

A woman with dark hair tied back, wearing a white sleeveless dress, is sitting in a meditative lotus position on a large, flat rock. She is barefoot and looking off to the side with a calm expression. Her hands are resting on her knees with palms facing up. In the background, a waterfall cascades over dark, jagged rocks, creating a misty spray of water. The overall scene is serene and natural.

YOGA

瑜伽天后

LULU'S

脊美瑜伽

精华版

LULU&吴宛竹/著

为女人量身定做的功能性瑜伽
结合瑜伽能量与脊骨神经医学
的自然疗法

广西科学技术出版社



瑜伽天后

LULU'S

脊美瑜伽 (精华版)

YOGA

LULU&吴宛竹/著

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20—2006—118

中文简体字版©2007年由广西科学技术出版社出版发行

本书经由台视文化事业有限公司独家授权出版，非经书面同意，不得以任何形式再利用。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽天后LULU'S 脊美瑜伽/LULU, 吴宛竹著. 2版—南宁：广西科学技术出版社，2009.4
ISBN 978-7-80763-269-6

I.瑜… II. ①L… ②吴… III.瑜伽术-基本知识 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第035374号

YUJIA TIANHOU LULU'S JIMEI YUJIA (JING HUA BAN)

瑜伽天后LULU'S 脊美瑜伽(精华版)

作 者：LULU 吴宛竹

策 划：何 醒 张桂宜 孟 辰

责任编辑：张桂宜 孟 辰

责任校对：冯靖城

责任审读：梁式明

封面设计：潘爱清

责任印制：韦文印

出 版 人：何 醒

社 址：广西南宁市东葛路66号

电 话：010-85893724(北京)

传 真：010-85894367(北京)

网 址：www.gxkjs.com

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771-5845660(南宁)

0771-5878485(南宁)

