

山岳文化



不吃藥的瑜珈淨化法，快樂保養你的身體！

本書由空姐瑜珈達人傳授雕塑曲線密技、經絡拳、瑜珈呼吸法、6種身體淨化法、8招辦公室1分鐘椅子瑜珈……等祕方，讓你輕鬆擊退脂肪與贅肉、消除脹氣，更有效防止感冒、排除宿便，讓頭腦思緒更清晰！

瑜珈界第一本經絡按摩指南

塑身經絡瑜珈

15分鐘，全方位擁有完美健康體態
靈性瑜珈大師 邱顯峯／審訂 華視〈早安今天〉輕鬆學瑜珈達人 吳妍瑩／著

熱銷再版
隨書附贈
華視〈早安今天〉
輕鬆學瑜珈教學
示範DVD！

我對靈心與身，眼愈的這式全

塑身經絡瑜珈

15分鐘，全方位擁有完美健康體態

靈性瑜珈大師 邱顯峯／審訂 華視〈早安今天〉輕鬆學瑜珈達人 吳妍瑩／著

國家圖書館出版品預行編目資料

塑身經絡瑜珈/
吳妍瑩作；周平攝影
--初版--臺北市：日月文化（山岳出版），2010[民99]
180面；21 x 20公分--（健康大師）
ISBN：978-986-248-092-2(平裝)
1.瑜珈 2.經絡 3.塑身
411.15 99008407

塑身經絡瑜珈

作者：吳妍瑩
攝影：周平
總編輯：胡芳芳
執行編輯：俞聖柔
封面設計：林文彬
版型設計：翁子雅
視覺設計：黃冠穎

董事長：洪祺祥
總經理：胡芳芳
出版：日月文化出版股份有限公司
製作：山岳文化出版股份有限公司
地址：台北市信義路三段151號9樓
電話：(02)2708-5509 傳真：(02)2708-6157
E-mail：service@helipolis.com.tw
日月文化網路書店：<http://www.ezbooks.com.tw>
郵撥帳號：19716071 日月文化出版股份有限公司
法律顧問：林穆弘
總經銷：聯合發行股份有限公司
電話：(02)2917-8022 傳真：(02)2915-7212
印刷：禾耕彩色印刷事業股份有限公司
排版：黃冠穎
初版：2010年6月
定價：350元
ISBN：978-986-248-092-2(平裝)

編輯部聲明

本書所有資訊作者均已善盡查證之責，務求以完整而正確的資訊呈現給讀者。唯出版社並不提供個人性質的諮詢或服務，本書作者所述及之功法和建議，亦不代表醫生的診療，任何個人健康問題，請尋求醫生診治。作者在本書中所提供之資訊或建議，因人而異，請依個人能力循序漸進，不可勉強，以避免運動傷害；若因此導致個人之損害或受傷，作者和出版社將不負任何法律責任。本書中所提及之資訊純屬作者個人，而非出版社之見解。

◎ 版權所有·翻印必究
◎ 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

擁抱山岳，快樂起步。
自然深呼吸，健康跟著你。





擁抱山岳，快樂起步。
自然深呼吸，健康跟著你。



擁抱山岳，快樂起步。
自然深呼吸，健康跟著你。



推薦序

全方位的瑜珈，引領身心靈提升

靈性瑜珈老師 邱顯峯

瑜珈不僅是一種運動，更是一種生命的藝術。一般人對瑜珈的概念，大都停留在肢體的伸展或體態的雕塑上；殊不知，已延續一萬多年的瑜珈不僅提供了身體層面的鍛鍊，也提供了心靈和靈性等全方位的鍛鍊。諸如基礎的體位法、飲食法、斷食法和潔淨法，以及進階的呼吸法、身印法、音聲法和較高的心靈修持如：持戒、精進、觀想與冥想法……等等。

吳妍瑩老師精研瑜珈頗有心得，能把深奧的瑜珈用簡單易明的方式呈現出來。《塑身經絡瑜珈》涵蓋了瑜珈體位法、飲食法、斷食法、呼吸法、身印法，以及意念、靜坐與冥想的修持等，提供了瑜珈練習者更全面性的角度和廣度；此外，更把經絡拳也涵蓋進去了。

