

Judy's Yoga Therapy

Awakening the inner harmony of body & soul

# 疗愈瑜伽

——和失眠、压力、  
全身酸痛说Bye-Bye

吴惠美 (Judy) · 著

扫码  
即送

82分钟教学视频  
(书内码)

做自己的疗愈师，彻底告别职业病  
台湾金石堂、博客来年度最畅销瑜伽作品

**80万人脸书疯点的瑜伽课**

**资生堂董事长点赞**

**长期病痛真的好了**



广西科学技术出版社

# 疗愈瑜伽

——和失眠、压力、  
全身酸痛说Bye-Bye

吴惠美 (Judy) · 著



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2012-299号

本书由台湾天下杂志股份有限公司正式授权

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

疗愈瑜伽——和失眠、压力、全身酸痛说Bye-Bye/ 吴惠美 ( Judy ) 著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5551-0325-7

I. ①疗… II. ①吴… III. ①瑜伽—基本知识②IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第246902号

LIAOYU YUJIA——HE SHIMIAN、YALI、QUANSHEN SUANTONG SHUO BYE-BYE  
**疗愈瑜伽——和失眠、压力、全身酸痛说Bye-Bye**

作 者：吴惠美 ( Judy )  
责任编辑：孟 辰 丁胜杰  
责任印制：陆 弟  
宣传统筹：芦 岩

版权编辑：周 琳  
责任校对：曾高兴 田 芳  
封面设计：古润文化·任熙  
责任排版：高志通

出 版 人：韦鸿学  
社 址：广西南宁市东葛路66号  
电 话：010-53202557 ( 北京 )  
传 真：010-53202554 ( 北京 )  
网 址：<http://www.ygxm.cn>

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：<http://www.ygxm.cn>

经 销：全国各地新华书店  
印 刷：北京卡乐富印刷有限公司  
地 址：北京市大兴区西红门镇一村福益路6号  
开 本：710mm × 980mm 1/16  
字 数：190千字  
版 次：2015年1月第1版  
书 号：ISBN 978-7-5551-0325-7  
定 价：58.00元

邮政编码：100162  
印 张：17  
印 次：2015年1月第1次印刷

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：010-53202557 团购电话：010-53202557

## Chapter 1 什么是疗愈瑜伽

- 22 身心不平衡，百病丛生
  - 23 身体的平衡
  - 24 心灵的平衡
  - 26 瑜伽八支的精神
  
- 27 先从山式开始练起
  - 28 五点垂直观察法——检查驼背
  - 28 水平对称观察法——检查侧弯
  - 30 变形山式等于不良姿势
  - 31 **小测验** 山式，不动如山的关键
  
- 32 体位法做不到，因为身体的自我保护
  - 32 肌肉的两大监视保护系统
  - 34 **小提醒** 如何安全练习前弯
  - 34 相互抑制反应——肌肉的阴阳机制
  
- 37 正确体位法的练习原则
  - 38 体位法变化原则
  - 39 体位法的种类
  - 40 下犬式与其变化式
  
- 42 体位法练习的诀窍
  - 42 前弯
  - 45 后弯
  - 47 侧弯
  - 50 扭转
  - 53 倒转

## Chapter 2 练习瑜伽观念正确最重要

---

- 58 瑜伽的四大必读经典
- 60 内核心力量的重要
  - 62 **小提醒** 强化腹部，避免练肩立式不当造成颈椎过直
- 64 内核心力量像风箱，鼓动体内五大风息流动
  - 65 建立五大风息观念
  - 68 **小提醒** 战士式 II 具备五大气息的元素
- 70 练习不当引发后遗症
  - 70 **疗愈实例** 正确的练习才重要
  - 73 **小测验** 如何知道柔软度是否过头
  - 75 **疗愈实例** 提会阴过了头
- 77 关节对位的观念
  - 79 **小提醒** 肘外翻练下犬式，如何避免伤害
  - 80 **小提醒** 膝盖过度伸直练树式，如何避免伤害

## Chapter 3 如何练习疗愈瑜伽

---

- 82 练习前，先从吃对食物开始
  - 82 体质酸化的危害
  - 84 食物和体位法的关联
- 85 疗愈瑜伽最重视深呼吸和体内循环
  - 94 **小提醒** 测试自己是否需要练习疗愈瑜伽
- 94 疗愈瑜伽练习要点
  - 94 以呼吸带动所有动作
  - 96 重视暖身和收功的重要性