在线阅读：www.gxkjs.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：中国农业出版社印刷厂

地 址：北京通州区北苑南路16号

邮政编码：101149

开 本：889mm×1194mm 1/24

字 数：100千 印张：7

版 次：2009年4月第2版

印 次：2009年4月第8次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-269-6/R·51

定 价：39.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

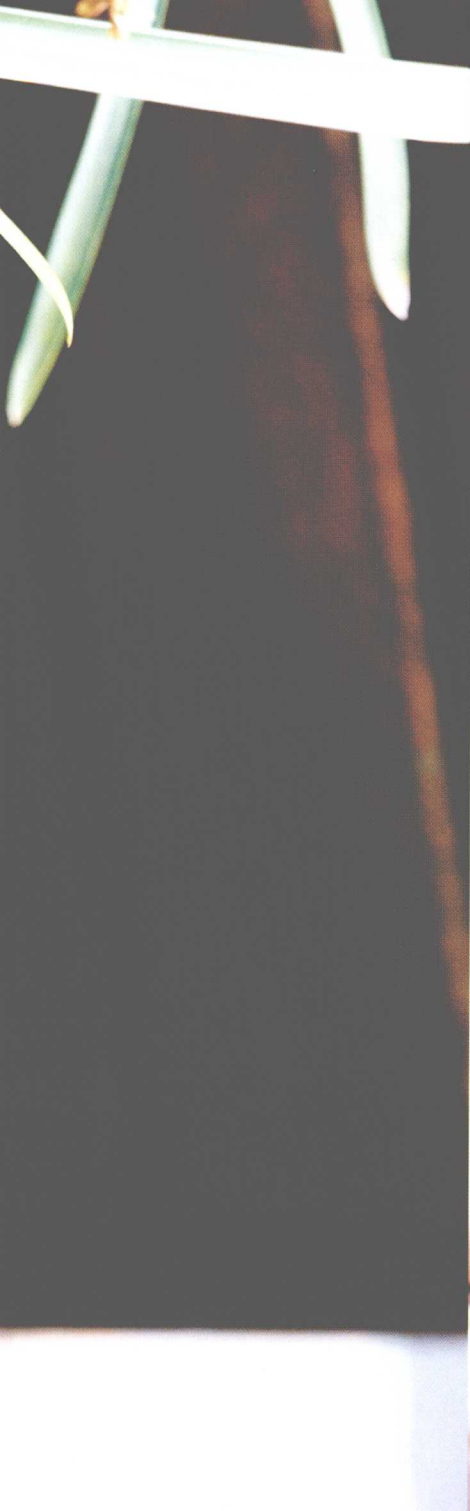
服务电话：010—85893724 85893722



Wala

脊美瑜伽





作者序

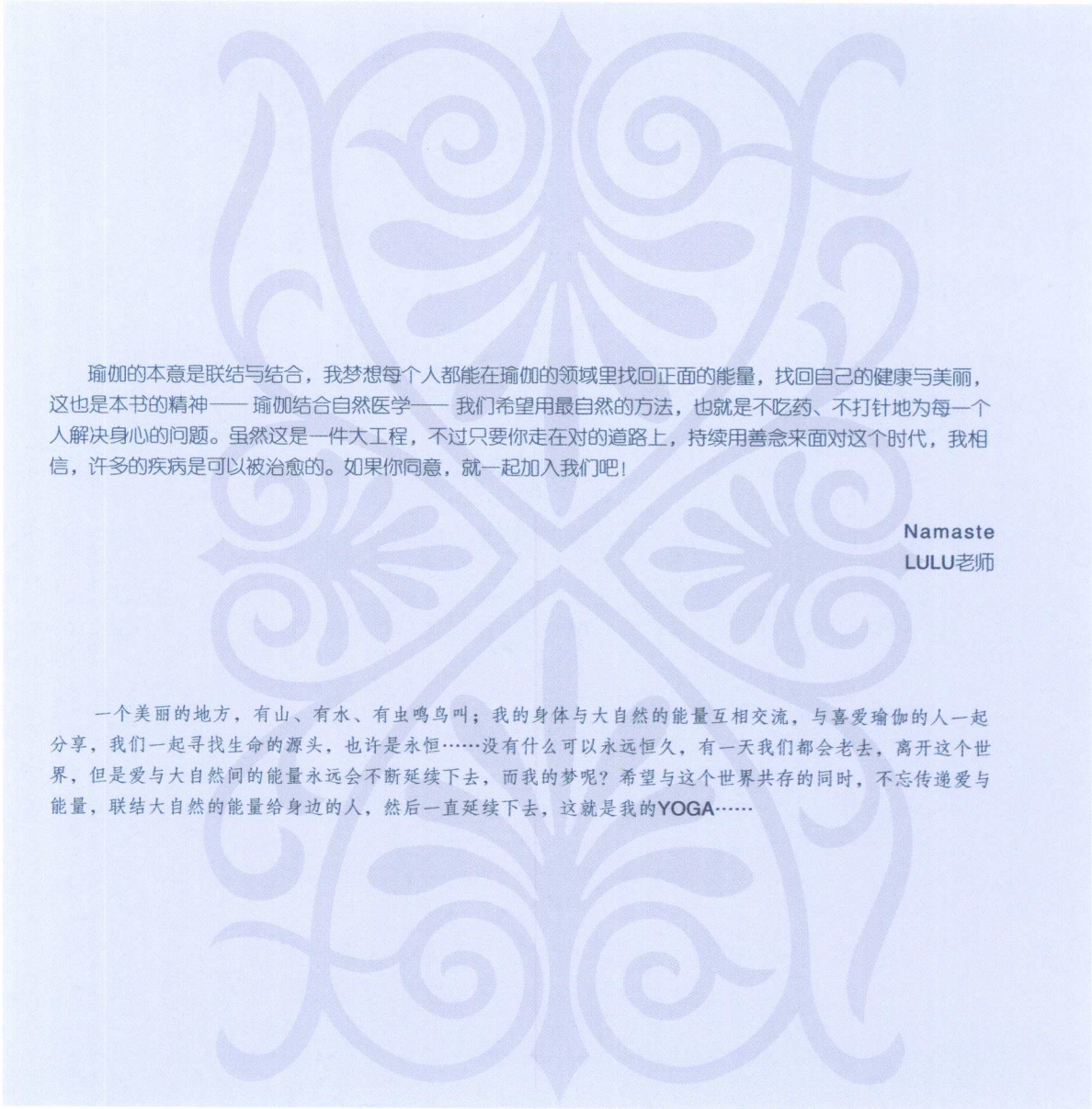


能量提升·身体和谐

几年前我的旧伤腰痛复发，询遍各大名医却诊断出许多不可思议的名堂，包括脊椎粘连、坐骨神经炎、姿势不良等，甚至有些医师要我放弃瑜伽。老实说，身为一位瑜伽老师，我真的不知该如何面对当时的情况。

