

自诊·静心·呼吸·暖身·平衡·修正·调理
七大步骤享受身心完全放松的瑜伽

效能瑜伽

融合中医养生与自我治疗
赶走心理压力与身体病痛
给你独特的瑜伽体验

邱素贞瑜伽天地总经理 陈玉芬◎著



附赠 DVD

Efficient Yoga

自由选取合适的瑜伽动作
改善个人体质·美体瘦身·恢复自然精神光彩
借助自我诊疗帮您找出身体的问题

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

效能瑜伽/陈玉芬著. —长春: 吉林科学技术出版社,
2008. 10
ISBN 978-7-5384-3955-7

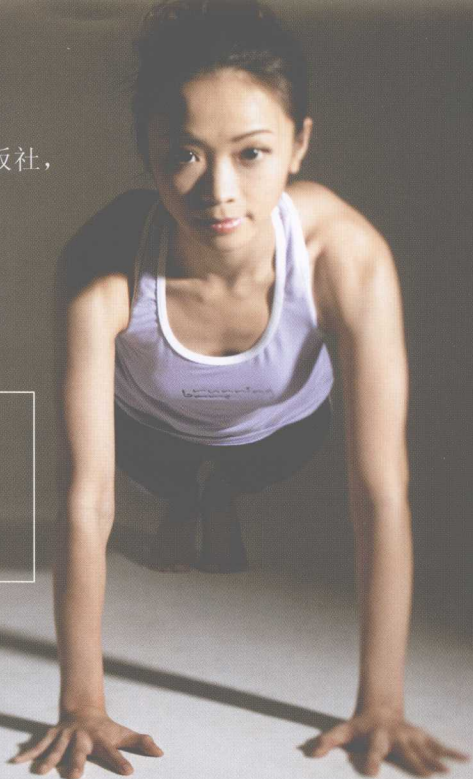
I. 效… II. 陈… III. 瑜伽术-基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第135033号

中文简体字版© 2008年由吉林科学技术出版社出版发行
本书经由台湾台视文化事业股份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。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1863



效能瑜伽

- ◎责任编辑 高小禹
- ◎封面设计 孙明晓
- ◎制版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
- ◎社址 长春市人民大街 4646 号
- ◎邮编 130021
- ◎出版发行 吉林科学技术出版社
- ◎发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177
85651759 85651628
- ◎编辑部电话 0431-85619083
- ◎储运部电话 0431-84612872
- ◎网址 www.jlstp.com
- ◎实名 吉林科学技术出版社
- ◎印刷 长春新华印刷有限公司
- ◎规格 710mm × 1000mm
- ◎开本 16
- ◎印张 8
- ◎字数 192 千字
- ◎版次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
- ◎书号 ISBN 978-7-5384-3955-7
- ◎定价 29.80 元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换



倾听身、心、灵的声音，由里到外完全美丽



效能瑜伽

Efficient Yoga

邱素贞瑜伽天地
总经理 陈玉芬 著

吉林科学技术出版社



东方的睿智、心的原点——瑜伽

30年前，我追随着华人最重要的瑜伽先驱邱素贞大师推广瑜伽健身。当时看到来教室学习的学员，口耳相传，与日俱增，其中不少人是在医院诊治无起色或独自苦恼之余而前来求教，学员们莫不是迫不及待要快点学习。

当初来访时，学员大都是脸色苍白、老态，自信尽失，像病人一样。但经过一个月左右的学习，便能逐渐恢复元气，散发青春，成为充满活力的健康人了。眼看个个像病人的学员变得健康，苍白的脸色转变成充满自信的面貌，身为瑜伽研究者，真的不知有多高兴，也感到与有荣焉的成就与欣慰。

健康何其珍贵，人们实在不具备可以换回健康的物质财富，健康是无价之宝。

然而，科技的发达反而造成被污染的空气和水、被破坏的自然景色、黑心食品、压力、噪音、社会、政治、错综复杂的人际关系……要维持健全的身心实在太难了。虽然现代医学发达，但对人体大都是头痛医头、脚痛医脚，做局部的即效式医治，缺乏整体的考虑与诊治。

当然瑜伽并非医学，不具备治疗各种疾病的技术体系，更无意抹煞现代医学的进步与贡献，但针对现代医学局部的即效式医治方式，瑜伽着重于预防医学与整体的自疗诊治，以使各部位得到修正、调整、平衡，进而预防疾病。

