



让瑜伽当你 健康的守护神

台北市邱素贞瑜伽天地总经理

陈玉芬◎著

YOGA

如何维系健康是你我重要的课题



玉芬累积多年的教学经验，教你如何利用瑜伽排除疾病

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

让瑜伽当你健康的守护神 / 陈玉芬著. —北京: 中国人口出版社, 2005.8
ISBN 7-80202-149-9

I. 让 … II. 陈 … III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 047765 号
本书经由台湾生智文化事业有限公司授权发行

让瑜伽当你健康的守护神

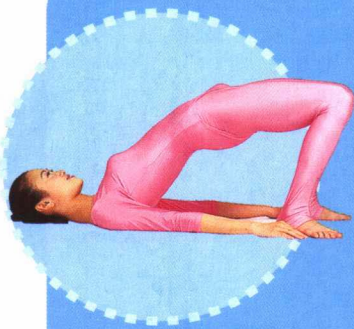
陈玉芬 / 著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京朝阳新艺印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/20
印 张 7
字 数 200 千字
版 次 2005 年 8 月第 1 版
印 次 2005 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-149-9/R·449
定 价 25.00 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码 100054



版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



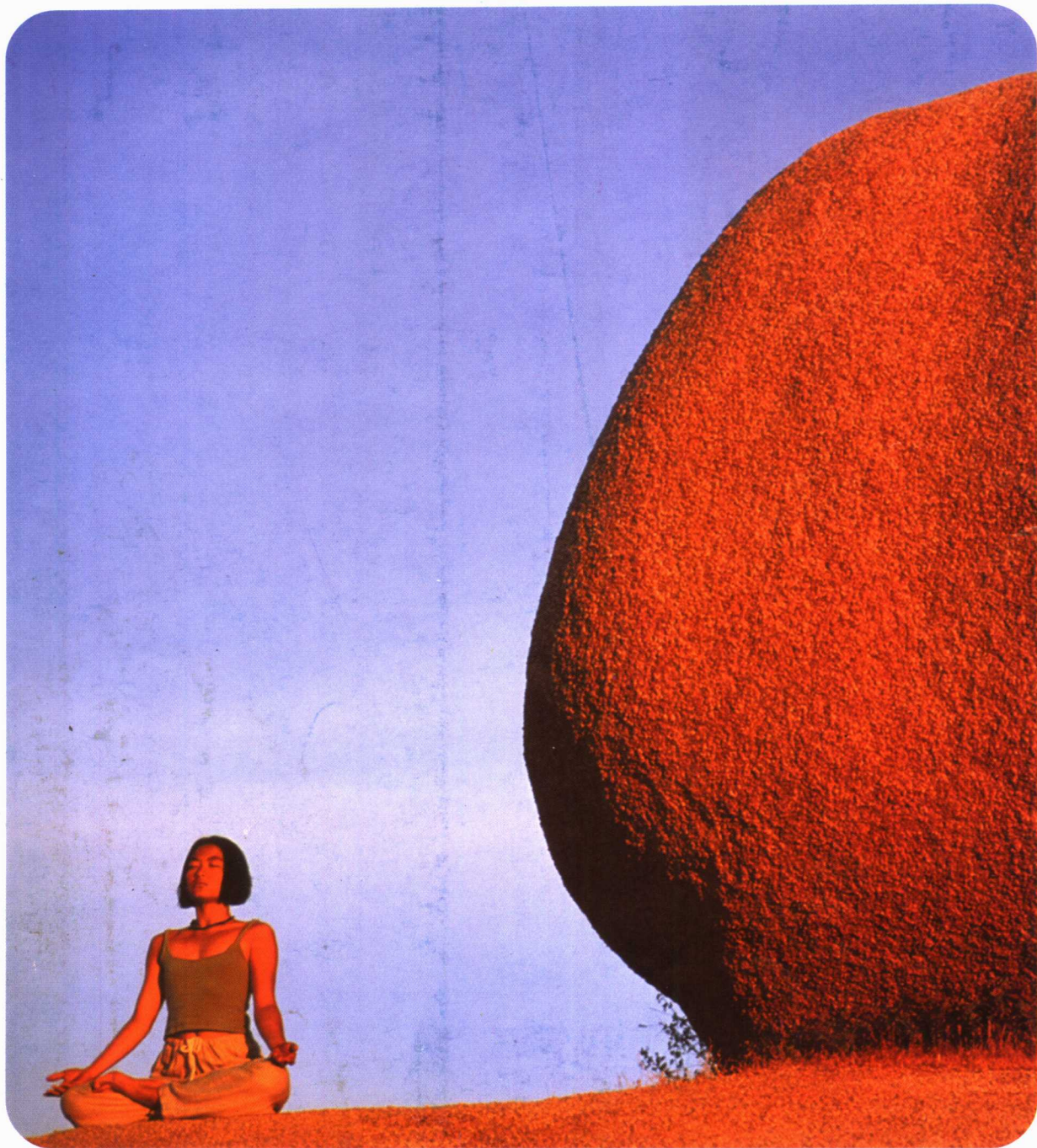
让瑜伽当你 健康的守护神

陈玉芬◎著

台北市邱素贞瑜伽天地总经理



中国人口出版社



自序

ZIXU

浩瀚宇宙，我有如寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟，那么微不足道，似是可有亦可无。于室于家我又是那么突显于异众，有如泰山梁木重。我不敢言喻家不能没有我，但没有我，幸福却肯定不会拥有，是以如何维系健康是你我重要的课题。

人以五谷杂粮果腹，而以现今环境之污染，难保不为疾病所困扰，如何排除疾病让自己活得健康又快乐，众说纷纭，我们虽不能不信，但必须求证。时下太多牵强附会的健康运动，绕了一圈求证再求证，恐怕又已数十寒暑；人生又有几个寒暑，再经受疾病的折腾，恐怕只有不胜唏嘘，徒叹时不我予。

如何利用瑜伽来排除疾病，笔者积累多年的教学经验，祈望能带给您新的尝试，不讳言的，生病切莫讳疾忌医，瑜伽只是一种保养、预防，至于治病，医生还是您最正确的选择。

现代社会的紧张或多或少都为我们带来慢性病的积存，吃药、打针是可药到病除，但一种不是病的病，长年累月的形影不离，还真叫人黔驴技穷疲于应付，一些诊断书开出请不了病假，虽说不是病，但也够烦人。难

