

瘦手臂的 香肩美人瑜伽操



(中国台湾)

瑜伽达人
羽暄◎著

甩肚肉

手臂粗

腰酸背痛

从肩胛骨运动开始

不想再当“硬背人”

肩膀痛·驼背
骨刺·虎背熊腰
从此拜拜~

特别附赠
肩胛骨美人
教学

40分钟
DVD

美人肩
+小蛮腰
+瘦手臂



每天5分钟! 60招超简单“减肉肉”瑜伽!

只要2个月就能 **53kg** → **45kg**

快瘦

>>> 粗手臂减5CM, 厚肩膀减3CM

热烈大回响!
动一动肩胛骨
就会瘦!!

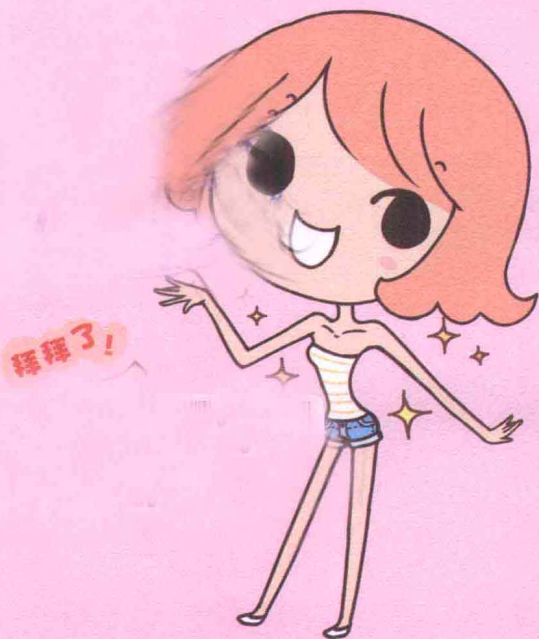


打造瘦体质, 解除陈年肩痛, 肚子瘦下来, 拥有健康及完美曲线, 背部运动是关键!

瘦手臂的香肩 美人瑜伽操

甩肚肉、手臂粗、腰酸背痛，
从肩胛骨运动开始！

（中国台湾）瑜伽达人 羽暄 著



图书在版编目 (CIP) 数据

瘦手臂的香肩美人瑜伽操 / (中国台湾) 羽 暄著.
—长春: 吉林摄影出版社, 2011.12
ISBN 978-7-5498-0887-8

I. ①瘦… II. ①羽… III. ①肩—瑜伽—减肥—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 249848 号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理,
由中国台湾采实文化事业有限公司授权出版中文简体字版。

著作权合同登记号: 图字 07-2011-3459 号

瘦手臂的香肩美人瑜伽操

Shou Shoubi de Xiangjian Meiren Yujia Cao

著 者 (中国台湾) 羽 暄
出 版 人 孙洪军
策 划 北京今日今中图书销售中心
责任编辑 李 彬 周宇恒
封面设计 北京今日今中图书销售中心
开 本 145mm×210mm 1/32
字 数 110 千字
印 张 4.5
印 数 1—8000 册
版 次 2012 年 1 月第 1 版
印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷



出 版 吉林出版集团
吉林摄影出版社
地 址 长春市泰来街 1825 号
邮编: 130062
电 话 总编办: 0431-86012616
发行科: 0431-86012602
印 刷 北京市海淀区四季青印刷厂

ISBN 978-7-5498-0887-8 定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

提示: 谨慎模仿书中高难度动作, 特别是妊娠期、康复期、高龄人士及生长发育期的青少年, 请在专业人士指导下进行。



找回失去已久的健康美丽体态

很荣幸也非常开心，可以有这样的机会和大家再一次分享瑜伽带给我美好，继《拉筋瑜伽物语》后，我收到了很多读者和新学员的回应，他们没有想到原来瑜伽是可以那么容易上手，也让很多不敢接触瑜伽的读者们克服了对瑜伽的恐惧，跨出了亲身体会它的第一步。

一直记得某位同学的课后分享，他说其实今天在公司过得很不开心，工作上的压力，同事间的纷争等，真的让他快喘不过气来了，来教室的路上还一度想要逃学。还好最后他还是选择乖乖地来上课，一堂瑜伽课，安抚了他那纷乱的情绪，让他可以用不一样的心情去面对现实的考验，好像吃完一块巧克力蛋糕，拥有甜甜的满足感。原来开心、满足是那么容易，说着说着他的眼眶还红了起来，后来给了我一个大大的拥抱，轻轻地对我说：“羽暄老师，谢谢你让我学会倾听身体的声音，让我和我的身体对话，谢谢你。”