Efficient Yoga



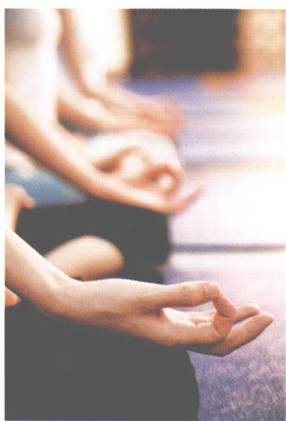
瑜伽对人类自我开发和回复方面有重大作用，反复练习，可使自我开发力得到最大发挥，并能预防疾病，达到自疗与保健作用。

瑜伽不是卖艺者的特技表演，也不是印度神技，它是融合理性和积极性的东方睿智，瑜伽哲学既深又广。本书所介绍的“效能瑜伽”——是回到心的原点，融合瑜伽与中医学的自我治疗，达到效能的瑜伽系统！希望所有注重健康的瑜伽练习者能以本书为契机，保持更健康的心身，进而对瑜伽更了解，轻松做好自我健康管理，常保健康生活。

Efficient Yoga

contents

效能瑜伽 目录



作者序

2

7

Chapter 1 引导 瑜伽心体验

享受，而且身心完全放松的瑜伽
就是效能瑜伽的中心哲学

让瑜伽走入生活

8

效能瑜伽练习的七大步骤

10

13

Chapter 2 入门篇 谋定而后动

现在，放下一切让身心回归本位
揪出停滞郁闷的核心问题

入门基础课程——Class 1 自诊 视、听、触、动

自疗诊断书

14

自诊结论

16

入门基础课程——Class 2 静心 瑜伽

修行与练习一切从心起

忧郁筛选问卷	18
自诊结论	19

静心基础体位练习

莲花坐	20
舒适坐	21

入门基础课程——Class 3 呼吸 深

沉、缓慢、彻底

呼吸基础体位练习

分段式呼吸练习	24
丹田式呼吸练习	27

入门基础课程——Class 4 暖身 柔软

关节、温热身体

暖身基础体位练习



35

Chapter 3 必修篇 修身与调息

开始，由自己按下启动键
从瑜伽中感受原始的自我

必修课程——Class 5 平衡 前后上下

左右扭转身躯

1. 肌耐力

30° 60° 90° 腹部动作	38
厚板式	40

2. 前弯

身印式	42
前弯式	44

3. 后仰

蛇式	46
骆驼式	50

4. 上下

光泽式	52
上仰 & 低头犬式	54

5. 平衡感

大树式	56
舞蹈式	58

6. 左右扭转

简易后视式	62
椅上扭转式	64

7. 左右侧弯

射手式	66
半月式	70

8. 倒立

手半倒立式	72
手倒立式	74

必修课程——Class 6 修正 弱点强化

瑜伽脉搏DIY读取	79
脉搏问卷检查	80

生命能量轮开闭测试

腺体	82
生命能量轮	84
生命能量轮说明表与测验	86



抬举手脚测试脊椎

抬举手脚检测	88
检测柔韧度	89
转身伸展法	89
检测两脚长度	90
靠墙壁站立	90
变腰检视	91
闭眼检查身体重心	91

必修课程——Class 7 调理 全身起动与放松

犬式	93
弓式	94
犁锄式	95
肩立式	96
桥式	97
鱼式	98
轮式	99
摊尸式	100
放松基础体位	102
舒缓放松体位	103
安全放松体位	104
解劳放松体位	105
瑜伽周边小物大集合	106

109

Chapter 4 饮食篇 美食钙满足

食疗，亦是效能瑜伽中的一部分
你快乐生活的另一只推手

自己动手做“顾骨”食谱

主食 112

日式美味盖饭 青菜海鲜饭

番茄鲑鱼面 鲑鱼黄金寿司

主菜 115

黄金鲑鱼酪 香烤鳗鱼

蒜香黄金鲈仔鱼 香虾扁蒲丝

零食 118

焗烤洋芋奶酪 番薯牛奶蜜糖

鲑鱼香蔬三明治 青蔬高钙比萨

果汁 121

绿菜花养生蔬果汁 菠萝苹果高钙蔬果汁

柠檬优酪蜜汁 柳橙草莓蛋蜜汁



Efficient Yoga



chapter 1

引导



瑜伽心体验

享受，而且身心完全放松的瑜伽
就是效能瑜伽的中心哲学

很多人都知道，瑜伽是新时代的运动选择，不过分激烈训练，着重于伸展与肌力训练等动作，看似简单却有效。不只是瘦身，连许多腰酸背痛、血液循环不佳等都能获得改善。但若您只是把瑜伽当成是一种运动，那就太跟不上新世代的养身观念了。