瑜伽是我一辈子都想做的功课，我并不觉得我应该放弃，在挣扎的同时，命运把吴医师带到我的生命中。第一次看到吴医师时我就觉得她与众不同，白白的脸庞配上粉红色衬衫，她的身上充满活力与肯定，让我立刻把自己放心地交给她，果然在她几次的妙手回春后我的腰痛至今不再复发。在此，我不想重复繁琐的诊疗过程，重要的是我在不吃药、不打针的情况下痊愈了，这世界充满了神迹奇事，我想这就是其中一件，不过我相信这是大自然的能量……

每个人来到这世上都有一个使命，你必须用善念去完成，如果你走在对的道路上，神奇的能量会不断充满你，而我们的使命就是把这个能量不断传递出去。但是不可否认的是，这是一个变化的时代，大多数的人已经不再有使命，每一次吴医师跟我提及她的理想及难处时，我除了倾听之外，也开始思考在我小有名气的同时，我能为这个时代做些什么。



瑜伽的本意是联结与结合，我梦想每个人都能在瑜伽的领域里找回正面的能量，找回自己的健康与美丽，这也是本书的精神——瑜伽结合自然医学——我们希望用最自然的方法，也就是不吃药、不打针地为每一个人解决身心的问题。虽然这是一件大工程，不过只要你走在对的道路，持续用善念来面对这个时代，我相信，许多的疾病是可以被治愈的。如果你同意，就一起加入我们吧！

Namaste
LULU老师

一个美丽的地方，有山、有水、有虫鸣鸟叫；我的身体与大自然的能量互相交流，与喜爱瑜伽的人一起分享，我们一起寻找生命的源头，也许是永恒……没有什么可以永远恒久，有一天我们都会老去，离开这个世界，但是爱与大自然间的能量永远会不断延续下去，而我的梦呢？希望与这个世界共存的同时，不忘传递爱与能量，联结大自然的能量给身边的人，然后一直延续下去，这就是我的YOGA……

作者序



自然缓解 · 身心平衡

回想起左脚趾痛到无法行走那年，我才刚上中学。父母亲心急的扶我走遍各大医院的骨科、运动伤害科(因为当时还没有复健科)，每次主治医师都带着一群实习医师，在我的脚趾上扭、转、拉、扯，一边做还一边滔滔不绝的对实习医师们解说，躺在诊疗台上有如实验室小白老鼠的我，总忍不住痛得哇哇大叫。

经过验血测试、摄影等一系列的检查，得到的都是大同小异的回答：“嗯……影像上看起来还好，应该没有什么问题，可能是走路或运动时受了伤，验血的报告也是正常，基本上应该可以排除类风湿性关节炎，但检验也可能有误，以症状上看来，也有可能是年幼型类风湿性关节炎，要不这样吧！先吃个药看看有没有改善再说……”曾经还有一位医师说：“嗯……这种情况需要开刀，把关节磨平就不会痛了，可是，开刀后脚趾就会因此萎缩，所以最好的办法就是将大脚趾与其他脚趾缝合在一起……”父母与我互看一眼，二话不说赶紧逃离了诊室。就这样，我成了骨科和运动伤害科的小白老鼠，脚趾痛的问题也开始跟着我一起长大。

