

乐活不生病

瑜伽女王
最新力作

疏通心经·肝经

肾经·胃经·肺经……

经络瑜伽都能轻松实现

人体经络瑜伽

使用手册



你知道，当你做——

“三角式”时，可以拉伸胆经，消除肩酸，缓解腰痛吗？

“骆驼式”时，可以拉伸任脉，释放压力，改善睡眠吗？

蔡祐慈◎著

(中国台湾·运动科学硕士)

致谢：黄玉兰女士(经络疗法顾问)



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络瑜伽使用手册 / 蔡祐慈著. — 青岛 : 青岛出版社, 2012

ISBN 978-7-5436-8374-7

I. ①人… II. ①蔡… III. ①经络疗法 (中医) — 手册

②瑜伽 — 手册 IV. ①R244.1-62②R241-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第076843号

本书简体中文版权由晨星出版有限公司, 经北京麦士达版权代理有限公司, 授予青岛出版社独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制转载。本书限于中国内地发行。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2011-205

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名 人体经络瑜伽使用手册

著 者 (中国台湾) 蔡祐慈

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026 (兼传真)

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

责任装帧 青岛出版设计中心 · 祝玉华

选题优化 凤凰传书 (fhcs629@163.com)

照 排 青岛佳文文化传播有限公司

印 刷 青岛名扬数码印刷有限公司

出版日期 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

开 本 16开 (710mm × 1000mm)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5436-8374-7

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

人体经络瑜伽

使用手册

蔡祐慈◎著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

推荐序一 保健身体的最佳运动：经络瑜伽…6

推荐序二 利用瑜伽打通经络…8

自序

发现“西方人体解剖学”与“中医经络智慧”的异曲同工之妙…10

Part 1 认识瑜伽·爱上瑜伽…13

活到老练到老的“瑜伽”运动…14

为什么练瑜伽的人越来越多？…14

要如何持之以恒地练瑜伽？…15

要持续练习多长时间，才能感到瑜伽对身体有明显的帮助？…17

如何运用正确的呼吸做瑜伽？…19

身体柔软性差，做不到“标准”动作该怎么办？…20

如何正确地开始瑜伽运动？…21

叮咛…22

Part 2 人体经络与瑜伽…23

窥探人体经络…24

“通则不痛”——瑜伽对经络的影响与体质的改善…30

Part 3 暖身运动…33

从头到脚5步骤…34

头颈…35

手部…36

肩膀…38

脊椎…39

腿部…41



Part 4 主运动·经络瑜伽治百病···43

做主运动前，必须先了解···44

立姿···47

三角式 症状缓解 | 腰痛·肩酸···47

反转三角式 健康助益 | 保健身体脏器···51

闪电式 症状缓解 | 疲劳倦怠···55

桌子式 症状缓解 | 手麻·脚麻·手脚虚寒···59

鸢式 症状缓解 | 呼吸急促·心悸···65

坐姿···69

直腿扭转前弯 健康助益 | 预防心血管疾病···69

海狗式1 健康助益 | 有助消化排毒···73

海狗式2 症状缓解 | 下背痛·下腹疼痛···77

劈腿 健康助益 | 强健生殖系统···81

劈腿侧伸展 健康助益 | 纾解压力···85

跪姿···89

骆驼式 症状缓解 | 焦虑·失眠···89

骆驼变化式 症状缓解 | 头痛·胸闷···93

新月式的变化式 健康助益 | 强化消化系统···97

跪姿扭转 症状缓解 | 缓解感冒症状···101

兔式 健康助益 | 改善头痛·提振元气···105



俯卧姿···109

- 眼镜蛇式 健康助益 | 提升心肺功能···109
- 伸懒腰的猫 症状缓解 | 五十肩···113
- 弓式 症状缓解 | 便秘·胀气···117
- 扭转弓式 健康助益 | 化解忧郁···121
- 俯卧扭转式 健康助益 | 促进女性荷尔蒙平衡···125