道我们就不能健健康

康、快快乐乐地过着

幸福美满的生活

吗？在此慎重地介

绍《让瑜伽当你

健康的守护神》

这本书，有空

时请您常翻

阅，相信定

能受惠无

穷！祝

福之。



陈琴

目录

MULU

☆ 自序

☆ 前言 8

☆ 瑜伽“六不”诀 10

☆ 瑜伽施行注意事项 11

☆ 经络、穴道与瑜伽 12

☆ 瑜伽入门体位法 14

◎ 拜日式 · 15

☆ 您的体重直线上升吗? 16

寸寸追踪身材, 锱铢必较体重

✓ ◎ 腹部动作 · 17

✓ ◎ 空中漫步式 · 18

☆ 您终年为病魔所困吗? 19

预防病魔所困——勤练瑜伽

◎ 鸠王式 · 20

◎ 侧拉弓箭式 · 21

☆ 您的体质虚弱吗? 22

亲爱的! 我把身体变强壮了

◎ 乌鸦式 · 23

◎ 蜥蜴式 · 24

☆ 您无法集中注意力吗? 25

瑜伽为您的注意力集中加分

◎ 山立式 · 26

◎ 鹭鸟式 · 27

☆ 您易紧张、疲劳吗? 28

紧张、疲劳——源自压力

✓ ◎ 心旷神怡式 · 29

◎ 猴王式 · 30

☆ 您无法纾解忧郁、放松心情吗? 32

纾解心愁与忧郁的妙方

◎ 射手式 · 33

◎ 摊尸式 · 34

◎ 牛脸式 · 35

☆ 您无法掌握自己的情绪、心浮气躁吗? 37

掌控情绪才能真自在

✓ ◎ 金刚坐姿 · 38

◎ 莲花坐姿 · 39

☆ 您是一个没有自信心的人吗? 40



让瑜伽当你健康的守护神



强化自我精神和力量,找回自信心

- ◎ 树木式 · 41
- ◎ 舞蹈式 · 42

☆ 您每天忧郁自己老化吗? 43

瑜伽帮您晋升不老林之列

防止老化的咽唾法

- ◎ 青春式(鸽王式) · 44
- ✓ ◎ 小鸟式 · 45

☆ 您为内脏下垂担心吗? 46

瑜伽请下垂的内脏回去了

- ◎ 牛面变化式 · 47
- ◎ 头手倒立式 · 48

☆ 您经常腰酸背痛吗? 49

瑜伽向腰酸背痛说再见

- ◎ 云燕式 · 50
- ✓ ◎ 90° 腹部动作 · 51
- ◎ 蜗牛式 · 52

☆ 您经常头昏、头痛吗? 53

恼人的紧张性头昏、头痛

- ◎ 抱头顶轮式 · 54

◎ 头立三角山式 · 56

☆ 您经常感冒、咳嗽、气管炎吗? 57

咳嗽、气管炎瑜伽身心调摄有诀窍

- ✓ ◎ 犬式 · 58
- ◎ 翻腾鱼式 · 59

☆ 您鼻子过敏吗? 61

哈达瑜伽鼻子净化法

- ◎ 鼻子清净法 · 62
- ◎ 循环呼吸法 · 63

☆ 您有肩颈酸痛及五十肩毛病吗? 64

肩颈酸痛靠运动摆脱它

- ◎ 扇子式 · 65
- ◎ 锁环莲花式 · 66

☆ 您想拥有健康财富吗? 67

拥有健康财富始自瑜伽

- ✓ ◎ 胸贴地猫式 · 68
- ✓ ◎ 后仰式 · 69

☆ 您常胸口郁闷、心情不悦吗? 70

开心、愉悦、少郁闷

- ✓ ◎ 骆驼式 · 71



✓ ◎ 海虾式 · 72

☆ 您心肺功能亮红灯吗? 73

心肺功能靠自救

- ◎ 轮式 · 74
- ◎ 头肩手足离地式 · 75

☆ 您有视力减弱、近视的现象吗? 76

眼睛也需要运动

- ✓ ◎ 蝗虫王式 · 77
- ◎ 视力法 · 78

☆ 您神经衰弱、易失眠吗? 79

瑜伽帮您解除睡眠障碍

- ◎ 头顶轮变化式 · 80
- ◎ 兔式 · 81

☆ 您有肠胃不适的情况吗? 82

健胃整肠——瑜伽是专家

- ✓ ◎ 单手骆驼式 · 83
- ◎ 蜜蜂式 · 84

☆ 您有便秘情况吗? 85

舒畅排便，身轻如燕

- ✓ ◎ 拔瓦斯式 · 86
- ◎ 膝立侧弯式 · 87



☆ 您性能力有退化现象吗? 88

“性”福等于“幸”福，您信不信

- ◎ 吉祥式（合蹠式） · 89
- ✓ ◎ 弹臀式 · 90

☆ 您生理期痛经吗? 91

妇女朋友的专利——生理期

- ◎ 站立狮式 · 92
- ◎ 鳄鱼式 · 93

☆ 您罹患慢性疾病吗? 94

健康DIY

- ✓ ◎ 前弯式 · 95
- ◎ 全弓式 · 96

☆ 您怕寒冬皮肤干裂吗? 97

健康瑜伽指压创美肌

- ◎ 云雀式 · 98
- ◎ 竖立莲花式 · 99





☆ 您有关节炎吗? 100

瑜伽帮助您消除这里酸、那里痛

◎ 天秤式 · 101

◎ 猫伸懒腰式 · 103

☆ 您有坐骨神经痛吗? 104

坐骨神经痛的诊断与预防

◎ 身印式 · 105

◎ 左右分腿前弯式 · 106

☆ 您有腿肿胀及抽筋现象吗? 107

消除腿肿胀, 修长双腿瑜伽有妙方

◎ 膝立半弓式 · 108

◎ 扭腰舒缓式 · 110

☆ 您为克服更年期障碍而不适吗? 111

瑜伽让您的更年期不再是老化的代名词

◎ 四角形式 · 113

◎ 海狗式 · 115

☆ 您常头昏眼花、贫血吗? 116

瑜伽运动储存您的“血本”

