——嚴苑華

主編——林淑慎

責任編輯——簡旭裕

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市100南昌路二段81號6樓

郵撥／0189456-1

電話／2392-6899 傳真／2392-6658

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道310號雲華大廈4樓505室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣73元

法律顧問——王秀哲律師·董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2003年1月1日 二版一刷

2004年12月1日 二版四刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價新台幣220元

版權所有・翻印必究 (Printed in Taiwan)

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN 957-32-4816-6

Ylib 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib @ ylib.com

脊椎骨保健操

瑜伽修正與導引養生法

Setting-up Exercises
for a Strong and Healthy Back

嚴苑華◎著

目 錄

☐ 陳序

陳博光醫師

☐ 李序

李家雄醫師

☐ 新版序

☐ 自序

第一篇 認識脊椎骨

1. 人類脊椎骨的構造／21
2. 脊髓神經之分佈／23
3. 控制脊椎骨就控制了內臟／25
4. 與脊椎骨有關聯之肌肉群／26
5. 簡易脊椎骨異常檢查法／28

第二篇 瑜伽導引保健法

1. 關節導引操（熱身操）／35
2. 臥姿導引瑜伽／43
3. 坐姿導引瑜伽／51
4. 跪姿導引瑜伽／57
5. 蹲姿導引瑜伽／61
6. 站姿導引瑜伽（十二經脈養生操）／63

第三篇 瑜伽修正法

1. 頸椎修正法／73
2. 胸椎修正法／79
3. 腰椎修正法／85

4. 薦椎修正法／ 91
5. 骨盤修正法／ 95
6. 骨盤強化法／ 101
7. 髖關節強化法／ 105
8. 脊椎肋骨修正法／ 109
9. 駝背修正法／ 115
10. 肩背酸痛修正法／ 121
11. 坐骨神經痛修正法／ 127
12. 腰酸背痛消除法／ 131
13. 腹、背肌強化法／ 133
14. 肩頸僵硬修正法／ 139

第四篇 雙人瑜伽修正法

1. 站姿雙人瑜伽／ 145
2. 坐姿雙人瑜伽／ 155
3. 蹲跪姿雙人瑜伽／ 161
4. 臥姿雙人瑜伽／ 167
5. 混合式雙人瑜伽／ 171

第五篇 瑜伽生活應用

1. 以動物為師／ 181
2. 模仿動物走路——治療憂鬱症／ 183
3. 預防骨質疏鬆症／ 187
4. 姿勢與脊椎骨的健康／ 188
5. 紓解現代人生活的壓力／ 190

□附錄／脊椎保健與瑜伽行法／ 195

陳序

近年來台灣因為經濟發達、生活富裕，人們對於「養生」及「保健」的方式更加關心。東方人與西方人在保健之觀念上並不一樣。大致而言，西方人以較寬廣的空間，做較為劇烈的運動，而東方人以靜態的方式來表現。「瑜伽」就是這類養生方式之一。

「瑜伽」做為一種運動，所需要的空間很小，在一小塊毯子上，就可以自我調養氣息，舒張筋骨，以及聚精會神，以達人神合一之境界。這種活動對於日常生活忙碌、緊張異常的人們，實有降低血壓，促進腸胃正常活動之效果。

嚴苑華女士多年來對於瑜伽之推廣不遺餘力，並且多次前往印度瑜伽發源之聖地、大陸及日本實地研習，在國內努力提倡瑜伽著書多本。而這本書所指出的各種動作，均有明白的圖示給讀者作為施行之參考，可謂言簡意深，容易練習。

我個人平日從事於醫療保健及治療之工作，在公餘之時也有很多朋友求教。由於深深感到大多數之病患，實在並非患嚴重之疾病，又常感診病時間不足，因此嚴女士的

書本，正好是一本優良的參考書。我相信讀者一定會從書中，得到很多的啟發與實質之益處。故樂予為序。

陳博光

【序文者簡介】陳博光，台大醫學系骨科教授，並任台大醫院脊椎外科暨醫工室主任，畢生致力於脊椎毛病之研究與治療。曾任中華民國脊椎外科醫學會及骨科研究學會理事長，目前擔任西太平洋脊椎醫學會祕書長，經常應邀在國內外做論文著作發表。

李序

《脊椎骨保健操》是苑華長期修煉的心血結晶，得天下英才而教之樂無窮，是每個老師最喜慰的。苑華與多位瑜珈老師從我而學，從中醫《內經》的經脈篇、異法方宜論、血氣形志篇、背俞篇到《易筋經》，可以說是從無到有，一路辛苦，卻也教學相長，彼此受益良多。