仰卧姿···129

- 腿部伸展 症状缓解 | 腿酸·脚麻···129
- 仰卧扭转式 症状缓解 | 腰酸·背痛···133
- 鱼式 症状缓解 | 改善失眠···137
- 犁锄式 症状缓解 | 僵直性脊椎炎···141
- 桥式 症状缓解 | 腰痛·坐骨神经痛···145

进阶···149

- 轮式 健康助益 | 提升代谢功能···149
- 头倒立式 健康助益 | 养生保健···153
- 海狗进阶变化式 缓解症状 | 乳房胀痛·痤疮···157
- 鹤式 健康助益 | 提升肝肾解毒功能···161
- 英雄变化式 健康助益 | 养身养心·静中求动···165



Part 5 缓和运动···169

- 颈部舒缓操···170
- 脊椎的伸展与放松···172
- 四肢的用力与放松···173
- 大休息式···174
- 简易脸部穴道按摩···175

人体经络瑜伽使用手册

Part 6 安排课表 天天有“瑜”···177

- 一 十分瑜伽：用十分钟巩固一天的活力···178
 - 晨起 >>> 十分钟苏醒操···178
 - 睡前 >>> 十分钟放松助眠操···179
 - 办公室 >>> 十分钟肩颈解压操···180
- 二 七天瑜伽：每天都新鲜，让你周周保健养身···181
 - 适合初学者的一周课程···183
 - 适合有基础学员的一周课程···184
 - 适合进阶者的一周课程···185



保健身体的最佳运动：经络瑜伽

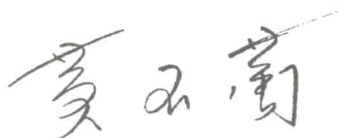
瑜伽源于印度且已有五千年的历史，而经络乃中国传统医学认为人体气血循环的基本通路。当身体做瑜伽伸展或经络按摩时，适度的疼痛都是气血循环的好转反应。正所谓“经之所过，病之所治；通则不痛，痛则不通”。蔡老师在《人体经络瑜伽》中，以自己专业的背景将瑜伽和经络相结合，除了是一种新的突破外，对读者来说也是一大福音。

蔡老师曾见证我因车祸受伤的脚，在长期练习瑜伽后而得以复原，故蔡老师希望我能与读者分享这段往事。在我11岁时，发生了一场车祸，右大腿骨被撞断，在紧急送医后，采用沙包牵引的方式医治，但两个礼拜后，效果不彰。又改用开刀将钢钉固定在骨折处，然后就打上石膏固定，经过了三个月后，整条大腿往左边弯曲，从此要靠拐杖支撑。

于是家父和家母寻求中西医结合的方式医治我的腿，甚至不惜卖掉田产，四处拜访名医。即使在这过程中，我又开了四次刀，却依旧是“长短腿”，让我感到相当自卑。直到我在二十五岁那年遇到了中国台湾瑜伽协会理事长华淑君老师，当时老师已经80多岁了，身材曼妙，身体及精神都很好。我开始向她学习瑜伽，并从中获得许多养生之道。在老师的鼓励之下，我固定练习瑜伽（虽然拉筋的过程痛不欲生），现在走路的样子已恢复正常，甚至没人相信我曾经是个瘸子。

因为曾经受过“瑜伽的恩惠”，我拜师学艺，并开业授课瑜伽、

经络、正骨及芳疗。蔡老师所著的《人体经络瑜伽》一书，便是教导师者，做瑜伽除了可以让体态更柔美外，在每个体式中，还能影响到身体不同的经络，缓解不同的症状。甚至现代人最常见的腰痛、肩酸等文明病，你也能从做瑜伽中获得改善。用心跟着蔡老师，每天伸展筋骨，达到经络畅通，并领会瑜伽的平衡概念，就能长保身体健康。

Handwritten signature in black ink, consisting of three characters: 马偕 (Ma Jie).