## 99 疗愈瑜伽练习步骤

### Chapter 4 没有呼吸就没有瑜伽

---

#### 112 呼吸，走入内在宁静的的方法

- 113 **疗愈实例** 呼噜声大、过重，睡眠中止症上身
- 115 **疗愈实例** 潜意识无法放松，失眠一整夜
- 116 **疗愈实例** 神经紧张，空间幽闭症发作
- 117 **疗愈实例** 胸口闷，呼吸困难，几近窒息
- 118 **疗愈实例** 白天压力无从发泄，深夜梦魇不断
- 119 **疗愈实例** 肌肉紧，呼吸浅，血压高到头晕昏沉

#### 120 学会呼吸前先做两件事——吃对食物，按摩肚子

- 124 **小测验** 检测 1 分钟的呼吸次数

#### 125 第二大脑——腹脑监控消化系统

#### 129 你呼吸用对肌肉了吗

- 130 **疗愈实例** 呼吸不好，小手术都不能做
- 132 吐气最重要的是腹肌
- 133 吸气最重要的是横膈膜肌

#### 136 呼吸不顺的疗愈对策

- 137 **小测验** 紧握拳头检测末梢循环

#### 138 疗愈瑜伽深呼吸四大步骤

#### 142 八种瑜伽呼吸法与重点练习技巧

- 142 丹田式呼吸法
- 143 强化式丹田呼吸法
- 144 侧胸式呼吸法
- 145 狮吼式呼吸法
- 145 左右交替呼吸法

- 147 胜利式呼吸法
- 149 喻式呼吸法
- 150 蜂鸣式呼吸法

## Chapter 5 瑜伽从足弓开始练起

---

### 152 脚底不好全身倒

### 153 膀胱经是人体最大的排毒路径

153 **疗愈实例** 脚底泛红，全身循环不良

### 156 足部问题的疗愈对策

156 尊重每个人身体的差异性

156 **小测验** 背部筋膜弹性

157 从足印及足茧看出不良足型

159 **疗愈实例** 脚踝扭伤不以为意，结果酸痛蔓延全身

159 四点强化脚底足弓

161 **小测验** 单脚站立，看足部肌力

161 正确走路，可以强化心肺及瘦下半身

### 164 足部疗愈瑜伽四大步骤

### 166 常见足部问题的疗愈瑜伽技巧

166 扁平足 / 高弓足

168 脚拇指外翻

169 足底筋膜炎

170 静脉曲张

171 小腿抽筋

173 脚踝扭伤

174 萝卜腿

## Chapter 6 膝盖, 人体活动的关键所在

---

### 176 身体老化从膝盖开始

176 **小测验** 爬楼梯, 检测膝盖是否退化

177 **小测验** 膝盖与下半身的关联

### 177 膝盖为何会受伤

178 **疗愈实例** 起床时膝盖突然卡住不能动

### 179 膝盖如何运转

### 181 关节软骨一受伤, 退化性关节炎来报到

### 183 大部分膝痛缘于肌力不平衡

184 训练肌肉的平衡

186 膝盖像轮胎, 有使用年限

### 187 膝盖问题的疗愈对策

### 188 膝盖疗愈瑜伽四大步骤

### 192 常见膝痛问题的重点疗愈技巧

192 膝盖酸软 (髌骨软骨软化症)

193 大腿处侧紧绷 (髂胫束症候群)

194 膝关节退化 (半月软骨板破裂)