因为长期左脚趾痛的关系，慢慢发现我右膝盖盖也不好了，常常还伴随着背痛，就连走路时都会莫名的向右边偏离，常得靠朋友拉我一把，避免被来车撞到。

在美国读大学时，上下学都需要走好长一段路，日久下来，疼痛就从左脚趾到了右膝盖，顺着膝盖一直延伸到右边的骨盆和整个下背，后来竟然发现只要一痛起来，耳朵就会开始出现嗡嗡的耳鸣，最后连头也加入了疼痛的战局。那一年我才20岁，而每个月大概都会发作1~2次，疼痛到无法下床行走、无法读书的惨状。Tynanol(类似普拿痛的止痛药)更成了我生命中不可缺少的朋友。留学在外异乡游子生病的无奈与压力，真的不是一个“惨”字足以形容。

直到朋友最后看不下去，带我去看了一个在当时我连名字都不太会念的科别——脊骨神经科 (Chiropractic)。我抱着一本字典怀着忐忑的心情，接受了我人生中第一次的脊骨神经医学治疗。这位金发碧眼的美丽医师叽里咕噜说了一堆我听不太懂的医学专有名词，当她知道我脚趾的问题后，帮我照了张X光，还量了血压，从头到脚都检查了一遍，接着要我站、又坐、又趴，在我身体前后、侧边量过来看过去，还抓起我的鞋子瞧瞧，后来医师在我脊椎上压过来、折过去，虽然一点也不痛，只听到许多“咔咔”的声音，但说实话，我当时真是吓傻了，以为我来到一家金发碧眼的武术馆，但心想，哇！原来外国人也来这套，直到后来真正接触了专业才明白，原来脊骨神经医学与中国的推拿、整骨、接骨是完全不同的事。

接着，奇妙的事情就发生了，当我被治疗几次之后发现，背痛、脚趾痛的情形竟然越来越好，就连头痛与膝盖痛和耳鸣的情况也逐渐消失，美丽医师接着开始慢慢教我做运动(后来我才知道那些是瑜伽的动作)，也教我正确的饮食与姿势，这些长期困扰我的疼痛问题，从此控制得很好，几乎没有再发生过，而原本随身不离的Tynanol，我几乎已经想不起来它的模样。

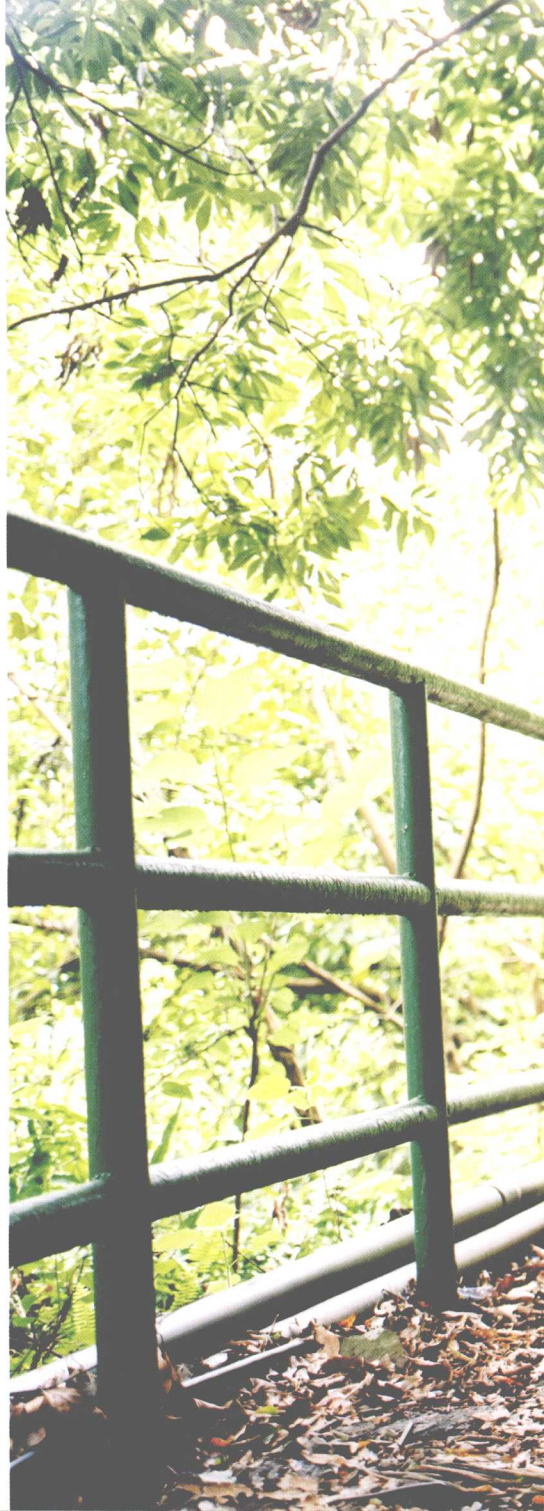
等到我从大学生物科学与化学系(预备医学)毕业后，我选择进入Logan脊骨神经医学院就读，因为我知道，我的故事可以帮助更多像我一样的人。然而，在第一天迎新的自我介绍派对里，我才惊然发现，原来每位同学的背后，都藏了一段令人感动却又振奋人心、充满希望的故事。我和班上的同学以及这些年来所听、所闻、所遇到的故事相比，真是渺小得微不足道，这就是风靡欧洲、美国、加拿大、澳大利亚甚至其他世界各国，具有百年历史，世界卫生组织(WHO)所承认以及各国无数研究报告所肯定的——脊骨神经医学所带来的新希望、新选择。