马偕健康管理专科学校兼任教师

CITY & GUILDS国际培训师

利用瑜伽打通经络

人体的肌肉，有个小开关，例如在日常生活中，打开计算机、做家务、读书……肌肉里的小开关都是打开着，让肌肉能适度收缩，对抗地心引力。但是有些人由于长期压力与惯性，直到休息、睡眠时，开关也没关闭，所以造成累积性伤害，积滞乳酸，刺激末梢神经，引起全身酸麻胀痛，甚至肌肉僵硬、偏头痛。瑜伽大师能够利用呼吸法、体位法与拉筋姿势，来关掉肌肉的小开关，可以很轻易地放松肌肉。瑜伽不同的体位法与姿势，可以伸展人体不同的经络系统，经络一旦通畅，新陈代谢与内分泌自然就会旺盛，让人能脱胎换骨，养颜美容，长寿健康。

肌肉的开关就是肌梭，它负责感受肌肉的拉伸。当肌肉被拉长的时候，会将讯息传到脊髓，然后引起肌肉收缩，这种反射可以避免肌肉过度伸展，称为牵张反射。当肌梭这个开关一直被打开(兴奋)，肌肉就会一直收缩，造成肌肉僵硬，也就是“不通则痛，痛则不通”。

本书最大的特色是：每一种瑜伽动作，配合相应的经络线路，使读者在做瑜伽时，于呼吸吐纳之间，以气的共振打通经络。在做完全套的瑜伽动作后，全身的十二经络也打通了，如此绕行一周，即打通大周天，做完后会感觉全身舒畅，毛细孔微出汗，交感与副交感神经和谐，达到身心灵合一，物我两忘的境界。

我本身也拜师学过瑜伽及净化呼吸法，亲身体会过瑜伽与西医复健拉筋伸展运动有许多相通之处。另外我也有针灸执照，发明一尊科学铜人，因此以我的医学角度认为，这本书极适合瑜伽初学者及进阶者。

徐立德 医师

中国台湾复健专科医师

美国自然医学会远东区讲师

发现“西方人体解剖学”与 “中医经络智慧”的异曲同工之妙

有着运动科学背景的我，在过去几年学习、教授瑜伽的过程中，总习惯以科学观点去探讨瑜伽对人体的帮助，像是生理学上，瑜伽如何强化体适能；心理学上，瑜伽如何助人修身养性；而解剖学上，哪些体位法伸展哪些肌群，改善哪些身体上的不适，这些都是我过去努力想传达给学生和读者的概念。

一次偶然的的机会，我结识了在中医经络疗法上非常精通，且同样有多年授课经验的黄玉兰老师。她拿着一尊画满经络与穴道的人体模型，非常热情地为我讲述经络对于改善疾病、养生保健的观念。她充满自信又急于把健康概念传达给别人的神情，正和我当与人分享瑜伽有多棒时如出一辙。但是即便如此，习惯研究人体肌肉的我却听得一头雾水，半信半疑，因为当时的我认为凡事都要有科学证据才能取信，这些看不见也摸不着的东西实在很难理解。

几年的瑜伽教学又过去了，我逐渐从自己和学生身上的变化发现，人体的运作并不是从现代科学的观点就能完全解释。以我自己为例，多年来一到冬天就容易手脚冰冷，如今此症早已不药而愈；而每当感冒鼻塞、头痛、身体僵硬不适，练了一小时瑜伽后症状便得以缓解；曾经有几位经期不调或不孕的学生，在上瑜伽课一段时间后奇迹般地得到改善，这些不胜枚举的案例如何从生理学或肌肉构造来说明呢？慢慢地，我开始省思黄老师与我分享的观点，学着以其他的角度

来观察瑜伽对人体的帮助，在参阅了近年来广受重视的《黄帝内经》与许多中医经络相关书籍后，决定向黄老师拜师学艺，进一步去了解神奇经络对人体健康的影响。

感谢黄老师完全不藏私地将其必生所学传授给我，本书的诞生黄老师是最重要的幕后推手。期待黄老师与我两人的智慧结晶，中医经络与西方运动科学的奇妙结合，能带给更多人健康的身心，帮助更多人改善身体上的问题，如此，我们耗时两年的心血就相当值得了！

非常巧合的，我的每一本著作出版都有一件别具意义的喜事发生，这次我希望将这本最具挑战性的呕心沥血之作，献给我即将来到人世的小天使。

A handwritten signature in black ink, reading '蔡忠义' (Cai Zhongyi) in a cursive style.