在每一次练习瑜伽的过程中，大家都学会慢下脚步，开始聆听自己身体的声音；开始尊重每一个个体；开始不比较、不伤害、不勉强；开始懂得尊重自己和别人，这是一件多么美好的事情啊。

看到大家因为瑜伽减缓了长期的疼痛，改善了脊椎侧弯、长短脚、骨盆歪斜等问题，更有许多同学与我分享：“老师，好奇怪哦，我的体重没有太大的改变，但是所有的裤子都变松了，身型线条也变得柔和、纤细，这……这……这真的是太神奇了！而且我发现，我也不太爱生气了，真的非常奇妙。”没错！这是瑜伽给我们的附加礼物，让身体变得柔软之余，也让我们的的心灵变得柔软。

肩颈酸痛可以说是酸痛排行榜的第一名，而“粗手臂”、“鲑鱼肚”则是“体态杀手”中的并列第一名。一整天坐在计算机前面、固定姿势和不良体态就是造成酸痛、手臂及上背肥胖的主要原因，在这本《瘦手臂的香肩美人瑜伽操》中，我们用最浅显易懂的方式让大家清楚了解肩胛骨对人体的重要性。每天5分钟的练习，通过伸展和训练肩胛骨周围的肌肉群，让体态变得修长且美丽，更能有效预防和治疗酸痛，希望能帮助大家找回失去已久的健康与美丽体态。

一起拥有健康的
天使翅膀吧！

你知道肩
胛骨吗？

肩胛骨是
什么？

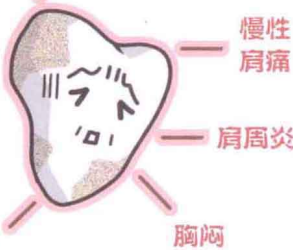
肩胛骨就是位于上
背部左右两侧的两
块大骨头。



人的手臂
在做任何
动作时，
都会使用
到它。

如果肩胛骨
生锈了，周
围的肌肉群
也会跟着僵
硬、老化，
引发疾病。

头痛 肩胛骨对健康的影响可
是非常大的哦！



哈喽，我
是羽萱老
师，今天
要带大家
来认识
肩胛骨！

那我的
肩胛骨
“生锈”
了吗？

只要做这
个动作就
知道了哦！

肩胛
骨健康
程度大
检测

请慢慢将双手
移到背后，
指尖朝
上，做
合掌的
动作。



★要点★

- ★ 双手手掌能够在
背后紧密贴合
- ★ 高度在两片肩胛
骨中间的位置
- ★ 做动作时没有疼
痛感



Good♡

恭喜你，你的
肩胛骨很健
康，骨骼也非
常有活力！



勉勉强强~~~

双手仍可在背后合掌，但高度只能到腰部，或伴有疼痛感，代表你的肩胛骨处于疲劳的状态。



太糟了！

双手在背后只能指尖互碰或根本无法合掌，表示你的肩胛骨已经“生锈”了。



肩胛骨就像是天使翅膀，通过肩胛骨瑜伽可以启动它的活动力，身体就会像蝴蝶羽化一样，拥有新生般的健康及活力！



长期为肩、颈、背酸痛所苦的你，以及想要拥有美背、香肩、性感锁骨的人，现在就和我一起来做**肩胛骨瑜伽**吧！



救救我的肩胛骨!!

美背人

硬背人





你的肩胛骨健康吗？

肩胛骨与颈椎、锁骨、手臂、脊椎、骨盆等部位有非常密切的连带关系，稍后在本书会详细说明。如果出现小腹凸出、锁骨一高一低、肩颈酸痛等问题，建议你可以先把重点放在“肩胛骨的活动度”上，利用肩胛骨瑜伽来改善这些症状，运动之前，请先自我检测肩胛骨的健康指数！

开始

如果出现以下症状，请在 内打“√”

- 双手无法举高到耳朵旁边，举到某一个高度时，肩膀就会酸软无力。
- 双手高举或是将手臂弯曲90度平举到与肩膀同高时，肩膀有刺痛感。
- 双手往后扣内衣或是穿脱上衣时，肩膀很痛甚至无法转动。
- 用计算机时，或是无缘无故的，手掌和手臂就会觉得麻麻的。
- 转头时脖子及肩膀处非常疼痛，好像落枕一样。
- 每天早上睡醒时，肩膀、手臂会感觉麻麻的，甚至有酸痛感。
- 习惯性头痛，尤其到下午时段，疼痛范围会从肩胛骨内侧蔓延到后脑勺周围。
- 常常感到背痛。