筆者對經絡拳雖非專家，但略有所悉。瑜珈體位法若能結合經絡拳，必然是如虎添翼。藉由經絡與穴位的修打，可疏通經絡和加速體內毒素的排出。當經絡疏通和毒素排出後，瑜珈體位法的延展度、平衡度自會加強，對心緒的調整和心靈的提升也會大大的幫助。

筆者教授全方位瑜珈已超過二十年了，在此提供一些心得分享。

■ 瑜珈飲食

在《哈達瑜珈經》第一章裡即已提到，瑜珈的練習者必須遵守瑜珈飲食的規範，因為飲食是所有瑜珈鍛鍊的基礎，它對體質和心緒的改善，有很大的助益。吳老師的飲食篇簡明扼要，讀者可詳加參研。

■ 瑜珈斷食

瑜珈的斷食可分為兩方面，其一是體質的改善與強健，其二是心緒的改善與心靈的提升，是引領我們更上一層的基礎。期盼讀者參研本書的指引，從事規律的斷食，以提升身、心、靈三方面的成長。

■ 瑜珈呼吸法與身印法

呼吸法和身印法是瑜珈鍛練的進階功法，其目的是為了喚醒吾人沉睡的拙火，以便延著中脈上達頂輪，獲得究竟解脫。吳老師在本書提供的方法清晰明瞭，希望讀者參研修煉後都能有長足的進步。但畢竟呼吸法和身印法都屬進階功法，建議讀者能實際參與此類課程的研修。

■ 潔淨法

潔淨法是體位法、呼吸法、身印法和靜坐冥想……等最基本準備功法，可能有些讀者已聽過，或者正在規律鍛練。這些功法都是確實且有效的，早期有些人還把這些功法當作瑜珈鍛練者的寫照。盼大家都能實際的依法練習，才能獲得實際的效益。

■ 意念、靜坐與冥想

佛教說：「三界唯心，萬法為識。」你是否知道你有多大的能力？宇宙山河大地，皆是一念所生，此念就是眾生。一念不絕，眾生相續。一元性的念能引領我們超越二元性的幻覺，平常就應常觀照自己的心念，念念「一元性」，即「念念是佛」、「念念是道」、「念念不生不滅」。

吳妍堯老師編著的《塑身經絡瑜珈》，確實可以提供大家一個簡單明瞭又正確的方法。套一句修行者所說的話：「依此書鍛鍊會有大益處、大殊勝。」

推薦序

不吃藥的經絡養生法

身心喜悅協會副會長 林慧子

希望所有學練瑜珈的朋友都能有機會擁有這本《塑身經絡瑜珈》，藉由本書的引導，可以自行打通全身經絡，同時化解長期以來解不開的身結和心結，卸下放不下的過去。不論是為了「外在的塑身」或「內在的健康體質」的追求，這本書都將是讀者最好的選擇。

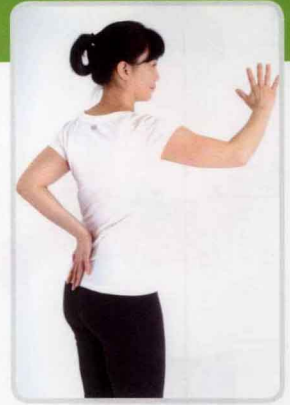
本書作者妍瑩老師（Vinita），是一位勤於學習的瑜珈行者，她有著「事事往好處想」的敏感靈性，在學習經絡拳的時候，也秉持高度尊師重道的態度虛心學習，一心一意希望透過瑜珈來幫助更多的人。

除此之外，妍瑩老師內心非常明亮、透徹，是一個非常有福氣的人，也深受學員們喜愛；她把最好的東西融合在一起，用愛心去教導大家，一邊打經脈一邊拉筋、一邊拉筋又一邊打絡脈，親身見證經絡拳的修行方法與生活的方式，實在是一位樂於分享又非常快樂的瑜珈行者，也是我們心目中第一名的瑜珈老師。

從經典中取經，調和身心靈

宣印學派發現，在中國悠久的傳統文化裡，有幾部重要的典籍，如：《易經》、《道德經》與《黃帝內經》……等，眾多醫家也從這些典籍中獲得一些共識，即：「不懂經絡不足以當太醫」、「醫道同源」；而且，其中都有一個共同的特徵，就是「打通經絡」的養生之道。