让瑜伽走入生活

身体所有酸痛与不适，并不是一天所造成。很多日常生活中身体传达给你的一点小讯号，却被忙碌的你忽略。

为什么要等到真的不舒服时才想去练瑜伽？为什么不在生活中多观察自己，快乐地练习瑜伽，保护自己不受疾病侵袭呢？

效能瑜伽关系的是我们如何看待自己，同时倾听身体及内心的声音。所以，我们在效能瑜伽中有许多自诊的项目，包括问卷的检查，从指间感受每一次脉搏的跳动，甚至是测验现代人才有的忧郁指数等，这些项目都关系着我们身体所表现出的每一个环节。其实这些表格都是为了能够让大家更关心自己的身心健康而产生的，要知道，只有自己才知道自己的身体状况，所以，在平常生活中就要累积敏感度，让你常保健康，青春永驻。



除此之外，效能瑜伽练习的运动中都是借由瑜伽道具来加强辅助训练，不只是伸展度不够的人，可以借由道具来缓和不适，初学者也可以利用道具来加强瑜伽动作的正确性。已经是瑜伽高手的你，更可以使用瑜伽道具来提升至更精进的层次。

如果没有道具也没有关系，所有的徒手式都是最基础的招式，只要依照步骤进行完整的训练，你还是可以享受到练习瑜伽的乐趣。从自我检查开始，掌握自己的身心状

况，不但能着重瑜伽练习，加速调整身体各处不适等，还能在生活中配合食疗，以增加好的食物摄取来强化身体机能，让你感受到更完整瑜伽的好处。

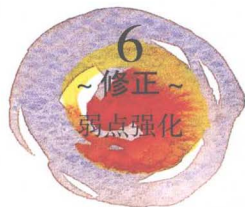
效能瑜伽的全方位练习，简单好学又好用，就算是自己练习也不用太担心招式的对错，重点是在调整全身的机能性，回复身体应有的平衡。

本书设计的自诊问卷建议可以一季检查一次，看最近身体的哪个部位状况不好，弹性地调整训练的内容，这就是效能瑜伽所发挥自诊自疗的最高精神了。

瑜伽疗法从“心”起

效能瑜伽修行与练习一切从心起，其中心思想来自于瑜伽之父帕坦加利的瑜伽经，以实行八支功法为主要修行路线。所谓的“八支功法”就是——因果或业的道理、戒律、哈达瑜伽的体位法、呼吸控制、不执着、集中、静坐与三摩地。

效能瑜伽的瑜伽动作并不追求拉筋与困难瑜伽动作，影响瑜伽动作成效的因素，首要在于心灵的宁静与呼吸的长稳，接着才是动作的准确与柔软，是一种享受身心完全放松的瑜伽。但是要如何才能有效地施行此古老生命科学养生术，来帮助我们找到健康养生自疗的效果呢？首先要了解效能瑜伽练习的七大步骤：





效能瑜伽的七大步骤



以真实的心、诚恳的心、实际的心开始面对自己，做自我自诊与把脉，真实地从躯体外表检视起，到倾听内心的感觉，及触摸自己，动动身躯检测自己的身体的内部与外部，仔细扫描身体，再往内部观，检测自己的身、心、灵。



静心，用意识确认由身心发给自己的讯息，无论好与坏，与其积压内心的感受，不如让这样的情绪从身体系统中摆脱出来，一切从“心”开始，接受所有身体能发出的讯息，配合呼吸并培养自信能量，提升青春、美、乐观向上的心。



做深沉而有意识的深呼吸，使呼吸节奏深沉、缓慢、彻底，唤醒身体机能。相信自己能寻求适当的解放方式，开启潜藏于身体中的生命能量，来自于自我检测身心时，身体能发出的任何讯息。

配合深沉的呼吸唱诵大家最耳熟能详的“嗡”最少三回，一再复诵时，会产生强烈的震动共鸣，借由使用言语以及声音来使得身心平静，宣扬声音的神秘，达到天人合一的境界，并且唤醒潜藏于身体中的生命能量。



了解了练习平衡的重要性后，必须知道练习的基本心情准备：

练习瑜伽时身体要放松，并保持愉快的心情，同时初学者刚开始做不好，是理所当然的，一定要有自信心、有决心、把锁紧的眉头打开，不皱眉头，开心微笑，以最宽松愉悦的心情来练习瑜伽。