◎ 犁锄式 · 117

◎ 金顶式 · 118

☆ 您有高血压症状吗? 119

压力处理不当易引起高血压

◎ 天鹅式 · 120

◎ 骆驼变化式 · 121

☆ 您腹部赘肉无法消除吗? 122

消除赘肉, 惊艳一夏

◎ V字变化式 · 123

◎ 滑翔式 · 125

☆ 编后语 126

☆ 附录 127

(一) 理想健康检查之建议 · 127

(二) “自主神经失调症”自我测试法 · 128

(三) 乳癌自我检查法 · 132

(四) 男性、女性理想体重对照表 · 133



前言

QIANYAN

当你拥有峻宇雕墙、家财万贯，却无法拥有健康，夫复何用？富裕的社会，人们不再为柴米油盐酱醋茶张罗苦恼，健康运动已渐渐为人们所重视，如何使自己远离病痛，避免未老先衰，已是生活之重点，诚然可喜。

瑜伽魅力知多少？一般到瑜伽天地学瑜伽的人，其最初动机不外乎是为了健康、美容、安定精神及强化性格。历经些许时间以后，他们皆会啧啧称奇，因为如此缓和的运动不仅能达其目的，还具有许多神奇效果，真是令人难以笔墨形容。

矫正身体歪斜倾向

人类的身体总是容易在不知不觉中前后左右倾斜，其原因可能是日常生活，工作时惯用某一姿势、部位或是股关节脱节，内脏发生病变及心情抑郁，若对这样的情形置之不理，歪斜现象就会愈来愈严重，甚而导致五官的歪曲。此外，歪曲的姿势将使得内脏受迫，招致韧带受损、肌肉僵硬，并引发肩膀酸痛、头痛、失眠、腰痛等症状。由于这些因素，人也随之感到沮丧、晦暗，而瑜伽正是改善这些症状的“特效药”，因为瑜伽行法结合了许多前后弯

曲、躺卧、扭转之动作，例如：失眠可藉抱头顶轮式、腰椎疼痛可藉蜗牛式来治疗等，总之，针对不同的症状，瑜伽都有确实可信的疗效。

防止老化，返老还童

科技的昌明与进步，自动机器取代了人们劳力的工作，动脑、动口，就是不动手。基此，活动量的减少，各肌肉、关节、器官萎缩的现象势必出现。这样的情形短时间内或许尚无大碍，但长期下来连骨与骨间的韧带、椎间板都有可能变化，这种情况一旦产生，不仅血液循环会受阻，脑中风、动脉硬化、心脏病等文明病也将以此为引随之袭来。配合呼吸进行的瑜伽方法，可提供大量氧气予体内受损细胞，防止老化，促使人体细胞返老还童，颇具效益。

促进内脏机能

时常出现的肚痛、腹泻、便秘、消化不良，这些除了紧张因素外，还有胃肠机能欠佳，治疗方法大多数人皆以坊间成药为诉求，然而，这只是治标不治本的作法。瑜伽方法由于配合呼吸进行，体内气流不仅可获调整，胃肠机能也会随之提高，再者，呼吸、冥想可消除紧张压力，使自主神经免受威胁，



如此，对内脏机能自然就有所助益。所以，这是一种可使体质根本改善的运动，何不尝试试试？

调整内分泌功能

人体的生长发育包括各种新陈代谢，器官功能、生理活动，以至于性别差异、生殖功能皆与内分泌有密切关系。因此，内分泌一旦失调就会出现一些毛病，如自主神经失调所引起的头痛、心悸、慵懒等。

对于这类失调问题在我们的日常生活中随时可见，与其病发时借助药物治疗何不于平日勤加保护，强化其功能，而瑜伽正具备此疗效。从人的情绪和荷尔蒙的关系来看即可一目了然，控制内分泌机能的脑下垂体，间接受大脑右皮质“感情座”之影响，若是情绪不稳，脑下垂体也会随之不正常，所以定心成了稳定内分泌之重要法则，而瑜伽行法正符合其所需。此外，针对不同内分泌腺，瑜伽皆有其独到治疗法。