本書中所介紹之經絡拳，是藉由「振盪」（Tapping）的方式，演繹出打通12條經絡疏通法。由於



人體的臟腑在細胞分裂的一瞬間，所產生的「高壓波動能」會循著人體阻力最小的通道釋放出體外，其中，穴位與皮膚就是最棒的釋放通道口；再者，經絡拳非常注重身心調養，靜養精神、動養形體，只有當形體跟精神長期互相調和的時候，才能產生身體的律動，讓五臟六腑能進行次第性的循行，也有助於人體神經系統和血液系統的傳導和循環。

人體背部的督脈和膀胱經對瑜珈練習者關係密切，在操作瑜珈伸展體位時，若沒有事前把督脈和膀胱經的周邊神經釋放開來，身體容易帶著寒氣，也就會造成腰酸背痛。督脈位於脊椎，連繫著從中樞神經到腦部以及周邊的神經系統；而膀胱經位於督脈兩側，是聯絡五臟六腑的重要樞紐。透過簡單的振動方式，來調整身體上的陰陽平衡、氣血循行，就能達到身體健康、精神飽滿的狀態，不需透過藥物，就能調節五臟六腑的不適症狀。

舒展身體，更調節氣血經脈

瑜珈伸展可以舒解筋骨和肌肉，卻沒有調節自律神經及五臟六腑的氣脈，因此可能形成筋骨糾結，影響到深沉的經脈運行，進而障礙臟腑機能導致背痛，甚至可能弱化腦部的神經傳導。建議瑜珈界的教學者與愛好者，在平時或操作瑜珈動作前可以輕握雙手，自然輕鬆的振盪背部督脈及兩旁膀胱經，釋放



深沉的糾結，改善交感和副交感神經的協調性和循行傳導。

「氣血」的流通和調氣在經絡拳是非常重要的，打經絡拳要從調心開始，再去調節精、氣、神、血管流動，當脈絡、血脈的流通一旦活潑、有彈性，做瑜珈時的心情就會特別愉快。人只要平靜、快樂、放鬆、心靜，就能養神，也就有心情改善不開心的部份。

冰凍三尺非一日之寒，我們發現，由於在過去數十年的生活中日積月累所造成的經絡不通，會造成有些從事瑜珈活動朋友的心臟較弱或不規律，或在做伸展的過程會有胸悶的現象。所以在上瑜珈課時，可以在課前打打心包經的「內關穴」，會改善前述的伸展症候群。

不吃藥，讓你心情愉悅更健康

不吃藥的打通經絡養生法所依據的機理，在於拍打經絡會讓心臟增強血液的流動速度，不僅能幫助健康，也有助於睡眠，並避免氣血不足。一般在練習瑜珈時若有暈眩、頭昏、嘔吐的現象，都可以透過事先打通經絡來預防，因此做瑜珈前先打經絡拳是很好的秘招。



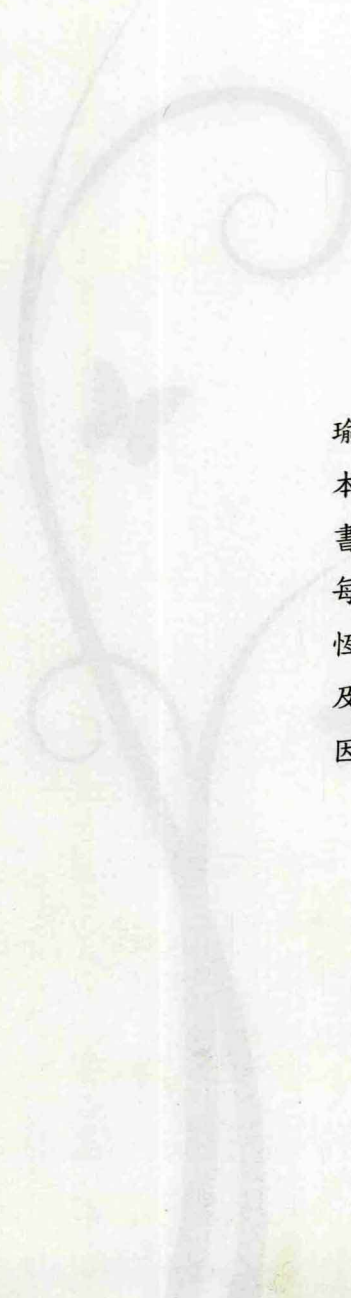
另外，當你想學會不吃藥的養身方法，一定要修打背部的督脈、膀胱經，這二者都是臟腑之氣連結的地方，五臟六腑的反應俞穴都在背部的膀胱經，打一打背部的督脈、膀胱經之後再練習瑜珈的動作，就會達到打通經絡的效果。