196 退化性关节炎



## Chapter 7 改善腰痛,从核心肌群训练开始

### 198 人体像树,有人神木有人朽树

198 **疗愈实例** 改善腰痛,先强化腹部肌力

### 201 根除腰酸背痛,首先做到三点

201 骨盆要先正位

203 脊椎保持中立

204 下肢关节正位

### 204 改善内外八的疗愈瑜伽四大步骤

205 **小测验** 从髋关节旋转看脚内八和外八

### 208 腰酸背痛的疗愈实例

210 **疗愈实例** 骨盆肌肉无力,连脏器都下垂

211 **疗愈实例** 腰痛长期不好,戴护腰也没用

212 **疗愈实例** 骨盆冷+生理痛,生子难如愿

214 **疗愈实例** 腰部筋膜拉伤,下背痛很难好

### 215 腰酸背痛问题的疗愈对策

215 认识核心肌群,向腰痛说再见

216 核心肌群的重要性

218 **小测验** 保养耳朵、眼睛,训练平衡感

218 保养核心肌群

222 **小测验** 手碰鼻测平衡感

### 223 腰酸背痛的疗愈瑜伽技巧

223 核心肌群的疗愈瑜伽技巧

230 **小测验** 检查横膈膜肌的移动

231 骨盆正位的疗愈瑜伽技巧

234 脊椎正位的疗愈瑜伽技巧

235 脊椎侧弯的种类及疗愈瑜伽技巧

## Chapter 8 肩颈酸痛，从放松手臂及腋下开始

---

- 240 **疗愈实例** 根除肩颈酸痛的问题
- 240 改善肩颈痛，必须从松臂开始
  - 243 **小测验** 手举不高和锁骨有关系
- 243 肩胛骨的重要性
  - 245 **小测验** 肩膀是否在正位
  - 245 **小测验** 小心！计算机脸
- 248 不会痛的肌肉才是沉默的杀手
  - 249 **小测验** 会叫痛的是受害者
- 250 肩颈变紧的后遗症
  - 250 **疗愈实例** 红光满面，实际上危机四伏
  - 251 **疗愈实例** 青筋暴露，表示血行不良
- 252 练习瑜伽丹田力不够，肩颈也会受伤
- 254 肩颈酸痛问题的疗愈对策
- 257 肩颈酸痛疗愈瑜伽四大步骤
- 261 常见肩颈酸痛问题的重点疗愈技巧
  - 261 驼背及颈椎长骨刺
  - 261 五十肩
  - 263 **疗愈实例** 治好了数十年的五十肩
  - 264 手腕问题：妈妈手、腱鞘囊肿、电脑手
  - 266 肩颈问题：三叉神经痛、落枕、头痛、牙关痛
  - 268 **疗愈实例** 不定期发作的三叉神经痛
  - 270 **疗愈实例** 大笑之后下巴脱臼

# 疗愈瑜伽

——和失眠、压力、  
全身酸痛说Bye-Bye

吴惠美 (Judy) · 著



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2012-299号

本书由台湾天下杂志股份有限公司正式授权

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

疗愈瑜伽——和失眠、压力、全身酸痛说Bye-Bye/ 吴惠美 ( Judy ) 著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5551-0325-7

I. ①疗… II. ①吴… III. ①瑜伽—基本知识②IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第246902号

LIAOYU YUJIA——HE SHIMIAN、YALI、QUANSHEN SUANTONG SHUO BYE-BYE  
**疗愈瑜伽——和失眠、压力、全身酸痛说Bye-Bye**

作 者: 吴惠美 ( Judy )

责任编辑: 孟 辰 丁胜杰

责任印制: 陆 弟

宣传统筹: 芦 岩

版权编辑: 周 琳

责任校对: 曾高兴 田 芳

封面设计: 古涧文化·任熙

责任排版: 高志通

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 ( 北京 )

传 真: 010-53202554 ( 北京 )

网 址: <http://www.ygxm.cn>

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: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京卡乐富印刷有限公司