拥有令人称羡的窈窕曲线

瑜伽减肥法优于其他减肥法之理由：

1. 虽是缓慢运动，但其热量消耗量却不比一般运动量少，所以效果相当显著。

2. 可安定情绪，让原本因发泄情绪所引发的暴饮暴食习惯受到控制。

3. 瑜伽体位法及冥想法可做意识性停留，所以想瘦、想矫正的部位皆可如愿达成。

4. 心平气和、容颜、表情自然闪闪发光相由心生，加上优美动作，将使人有青春活力之美。

5. 瑜伽是利用人类与生俱来的自然能力改善体质，所以一旦减肥成功，二度发胖之几率犹如滚石求苔般微乎其微。

消除疲劳、解除紧张压力

随着经济的快速增长，世界成为地球村已是事实环境，人际都变得复杂不可预测，精神也随之备受考验。此际难以臆测下一刻将会发生何等事情，疲于应付突发状况所引发的病症，最常见的便是头痛、头晕、失眠、心悸、易怒、烦躁、不安等所谓自主神经失调症。瑜伽正是克服这类心理因素所造成之毛病的最佳运动，瑜伽行法和一般运动一样具有调身、散发体内多余热量，进而感觉神清气爽。此外，其中所配合调息法之效果亦不容忽视，因深长的呼吸是安定心灵不可或缺之行法。

再者，瑜伽最大的效果在于调心，藉由冥想让人心无旁骛及杂念，大脑得到充分休息，自然自主神经所引发之不快感就会消失无踪，而且原先急躁性格也会有所改善。

总之，瑜伽可说是身心健康的“守护神”。



瑜伽“六不”诀

学习瑜伽有“六不”原则需要用心记住：

1. 不必勉强。做任何动作，按部就班，循序渐进，顺其自然，效果将更快显现。

2. 不要灰心。初学者，动作绝对无法完全标准，身体柔软度在练习时可借助椅子、或贴附墙壁来练习，千万不要灰心，轻言放弃。

3. 不在饭后立即练习。通常在饭后1~2小时左右，胃部消化舒服后再进行，才是真正保健之道。

4. 不在坚硬水泥地上练习。最好在地毯或铺上一块毛巾的地方进行，以免造成伤害。

5. 不穿太紧的衣饰。穿着舒服，如宽松的衣物或韵律服装，将有助于姿势的正确性和活动的舒适性。

6. 不要间断。最好每天进行一次练习，“三天打鱼，两天晒网”效果一定是令人沮丧的。

瑜伽练习随时、随地都可以进行，但在做运动时，如有任何不舒服，应该马上停止，休息，在

身体恢复正常时，才可以再继续，持之以恒，抓住方法，你将拥有人生最无价的财富健康。



2

瑜伽施行注意事项

就初学者而言，对于刚开始的练习经常感到手忙脚乱、呼吸也不怎么顺畅、头晕，甚至练完后隔天全身酸痛等，出现了不太舒服的现象。请别担忧，这是个正常的现象，也是练瑜伽的必经过程。数次后您将会享受到痛过后的舒适，相信此刻的您已渐入瑜伽的世界。

瑜伽既非魔术，亦非竞技。不做表演，也不做任何比赛，只是用来调心健身、预防疾病。在学习的过程中，切记一个原则：不可过分勉强，尽力而为，切勿操之过急，并随时本着不和他人一较高下的心态，毕竟体质有所不同，稍有闪失，弄巧成拙

反将得不偿失。只要抱着“明天会更好”的想法，渐入佳境绝非难事。

“持之以恒”是练好瑜伽的惟一途径！未能持之以恒，又怎能期望练习好瑜伽来健身、预防疾病呢？只怕三天两头练一次，身体筋骨永远都在standby，永远都是第一次，第二天总是酸痛，会想继续练才怪呢！瑜伽虽非百里挑一非练不可，但是一旦练习了您将会喜欢上“她”，因此为了健康与幸福，别犹豫！纵使未能天天练习，一周之内亦别少于两次。把握每一天，不要为自己找任何理由当借口而拖延，因为真正能掌握健康和美丽的是您自己！



学习瑜伽“如人饮水，冷暖自知”，要靠亲身体验和感觉，相信只要持之以恒地练习，自能体会瑜伽的好处。

经络穴道与瑜伽，同样发源于印度，但经络穴道却是在中国完成，利用身体经络穴位的按摩术，亦是中国古代医学的独创。《黄帝内经》中记载，按摩在历代均受到宫廷的重视，在唐朝，《百官志》一书中亦有着墨，当时宫中除了有太医一职外还有按摩师的存在，并请按摩师特别教授九品官按摩之技巧，由此可见当时受重视的情况。同时依据身上的穴道加以按压治疗疾病，称之为点穴疗法，也称经学疗法，它是由武术所演进。武术进行拳脚无眼，受伤时即可用指压穴点来医治。人的身体有12条经络，每条经络有它的发生作用，而12条经络也息息相关成为一个健康身体基本生命体的循环，藉由运气也就是呼吸来活络了这些经络，也等于拥有活跃的生命体及强壮的身体。