- 脖子后面有一道折痕。
- 触摸连接脖子及肩膀处的部位时，感觉鼓起来一大坨软软的肉。
- 手臂、肩膀及背部的线条很粗壮。
- 身体并不是很胖，但是线条总是松松垮垮的。
- 很容易感觉到疲惫，时常带着倦容。
- 有驼背体态，偶尔会胸闷、呼吸不顺畅。
- 上肢的活动度受限制，搔背、拿东西时都有一种很僵硬的感觉。



结果



0项

恭喜你！你一定拥有正常运动的好习惯，平日生活也很规律，因此肩胛骨非常健康，身体也非常良好，是年轻的18岁状态，请继续保持哦！



1~5项

你的肩胛骨平时没有什么大问题，但只要一熬夜或是工作劳累，就会出现肩、颈、背酸痛的问题，记得每天做肩胛骨瑜伽10分钟，肩胛骨才不会“生锈”哦！



6~10项

糟糕喽！你的肩胛骨开始老化了，因为繁忙的工作，更容易让平时少动的肩胛骨出现问题，一定要养成每天做肩胛骨瑜伽的习惯，生活作息也要开始调整喽！



11~15项

你的工作一定非常劳累，平日是不是就常常有肩酸、颈痛的困扰呢？注意你的肩胛骨已经在求救喽！若长期无法改善，建议尽快咨询医生治疗，以免情况继续恶化！



原来是你的生活习惯， 让肩胛骨越来越歪斜！

大家听说过“肩胛骨 = 天使翅膀”的说法吗？有一种浪漫的说法认为，肩胛骨的位置刚好是当人类还是天使时，所留下的翅膀痕迹呢！正因为肩胛骨是平时最不容易运动到的部位，所以当你觉得腰酸背痛，或是上半身太粗壮时，容易忽略是肩胛骨出了问题。

这时候，你真正需要做的，便是放松肩胛骨及周围的肌肉，趁此机会，唤醒沉睡在你背后的肩胛骨，启动肩胛骨的活动力，身体就会像蝴蝶羽化一样，拥有新生般的健康及活力！

肩胛骨附近聚集了许多肌肉群，这些肌肉就像是“吊带”，将腹部与背部肌肉向上拉提，防止骨骼歪斜。但是不当的姿势与生活习惯，如驼背、长时间办公等，会让肩胛骨周围的肌肉变得僵硬，造成骨骼歪斜，进而导致肌肉萎缩，出现肩、颈、背酸痛的毛病。因此让肩胛骨及肌肉放松，经常活动肩胛骨附近的肌肉，便可摆脱全身酸痛宿命。

从肩膀也可以看出你的健康状况。不论是走路或是站立时，两边肩膀保持水平，才是最理想的体态。如果肩膀高低不一，容易出现肩胛骨歪斜和脊椎侧弯等情形，这样的歪斜更会因为每个人的生活状态或职业因素而产生不同的疾病和症状。

大多数女生喜欢背单肩包，当你背着时尚单肩包的时候，你的肩胛骨已经开始有歪斜的危险了！因为背包的重量落在单边肩膀，肩膀必须要不停往上提，才能防止包滑落，肩膀长时间的提高、出力就是造成肩胛骨歪斜的主要原因。

工作状态及内容都是长期单边作业的族群要特别注意的，老师长时间高举手臂在黑板上写字，彩妆师和牙医也都是长时间地使用右手并且弯曲躯干，长期下来，单边的肌肉不正常且持续地被拉长，骨头的位置自然也会随之变形，不但会影响到外在体态，身体的内脏器官更是隐藏着许多危机。