人的脊椎骨一如船屋的骨架、棟樑。電影《鐵達尼號》抱走了多座金球獎、金像獎，它的沈沒過程非常的寫實；人的骨架尤其是脊椎就像鐵達尼號的龍骨一樣，撞上冰山後，如何地損傷船艙與龍骨，將船撕為兩半。脊椎是奇經八脈中督脈所繁循，督導全身陽經脈與氣力精神，懂得保健它，就不會如鐵達尼號欲速則不達、欲巧而反拙。

苑華深體四兩撥千金之妙，熟悉人體經脈脊椎之巧，只要肯用心，持恆而漸進地好好學而實習之——為《脊椎骨保健操》，那麼，小帆船橫渡太平洋、大西洋也是很安全的。難怪人常言：「勿以惡小而為之，勿以善小而不為。」謹記心頭，知行合一，自然心想事成，心曠神怡。

李家雄

【序文者簡介】李家雄，曾任中國醫藥學院中醫研究所指導老師暨附設醫院內科醫師，現執業於台北市。經常應媒體、公司企業及學校的邀請，從事教學、演講和專欄寫作。著有《血絡診所》、《大絡診所》、《腰痛診治》、《從臉看病》、《經脈按摩》等專業叢書系列，《養生操》、《養生粥》、《養生茶》、《簡易養生菜》、《漢方保健手冊》、《明天你就會變瘦》等養生保健系列，及《企業相人術》、《盲人相人術》、《從臉看女人》、《從臉看男人》等面相生命系列，並仍持續創作。

新版序

一個人的脊椎只要柔軟正常，就能保持身體的健康。人體就像是物體，如果重心偏向前後或左右時，為了保持平衡使之不倒，各部份的肌肉勢必時而收縮、時而伸展，致使肌肉的發達產生不調和，不正確的姿勢因而構成身體的偏頗及脊椎的移位或彎曲、異常。

人體常感到肌肉易僵硬的部位，大都出現在上背部與肩頸部的肌肉群，利用簡易瑜伽修正法把僵硬的部位刻意加強用力，然後再快速放鬆力氣，或快速地搖動或抖動身體，就能讓肌肉鬆軟。而身體常產生下垂鬆弛的部位是腹部與臀部，因此就要訓練緊縮的運動如仰臥起坐或仰臥抬高腳，皆能改善鬆弛的部位。

使用身體的訣竅是做任何動作，都要讓全身各部份均衡協力，使血液循環平均地分配到全身。如果好偏用部份的身體時，易產生疲勞、酸痛，亦造成脊椎骨的異常，因而關連到內臟器官的病變。

人體的重心在肚臍與腰椎第三節及肛門三點連成的三角形所謂丹田處，能夠把重心經常正確地保持於這一點，是正確的基本姿勢。

通常身體的姿勢分為立、坐、臥等型態，其中以立的姿勢為人體最常產生異常的現象。因為原始人類是以四腳匍匐，手腳皆用於步行，內臟固定於腹壁，而脊椎充當屋樑；其後發展為直立的生活，脊椎功能從尾樑轉變為柱，內臟重疊著藉腹膜而懸垂，因此促使腰部發達。為均衡體重，再則為了緩和因步行產生對腦部的衝擊，脊椎骨漸次彎曲成S型，像彈簧似，遂有防止身體衝擊的功能。

正確的立姿是頭部筆直，兩肩稍後擴展，胸部挺起，小腹收縮，兩膝伸直，用腳的拇指及腳掌心支撐重心。如果重心偏前或偏後，偏左或偏右，都會造成腰椎的異常，同樣亦影響骨盤位置的異常；如果壓迫到神經系統所關連的內臟器官，就會帶來許多慢性疾病如便秘、腸胃病、坐骨神經痛、生殖器官或泌尿器官的病變。

脊椎骨靠四百條肌肉與許多韌帶支撐，人體運動的肌肉以腰臀部與腹肌帶動，並以腰為動作中心點。身體如果以站立運動則以第三腰椎骨為中心，如做前彎、後仰時運動到第一、第五腰椎，左右側彎時活動到第二、第四腰椎骨，扭轉姿勢時活動到第三腰椎。如果蹲的姿勢困難時，是第一腰椎骨有異常，左右側彎不易時是第二或第四腰椎骨彎曲，站立過久易疲勞則導因於第五腰椎骨的歪曲。

《脊椎骨保健操》一書針對這種種異常，運用瑜伽修正原理來矯正脊椎骨的歪曲，同時亦能改善身體的酸痛與不適，並且調整全身內臟功能，達到脊椎的保健與身體的

健康。

初版以來除深受讀者好評，許多脊椎骨矯正醫師也大力推薦給病人看。相當多長期治療脊椎毛病的病人看了此書之後向筆者反映，現在他們終於能瞭解身體的病痛並不能靠單一的治療，還必須配合飲食、生活習慣，平時的行住坐臥皆要留意姿勢的正確與否，甚至坐椅、床鋪也不容小覷。很高興透過書文分享這些養生心得，並期望同好們大家一起動起來，都能掌握自己的健康。