柔软关节、温热身体

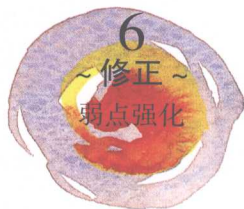
在心理状态都准备好之后，开始起身活动自己的躯体，准备根据自我诊断出的身体状况，安排瑜伽体位法来锻炼自己的身体。所有运动都不适宜一触即发，所以，锻炼身体前一定要特别注意暖身的重要性，因为体温提高后可预防抽筋与运动伤害，保护身体。

瑜伽运动看似柔软和缓，其实在伸展、拉筋的过程中，身体热能的消耗非常大，所以热身运动必须做足，这样在正式练习时，身体不会因僵硬而导致受伤。



平衡在瑜伽的练习中是非常重要的，有了平衡才有坚固的栋梁，有了平衡才有健康的身心。因此练习瑜伽的一个窍门就是达到平衡——左右上下的练习动作强度都需要一致。

同时练习任何肢体体位时需注意，无论前后上下左右扭转身躯，都必须配合呼吸，以呼吸的节奏来控制练习进行的速度，且过程中注意身体感觉及意识力点。



在练习瑜伽时，我们也可加强练习平常我们生活习惯中不常动到的身体部位。如果你是一个长期久坐的上班族，你就需常练习站立姿势来平衡；如果你是长期久站的工作者，那就需练习躺、卧、坐姿等来平衡平常久站的不平衡。如此身体就能散发出均衡健康的舒适感，所以平衡外的修正技巧也很重要。



当你练习完体位及加强修正体位的练习后，身体可能出现部分放松，部分紧张、部分舒适、部分酸痛与不适的不舒适感觉，这时全身需进行调整，以调整练习完瑜伽体位后的不适现象，以加强功效与提升自疗效果。

瑜伽的锻炼从心理到生理

效能瑜伽经过前三个步骤调整心理后，进入第4、5、6、7步骤时是由心理到锻炼身体进而影响生理的阶段效能。

瑜伽动作强调循序渐进，集中意识，提高呼吸潜能，调整姿势正确，平衡身体各部机能，增强关节与韧带的弹性，强化筋骨肌力，促进身体气血循环，并以和缓方式练习达成身心合一的境界，当你完成一个体位法后，为了使以上瑜伽功效能完全吸收、补充能量，所以最后要充分进行放松的动作，切记一定要在每次的练习结束前完成放松步骤以回收能量。

所以，不管你以前有没有练过瑜伽，我们都可以从现在开始，找一个适合的环境，点一盏蜡烛来帮助集中精神，开始沉淀心灵，抛开眼前的世界，从内心寻求一个平静舒适的环境。借由静坐、呼吸来帮助放松心情，然后开始静观自己，探查自己的脉搏、外在表象、还有隐积的压力，然后开始针对身体各处不适的情形，自己下处方开始属于自己的瑜伽训练，如果身体已经有很明显的不舒服的情形，请记得使用辅助器来帮助缓和各种体位的刺激与确保正确性，让你更能明显感受到瑜伽所带给你的好处。

chapter 2

入门篇



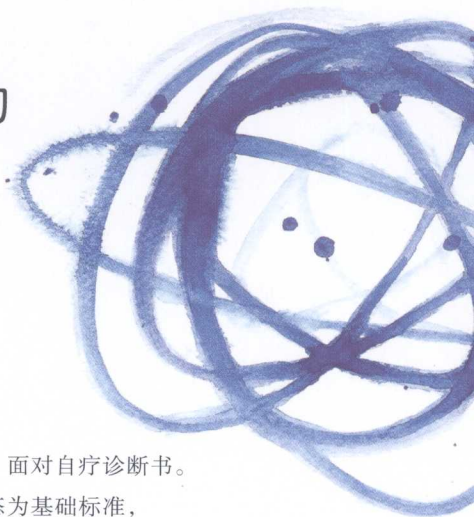
谋定而后动

现在，放下一切让身心回归本位
揪出停滞郁闷的问题核心





自诊——视、听、触、动



10分钟DIY自我健康诊断

现在开始平心静气，发自内心地倾听自己，了解自己，
感受所有从身体所发出来的任何小小的讯息，诚实地面对自己，面对自疗诊断书。
由于每个人的标准值都不太相同，建议以健康时测量的身体状态为基础标准，
再依表格的说明勾选适当的选项。