2003年冬，我回家了，回来的目的就是想要把我在国外留学多年，所听、所看、所学、所用、所感受的有关脊骨神经医学的好处，与这片土地上和我有着浓浓情感与关系的人分享。在偶然的会下，我认识了LULU老师，我发现LULU积极钻研及推广瑜伽运动，与我的理念相同，都希望能让大家养成用自然的方式追求健康，以自然的方式缓解压力，放松紧绷的身体并平衡神经系统，进而提升自我免疫力，达到身体自我修复的功能。我们所要强调的无非是一种身、心、灵平衡的养生态度。每一门医学、每一个专业都经过许多人不断的努力与合作，才能让我们今天的生命与健康更美好，但愿这种以“医学结合运动”的生活态度，也能在你我的努力下，慢慢入土、生根，更期待看到它在未来开花、结果，那将会是所有民众最大的福气。

吴宛竹
美国脊骨神经医学博士









CONTENTS

目录



作者序 能量提升 · 身体和谐/LULU
作者序 自然缓解 · 身心平衡/吴宛竹

PART 01 A view 亮丽身心看这边

- 01. 补充医学并非民俗疗法
- 02. 自然、平衡、和谐合一的脊骨神经医学
- 03. 身、心、灵合而为一的古老瑜伽
- 04. 脊骨神经医学与瑜伽的科学性
- 05. 医学结合运动的自然健康新主张

004

006

015

018

019

020

023

026

PART 02 Healthy 内在健美随时做

- 01. 拒当抑郁睡美人 神经系统
 - 症状一 头痛
 - 症状二 失眠
 - 症状三 情绪低落、抑郁
 - 症状四 免疫系统失调
- 02. 一吐一吸美丽再现 呼吸系统
 - 症状一 气喘
 - 症状二 鼻过敏
 - 症状三 感冒
- 03. 来来去去轻松自如 排泄消化系统
 - 症状一 便秘
 - 症状二 胃溃疡
 - 症状三 肠躁症(肠易激综合征)
- 04. 身心平衡最愉悦 循环系统
 - 症状一 经前症候群
 - 症状二 食物过敏

029

031

032

037

041

045

053

054

059

063

071

072

077

081

089

090

095



PART 03 Beauty 外在极线美体这样做 103

01. 宝贝你的性感部位 肩颈	105
· 耸肩	106
· 高低肩	110
· 头前倾	114
02. 性感背后的秘密 上背	119
· 驼背	120
· 肩胛骨外翻	124
· 上部位脊椎侧弯	128
03. 重要生殖地带 下背	133
· 下背疼痛	134
· 下部位脊椎侧弯	138
· 腰痛	142
04. 水蜜桃的秘密 美臀	147
· 骨盆前倾	148
· 骨盆后倾	152
· 梨状肌症候群	156

内文中有“※”号处，表示可参见附录之注解。

A VIEW

PART 01 YOGA