资深瑜伽讲师

运动科学硕士

Part 1

认识瑜伽 · 爱上瑜伽

瑜伽是一种兼具力与美的运动，
开始运动前先认识瑜伽的基本知
识，可以帮助你更快学会瑜伽！





活到老练到老的“瑜伽”运动

大家都知道，运动是保持年轻健康的关键，但什么运动才是最适合现代人的呢？是什么原因让现代人对瑜伽趋之若鹜？有越来越多的人从规律的瑜伽练习中受益。然而，在享受瑜伽所带来的健康帮助之前，可能会遇到许多阻碍及困难，以至于总有许多人无法坚持下去。

如何才能突破“撞墙期”，进而养成规律运动的习惯呢？要持续多久才能有所收获？练瑜伽时又应注意哪些安全事项才能避免运动伤害呢？以上的问题是读者和学员们最为关切的话题，也是练习瑜伽前应先要有所认知的概念。因此在探讨经络与瑜伽之间奥妙的关系之前，让我以解惑的方式来带领你先认识瑜伽这个超人气的运动吧！

Q: 为什么练瑜伽的人越来越多？

A: 现代人的文明病日益增多，生理方面最常见的状况有肩颈酸痛、下背痛、头痛与肥胖以及累积较长时间而造成的五十肩、驼背、僵直性脊椎炎、失眠、心血管疾病等；心理上的疾病如忧郁症、焦虑症也越来越常见，这些问题大部分的起因来自于生活型态，只要着手调整生活习惯，便能避免这些疾病的发生。

无论是生理上或心理上的文明病，多半是长期恶性循环累积而来。先从心理上文明病的例子说起，现代人生活紧张、压力繁重，刚开始可能只是无法调适所面对的压力，之后有了失眠的征兆，开始有经常性的辗转难眠，而不良的睡眠质量会直接影响一个人的情绪，工作质量与人际关系于是跟着走下坡，逐渐产生焦虑问题，这种情况若无法得到改善，就有罹患忧郁症的隐忧。

生理方面亦是如此，以五十肩和僵直性脊椎炎为例，刚开始可能

只是容易感到疲劳，渐渐地肩颈酸痛、紧绷以及下背疼痛的情形跟着出现，接着身体不适的频率越来越频繁。有许多人对此不以为意，毫无警觉地默默承受疼痛，没立即设法改善，直到有一天手举不起来，才发现自己得了五十肩；或者行动力趋缓，脊椎痛到不容易动作，才发现脊椎病变已然发生。

肥胖问题何尝不是如此？肥胖也绝非短时间造成，若发现自己体重过重，体脂肪过高，却没有改变饮食，养成规律运动的习惯来积极减重，除了让人对自己的外观失去自信外，可怕的是肥胖将大大提高心血管疾病的潜在危机。

其实我们可从各方面抱持着积极的态度，避免上述种种疾病的发生，毕竟“健康”才是幸福和财富的根本！而瑜伽可以帮助解决以上可能发生的各种文明病，可说是现代人的健康处方、纾压良药、塑身秘籍，所以许多人在接触瑜伽后就爱上了它。能积极持续练习瑜伽的学员，几乎都能逐渐感受到身体不适的症状得到改善，身材变得轻盈，动作灵活许多，心情也随之开朗起来，生活质量提升了，疾病就自然而然远离了。

十多年的教学历程中，我亲眼见证许多学员的身心及体态因学习瑜伽而变得更健康，那些感动实在不是三言两语就能道尽。所以尚未开始瑜伽的读者们，请务必下定决心，亲身体会瑜伽为我们带来的喜悦！

本书不仅说明瑜伽对身心灵的种种帮助，更从运动科学的角度及中医经络的观点切入，让你更明白瑜伽与人体健康的密切联系。

Q: 要如何持之以恒地练瑜伽？

A: 大部分的学员刚开始练瑜伽时都会感到非常辛苦，尤其在练习体位法的过程中更是痛苦难耐。有些人很可能只上了一堂一小