自疗诊断书

姓名：_____ 年龄：_____ 身高：_____ 体重：_____

自诊日期：_____（建议每季自诊一次，超过40岁以上建议每2个月自诊1次）

NO	自诊内容	勾选此项得1分	勾选此项得2分	勾选此项得3分	勾选此项得4分	勾选此项得5分	得分
1	最近神态	☐ 精神充沛， 目光炯炯	☐ 面色红润， 语言宏亮	☐ 精神萎靡， 目光暗淡	☐ 面色晦暗	☐ 语言低微	
2	近来体态	☐ 标准	☐ 瘦弱	☐ 精力不振	☐ 肌肉松弛	☐ 肥胖	
3	最近肤色 较常呈现	☐ 正常色	☐ 红色 ☐ 青色	☐ 黄色	☐ 白色	☐ 黑色	
4	头发状况	☐ 正常	☐ 头发易出油 非常油腻	☐ 头发干燥断 裂	☐ 老年脱发	☐ 青年脱发	
5	眼睛	☐ 正常	☐ 眼睛浮肿	☐ 眼睛发黄	☐ 眼睛赤红	☐ 眼睛凹陷	
6	嘴唇颜色	☐ 正常	☐ 淡红色	☐ 淡白色	☐ 淡白色且干裂	☐ 紫黑色	
7	牙龈	☐ 正常	☐ 刷牙偶而出 血	☐ 轻微出血	☐ 牙龈肿大	☐ 大量出血	

NO	自诊内容	勾选此项得1分	勾选此项得2分	勾选此项得3分	勾选此项得4分	勾选此项得5分	得分
8	舌体	☐ 正常	☐ 舌体淡白色	☐ 舌体鲜红色 ☐ 舌体深红色	☐ 舌体胖大，或舌体边缘有齿痕 ☐ 舌体瘦薄	☐ 舌体上有裂痕 ☐ 舌体上有芒刺	
9	舌体上舌苔呈现	☐ 正常	☐ 舌苔淡白色	☐ 舌苔黄色 ☐ 舌苔厚	☐ 舌苔薄 ☐ 舌苔燥	☐ 舌苔湿润 ☐ 舌苔腐腻	
10	喉咙有痰且呈现	☐ 正常无痰	☐ 清稀，呈白色	☐ 黏稠，呈黄色或灰色	☐ 卡在咽喉难以排出	☐ 痰中带血	
11	身体寒热状况	☐ 正常	☐ 怕冷	☐ 怕热	☐ 身体轻微低热（发烧）	☐ 傍晚发热，或五心（手心、足心、胸口）烦热	
12	出汗状况	☐ 正常	☐ 入睡时容易出汗，醒时汗止	☐ （自汗）白天时容易出汗	☐ 额头容易出汗	☐ 经常冒冷汗	
13	头部疼痛感觉	☐ 无任何不适	☐ 头晕 ☐ 耳鸣	☐ 双眼流泪畏光 ☐ 双眼视物模糊	☐ 巅顶部头痛 ☐ 前额部头痛	☐ 头侧部痛 ☐ 头后部痛	
14	胸腹感觉	☐ 无任何不适	☐ 臭或便秘	☐ 胸闷或肋间隐痛，口苦发热	☐ 胃痛，喜食热饮	☐ 胃痛且灼热感	
15	腰部感觉	☐ 无任何不适	☐ 腰隐隐酸痛无力	☐ 腰刺痛，且痛处不移	☐ 腰沉重且痛	☐ 腰沉重且痛，痛处往腿部窜痛	
16	全身感觉	☐ 正常	☐ 全身软弱无力	☐ 全身疲劳	☐ 全身疼痛无力	☐ 突然身痛，并有外感症	
17	平时大便观察	☐ 正常	☐ 稀薄如水，夹带未消化食物	☐ 黏稠，糜烂	☐ 便后不爽	☐ 干硬燥结	
18	平时小便观察	☐ 正常	☐ 清澈且量多 ☐ 量少且赤黄色	☐ 尿频、分叉，余尿不尽	☐ 小便刺痛	☐ 尿血	
19	睡眠状况	☐ 正常	☐ 不易入睡 ☐ 睡后易醒	☐ 失眠多梦	☐ 睡不安稳，胸闷喘息	☐ 白天嗜睡	
20	近来饮食状况	☐ 正常	☐ 多食善饥，身体消瘦	☐ 食欲不佳，稍食即胀	☐ 渴喜冷饮 ☐ 渴喜热饮	☐ 淡而无味 ☐ 淡而黏	
总计总得分数							