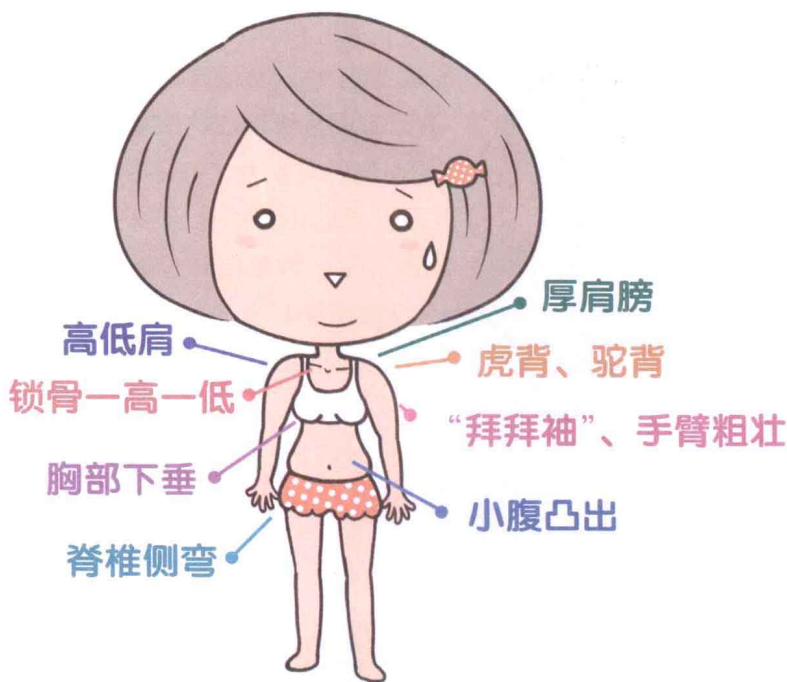
> 肩胛骨失衡造成的酸痛问题

肩胛骨就像两片翅膀一样平贴在我们的背上，如果你总是重复地使用一边，姿势又不正确，自然会因为过度不正常地使用而产生变形危机，带来许多酸痛问题，如背痛、头痛、手臂酸痛等。要改善疼痛的状况，除了要放松肩胛骨周围的肌肉外，更要平均训练背部的肌肉，让肩胛骨恢复到原来的位置上，才可以从根本上解决肩胛骨疼痛的问题。



> 肩胛骨失衡造成的 体态 问题

如果肩膀高低不一，容易出现肩胛骨歪斜、脊椎侧弯等问题，更会因为每个人的生活状态或职业种类而产生不同的疾病和症状。工作状态是长期单边作业的族群需要小心，长此以往，单边的肌肉长时间被迫拉长，骨头的位置自然也会发生改变，这不但会影响到外在的美观，还会影响到内脏器官。





肩胛骨瑜伽启动身体健康的4大攻略

如果感觉疼痛，大多数的人都会使用膏药或喷剂，但都只能暂时舒缓当下的疼痛，并不是治本的方法。如果你的膏药已经贴了好长一段时间，但是疼痛问题仍不见改善，这时要注意你的肩胛骨或许已经移位了。错误的姿势及生活习惯会造成酸痛，所以光贴膏药是没有用的，要把异常部位回归正常，才能根本地解决问题。

肩胛骨瑜伽大致可分为4个重点：软化僵硬的肌肉、固定松散的骨骼、定型锻炼及高效率呼吸。在每一次练习中不但可放松并舒缓因姿势不正或疲劳所造成的酸痛，更能调整失衡的肌肉张力，不需要借由他人就可以帮助位移的骨头回归到正确位置，是一种最自然也最安全的自我疗愈整复方法。



为了支撑头部与颈椎，肩膀不得不承受沉重的负担，而办公或阅读等生活作息，会因长时间低头而使颈部至肩膀的斜方肌紧张且僵硬，做肩胛骨瑜伽的第一个好处就是帮助放松肩颈及周围僵硬紧张的肌肉。

现代人生活压力很大，为了使肌肉活动，血液须不断地输送养分并排除有毒物质，所以当血液循环不良的时候，肌肉会疲劳，血管收缩不顺畅，自然就会产生紧绷疼痛的感觉，而肩、颈、背酸痛早已是习以为常的现象。肩胛骨瑜伽可有效地从万痛根源——肩胛骨开始，帮助放松紧绷的肌肉，不但能促进肩膀周围的血液循环、解除酸痛，更具有全面消除疲劳、舒缓压力的效果。

重点

**第一步要做的，
就是先软化颈部、肩膀和全身的肌肉。**

动作速查表 ::

编号	动作	页数
1	金鱼呼吸	P.19
2	摸肩转圈	P.20
3	坐姿拉肩膀	P.22
4	网球滚肩膀	P.23
5	站姿拉臂	P.29
6	“4”字抱腿	P.30
7	髌关节画圈	P.33
8	鸡翅膀伸展	P.56
9	大猫拉背	P.58

编号	动作	页数
10	蝴蝶结	P.64
11	趴姿写大“4”	P.66
12	网球滚腋下	P.74
13	转姿拉肩臂	P.83
14	兔子	P.91
15	猫儿左右移	P.100
16	抱头伸展	P.101
17	躺姿抱头	P.103
18	握拳拉伸	P.106