各经络及其作用如下：

1. 肺经：以肺脏为中心发生作用。

2. 大肠经：以大肠为中心发生作用。

3. 胃经：以胃为中心发生作用。

4. 脾经：以胰脏为中心发生作用。

5. 心经：以心脏或心的活动为中心发生作用。

6. 小肠经：以小肠为中心发生作用。

7. 肾经：以神经系、肾脏为中心发生作用。

8. 膀胱经：以膀胱等泌尿器为中心发生作用。

9. 心包经：以心脏、肠等中枢循环系为中心发生作用。

10. 三焦经：以身体的表面神经等的末梢循环系为中心发生作用。

11. 胆经：以胆囊为中心发生作用。

12. 肝经：以肝脏、生殖器为中心发生作用。

少林功夫与瑜伽术可谓是异曲同工、不谋而合，拥有静功与武术，武术可以保护自己亦可击溃敌人。古代练武之士，即以点穴手法来自保与治疗，当操作点穴时患者会有局部酸、胀、麻等现象，且操作使用重力时有抑制作用，轻力手法时有兴奋作用，再轻柔手法则有催眠作用，但任何的点穴疗法最后必定需要





再做放松的轻松法来缓解及平衡。而以瑜伽来说，静功即是瑜伽的呼吸（调息）及冥想，而武术即是体位法，瑜伽运用体位法来操作身体，依动作之不同而达刺激腺体及经络穴道，进而拥有强身之功效。当练习时身体亦会有酸、胀、麻等现象，同时完成每个动作后必须再做调息，以放松纾解与平衡，因此瑜伽是古老的疗法，无不良反应、非损伤性不介入人体的自然疗法，相信也必将在以后人类卫生

保健事业中，发挥更大的作用，因它是一种富于技巧的人体运动形式，利用一种独特的肢体伸展按压、扭转激发身体的经络穴道。这种运用动作外力作为一种刺激因素，激活了经络系统的调整功能，使身体趋于康复进而减轻疼痛，祛除疾病，调整经络气血循环趋于正常并改善体质，因此经络穴道与瑜伽是密不可分的。经络穴道对身体发生的作用，更让您了解每个体位法之刺激点及产生功效的源由。

瑜伽入门体位法

拜日式体位法是瑜伽基础柔软术，也是一套最合理有效的全身调适法。

拜日式共由十二个前弯、后仰、扭转……所融合而成的一个从头到脚的完整体

位法，也是基本的瑜伽暖身操，当您要进入瑜伽任何体位法的练习前或从事其他运动前均可先施行拜日式，可达暖身之功能以预防运动伤害。

□效果□ 拜日式体位法不仅可使全身的血液循环畅通，而且可借着配合活动韵律的呼吸法，使充满于血液中的氧气更能发挥消除贫血症状的良好效果。同时可增进内脏器官的机能并增加造血力，以及矫正整个背脊骨的歪斜，并调整自律神经，可使全身姿态端庄，且变得漂亮而苗条。亦可使全身充满精力，产生工作热情且精神愉悦。



1 双手合掌，闭目做深呼吸。



2 吸气，后仰，止息。



3 吐气，前弯（双脚膝盖不能弯曲）。



拜日式

bairishi



4 左脚向后伸直，吸气脸朝上。



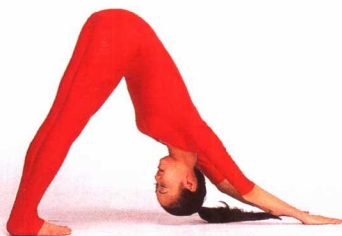
5 吐气，双手着地，双脚伸直，用手及脚尖力量撑住身体，做深呼吸。



6 膝盖着地，手肘弯曲，胸口顺着地板向前推，吸气。



7 吐气，上身提起脸朝上。



8 吸气，手脚用力将身体撑起，吐气使身体成三角形，做深呼吸。



9 吸气，右脚向后伸直，吐气脸朝上。



10 右脚收回来，身体前弯做深呼吸（膝盖尽量保持伸直）。



11 吸气后仰，止息。



12 吐气，还原，调息。