地 址: 北京市大兴区西红门镇一村福益路6号

开 本: 710mm × 980mm 1/16

字 数: 190千字

版 次: 2015年1月第1版

书 号: ISBN 978-7-5551-0325-7

定 价: 58.00元

邮 政 编 码: 100162

印 张: 17

印 次: 2015年1月第1次印刷

**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: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

自序

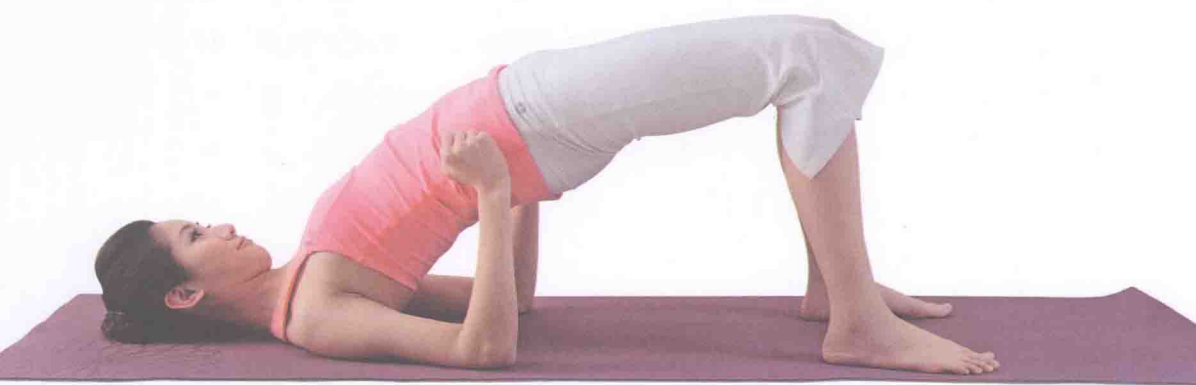
## 以身体为师，就是修行

我接触瑜伽十多年了，在学习的过程中，有很多的疑惑，比如：如何呼吸？身体筋骨太紧做不到位，怎么办？有旧伤能做体位法吗？为什么有些动作做了以后身体更痛？为什么下课后身体很快就冷了？

以上这些问题，常令我困惑，得到的回答，多半是“练久了就会好”，或是“传统就是这样”，这种答案实在令天生叛逆的我感到不满足。以体位法为练习的模式，对小时候曾受体操训练的我来说，易如反掌。

不过我做瑜伽，总是做到八分就好，因为我的好胜心本来就不强，况且我很早就明白，瑜伽是一种心灵的训练。至于不做到极限的原因在于，我知道有些体位法的完成动作太极端，超过人体关节的最大角度，特别是脊椎，像是跪姿后弯或直立下腰等等，这些动作对椎间盘压力极大，长期练习不当会导致椎间盘狭窄，我可不想练出一堆问题来。

在放射诊断的医疗领域工作将近十年，我时常出入急诊室、手术室、加护病房，也常为一些专业人士服务，看到有些运动专家自己都练得伤痕累累，更令我对身体涌出强烈的敬意。真正的财富是健康，而健康来自深沉的呼吸和良好的循环，明白一点，就是进了加护病房也要活蹦乱跳地出来，否则练什么都没有用！对我而言，以身体为师，就是一种修行。



我在学习瑜伽的过程中，发现时下教学仍以体位法为导向，要求精准与高难度，而不在意练习者的感受。我想，这不是我要的，于是展开进修之旅，才发现原来瑜伽能与医学结合，尤其是解剖学的应用，此时，才真实感受到自己的医疗临床经验竟然如此受用。

这时，很多答案迎刃而解，是一个“人”在练习瑜伽，因此，人才是主角，瑜伽只是引导的工具，尤其是体位法，必须因人而异，像是膝痛、心肌梗死、肩颈僵直酸痛，或是肌肉过软、过紧者，都应该给予不同的技巧，也就是适合当事人需求的替代动作。我在获得顿悟的狂喜之后，开始结合解剖学、经络学、筋膜放松以及印度传统医学阿育吠陀的理论，发展出具有我个人特色的瑜伽，那就是疗愈瑜伽，特色是：

- 动作很简单，以渐进取代一次到位。
- 重视呼吸，以呼吸带领动作，深呼吸能提升整体新陈代谢。
- 重视腹部内核心的训练，强调柔软弹性，不同于西方核心肌群的训练。
- 重视灵性的修持，帮助人们学会独处放松。

进修回来之后，我开始在博客发表瑜伽医学的文章，至今数年，已有近百万人浏览，也和很多外国人士结为好友。没想到大家对瑜伽医学的知识求知若渴，好学之心令我十分感动。

想要好好学习，必须精通上述领域，才能真正透过瑜伽来疗愈

身心，否则，如果身体不适却过多练习，反而会适得其反。我以前无法理解先放松再锻炼身体的道理，但自从几年前骑机车被小货车从后方追撞，导致机车暴冲，人整个腾空重重摔落地面之后，才深深体会一般人口中所说的“全身酸痛”。感谢老天，我没有受伤，但全身筋骨变紧了，想说加强练习应该会好，谁知勤加练习没几个月，肩颈酸痛越来越厉害。

原来，当疗愈瑜伽的老师，一定要自己先受伤，体会疗愈的过程与关键，我想，这是老天安排的实习课，真好！我可以以身体为师，好好体会身体对体位法的感受了。我想，这就是我教疗愈瑜伽的目的——觉知自己的身体，透过呼吸和循环，强化生命力的基础。

在此感谢大家对我的支持，尤其是解剖学启蒙老师张澎心以及台大复健系柴惠敏老师，开启我对肌肉动力学的认识，最后真诚感谢曾经一路指导我的长辈和师长们，以及亲爱的家人和朋友们，请接受我深深的敬意。