我们的体态就像是一个容器，把身体装进什么形状容器里，身体就会变成什么形状。而身体的骨骼会因为外力的撞击和长时间受到僵硬肌肉的牵引而变形、位移，所以，当我们将僵硬的肌肉软化之后，就要进入将骨骼归位的步骤。

明显变形的骨骼可以从外表上看出来，像是脊椎侧弯、高低肩、驼背、骨盆歪斜等，都是因为长期不良的姿势所引起的骨骼变形。肩胛骨瑜伽不但结合了瑜伽的伸展和普拉提斯的复健训练，更加入了整复的原理，能安全有效地调整歪斜的骨骼，通过本体的放松和肌力的训练，达到骨骼归位的效果，进而能固定松散且错位的骨骼。

重点

接着要做的是，把歪斜的肩膀、锁骨、肩胛骨归位。

动作速查表:::

编号	动作	页数
1	我投降	P.21
2	钻石腿	P.31
3	单脚画圈圈	P.35
4	摇摆尾巴	P.45
5	蚌壳开合	P.28
6	趴姿摸大腿	P.62
7	转肩拉锁骨	P.60
8	锯子操	P.80
9	开酒器操	P.82

编号	动作	页数
10	搭帐篷	P.104
11	坐姿转肩	P.86
12	小猫	P.89
13	肩膀画圈	P.94
14	伸展胸大肌	P.68
15	手背后脑勺	P.70
16	猫姿拉肩	P.85
17	手摸膝盖	P.97
18	坐姿扭转	P.95
19	趴姿拉腋下	P.76

你做过按摩或整脊吗？当整完脊时，当下歪斜的肩膀、骨盆或许能回到正位，但是在回家的途中，身体却又在无形中慢慢地歪回去了，为什么会有这样的现象呢？

因为按摩或是整脊后，虽然能即时软化肌肉、固定骨骼，不过这样只是改善某一个特定部位，原本就充满力气的肌肉会持续保持活力，但是沉睡的肌肉还是一直沉睡。于是乎，几天后会因为再度歪斜或酸痛而再去按摩或整脊，就这样一直不停地循环，到最后因无法彻底改善而感到灰心。并不是说按摩与整脊没有效果，只是这样的保健方式少了定型的作用。

当位移、变形的骨骼慢慢地回到正常位置时，先别高兴得太早，现在才是重要的时刻，定型是此阶段的重点。肩胛骨瑜伽除了能启动身体的自愈能力，放松肌肉以及调整骨骼以外，还能在放松、调整、锻炼的过程中，让身体记住正确的架构，得到永久的健康。

重点

此阶段的重点是，定型已软化的肌肉及松散的骨骼。

动作速查表 :::

编号	动作	页数	编号	动作	页数	编号	动作	页数
1	鲸鱼尾巴	P.32	7	推球吐气	P.47	13	交通指挥	P.92
2	青蛙滑水	P.34	8	拉弹力带	P.48	14	单手天鹅	P.73
3	坐姿射箭	P.36	9	超人起飞	P.52	15	天鹅飞	P.71
4	雷达转动	P.43	10	海盗船	P.52	16	学游泳	P.77
5	跪姿抬腿	P.44	11	单脚抬举	P.53	17	交叉半船式	P.79
6	侧面切蛋糕	P.46	12	剪刀手	P.88	18	合掌推手	P.98

高效率呼吸

攻略 4

提升含氧量的3D呼吸法

呼吸是维持生命最基本也是最重要的元素。一般来说我们不会去特别注意自己的呼吸，更不知道呼吸有多大的学问。正确呼吸可以集中精神，让你专注在动作细节上，同时可以创造出肌耐力与活力，进而放松肌肉。另外还能提升血液中的含氧量，帮助燃脂、加速代谢，并且能让血液通过氧气的循环来保持纯净，更可以有效率地平衡脑波和净化心灵。

练习肩胛骨瑜伽时，我建议搭配3D呼吸法，也就是所谓的横隔膜呼吸法。3D呼吸法分为鼻吸鼻吐及鼻吸嘴吐，在肩胛骨瑜伽的练习中，建议大家使用鼻吸嘴吐的方式，吸气和吐气的比例是1:2，也就是“吸气1秒，吐气2秒”，或是“吸气2秒，吐气4秒”的方法。这样可以高效牵引深层的腹横肌、收缩腹部肌肉、强化核心肌群、锻炼深层的细小肌肉，让身体的深层肌肉及筋膜可以更稳定地依附在骨骼上，同时也能放松肩、颈、背等非主要呼吸群，对于呼吸浅短的人也很有帮助。

重点

简单的鼻吸嘴吐，呼吸效率无限大。