練習瑜珈的過程中，如果感覺體力不足或心臟無力，可以打打手腕心包經的「內關穴」；感覺不快樂時可以打打胸腔肺經的「中府穴」，心情就會開心起來。我們希望瑜珈不僅是體位法，還是一種健康的生活方式，藉由打經絡拳進入到天人合一的心境，讓每一位瑜珈愛好者的身心靈都能更加和諧、柔軟與快樂。

身心喜悅「Namaste」！

林慧子Nana 老師簡介

承襲宣印學派研習經絡拳十五年
現任教於北市北縣各地瑜珈教室、
社區大學經絡拳班。



瑜珈，是在日常生活中實用的科學方法；
本書對一般大眾及資深的瑜珈練習者均有幫助，
書中的動作方法簡單易行，
每天只要15分鐘，持續不斷的練習，
恆久下來必然擁有全方位完美健康體態，
及開闊的人生觀。
因為愛自己，才有能量愛別人。

～願以本書送給愛自己的人～

CONTENTS

目錄

- ◆ 推薦序 全方位的瑜珈，引領身心靈提升／邱顯峯
- ◆ 推薦序 不吃藥的經絡養生法／林慧子
- ◆ 作者序：生命的蛻變

生命中最快樂的時光 | 自我迷失 | 從瑜珈找回自己

第一章

肥胖對治方法—擊退脂肪大作戰..... 10

- ◆ 肥胖的壞處..... 11
- ◆ 審美觀的迷失..... 12
- ◆ 中西醫怎麼說
 - ◆ 西醫怎麼說肥胖...吃進身體的熱量超過所消耗的熱量.... 14
~ 五種方法檢測你的肥胖指數
 - ◆ 中醫怎麼說肥胖...經絡中有負面能量累積..... 18
~ 疏通經脈對治肥胖的方法

減肥 = 利水 + 除脂 + 能量運化

= 膀胱經、腎經 + 膽經、肝經 + 脾經、胃經

膀胱經

瑜珈處方—困難背部伸展式.....20
經絡拳處方.....22

腎 經

瑜珈處方—左右劈腿.....24
經絡拳處方.....26

膽 經

瑜珈處方—側彎.....28
經絡拳處方.....30

肝 經

瑜珈處方—蛇式轉腰.....34
經絡拳處方.....36

脾 經

瑜珈處方—駱駝轉腰.....38
經絡拳處方.....40

胃 經

瑜珈處方—輪式.....42
經絡拳處方.....44

第二章

六種瑜珈淨化法—讓身體更輕盈健康

- ◆ 增進視力—凝視法.....48
- ◆ 有效防止感冒、讓頭腦思緒清晰—鼻腔清潔法.....50
- ◆ 消除脹氣—壓胃身印.....52
- ◆ 提神醒腦—頭顱清明法.....54
- ◆ 去除宿便—灌腸法.....56
- ◆ 靈敏味覺—刮舌苔.....58



第三章

雕塑曲線——打擊蝴蝶袖和虎背熊腰！

- ◆ 手臂減肥法——打擊蝴蝶袖.....61
- ◆ 背部減肥法——打擊虎背.....70
- ◆ 腰部減肥法——打擊熊腰.....78
- ◆ 腹部減肥法——打擊大肚婆.....82
- ◆ 腿部減肥法——打擊大象腿.....90
- ◆ 臀部減肥法——打擊貴妃臀.....94
- ◆ 頸部減肥法——打擊雙下巴、大餅臉.....100

第四章

瑜珈呼吸身印法——由體內對抗脂肪！

- ◆ 呼吸就會變瘦、發熱燃燒脂肪的呼吸——烏佳依呼吸法...104
- ◆ 吃空氣就會飽——烏喙身印.....106
- ◆ 養顏美容，元氣十足——嘶聲住氣法.....108
- ◆ 把肚子真空包裝——吊胃身印.....109

第五章

瑜珈飲食方法.....110

慢食 | 食物選擇