

瑜伽提斯，

结合身心灵疗愈的瑜伽古老智慧，

以及医学复健等级的普拉提斯练习，

从脊椎、肌肉与肌筋膜的生理解剖面，

剖析隐藏在疼痛背后的秘密，

改善错误的姿势，回正脊椎。

唐幼馨 脊椎自愈

用瑜伽提斯解你身体说不出的痛



唐幼馨 脊椎自愈

用瑜伽提斯解你身体说不出的痛

唐幼馨 著
李佳欣 采访整理



人民东方出版传媒
东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脊椎自愈 / 唐幼馨 著. —北京: 东方出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5060-9247-0

I. ①脊… II. ①唐… III. ①瑜伽—健身运动—基本知识

IV. ①R793.51 ②G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 234024 号

脊椎自愈

(JIZHUI ZIYU)

作 者: 唐幼馨

责任编辑: 辛春来 汪霁月

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮 编: 100007

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-9247-0

定 价: 46.00 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010) 85924602 85924603

推荐序

/ 多维视角认识脊椎健康

陈思

中国艾扬格瑜伽学院 院长、《瑜伽》杂志中文版 出版人

每个人走向瑜伽的道路都不尽相同，我则是因为早先媒体工作中常年坐姿不良，导致肩颈和下腰背的剧烈疼痛，无法正常站立端坐而寻求瑜伽的帮助；瑜伽习练的效果让我非常震惊，以至于我最终离开媒体行业而深入到瑜伽的推广工作中来。

对于身体的所有部位和功能，我们平时都不加留意，更不懂得如何爱惜维护，直到它们出了问题发出疼痛的信号为止。我们在日常生活中做了很多对于身体健康有危害的事情而不自知，主要原因是我们并没有一个关于正确的身心健康的模型作为对照，根本不知道我们的坐姿站姿等是如何渐渐地让我们的身体发生各种不对称、不平衡、不松软和不通畅等问题的。

我认为瑜伽就是这个模型，如果更多的人更早地了解瑜伽熟悉瑜伽，那么我们就可以提前避免一些不健康的生活姿态。《瑜伽经》经文上“还未来到的痛苦是可以避免的”，这样的深意，在现代应该有更普遍和更现实的诠释，因为现代工作和生活使得大多数城市人口都不得不忍受着各种身体疼痛和亚健康状态，而瑜伽就是这些问题最好的也是最彻底的对治方案。艾扬格大师所提炼出来的“正位”的概念，则是这个身心健康的高精度模型。

在各种普遍存在的疼痛里，脊柱问题尤为显著和普遍，因为脊柱在身体的位置和作用，使得它最容易受到各种因素的影响。关于脊柱健康的书籍不少，但是唐幼馨老师的这本《脊椎自愈》还是让人眼前一亮，该书从丰富的亲身案例开始，纵横瑜伽、普拉提、现代解剖等几大学科，甚至引用了肌筋膜等概念来进行架构多维视角，深入浅出地让读者轻松地了解相关的知识和原理，具备很高的趣味性和可操作性，这确实是难得的，这也是我觉得确实值得向大家推荐的原因。

认识自己的身体，更有效、更健康地运动

曾馨莹

鸿海科技集团董事长夫人

幼馨不仅有张人见人爱的甜美笑脸，上过她的课的人也一定知道，她是一位认真又专业的瑜伽老师。这次幼馨的新书《脊椎自愈》，与市面上一般的瑜伽书很不一样，可以说是一本剖析见解非常详细的专业书籍。瑜伽是少数能促进整体健康的运动之一，大家可以跟着幼馨，认识自己的身体，了解自己的需求，在运动的同时，让自己更健康、更有成效。



1 / 当瑜伽姐姐牵起提斯弟弟

简文仁

国泰综合医院 物理治疗师

瑜伽起源于印度，历经五千多年的发展，一直蒙着神秘的面纱，也吸引着西方文明的目光，作为运动养生健身行之有效的方法之一而广为流行。普拉提斯则为一位德国人在第一次世界大战后亲身体验的复健运动方法，迄今尚不足百年，但也因为客观实用而受到重视并流行。当东方的姐姐牵起西方的弟弟，会是如何的光景？

幼馨是一位爱跳舞、爱运动的甜美女孩，因感受到瑜伽的美好而乐于分享并推广，但她不只是一般的瑜伽老师，不但有天分，更难得的是勤学不倦，她到学校进修医学课程，参加国内外研修班，吸收最新的理论与实证以丰富自己，这点是我最佩服她的地方。

她的最新力作《脊椎自愈》就是融合东方的传统瑜伽和西方的普拉提斯，配合肌肉解剖学、经络脉轮说，将它们运用到一般人的健身及运动，更能借此达到舒缓筋骨酸痛的效果。

瑜伽强调的不只是伸展，也是身心灵七脉轮的修炼；如同普拉提斯重点也不只在核心肌群的强化，也是身体的稳定与平衡。唐老师根据她多年的教学经验与进修心得，出版这本《脊椎自愈》分享给大家。本书立论相当严谨、叙述相当详尽，值得大家阅读参考，我愿意真诚推荐给大家。

1 简单易学，效果卓著，你的健康由你决定

邱显峰

喜悦之路静坐协会前理事长

我的身体为何莫名其妙地疼痛？是什么因素导致我疼痛？是我的外在骨架、关节、肌肉出了问题，还是我的五脏六腑与组织机能出了问题？答案可能是长期的生活与工作姿势不正确，而导致全身不适甚至体形骨架变形，进而致使五脏六腑与组织机能出了问题。

唐幼馨老师在这本著作里，用很简单的方式让我们了解到生活与工作姿势的重要性，以及如何通过姿势的适当调整和简单的基本动作就能改善经年累月的疼痛问题。

不用再迟疑了，这确实是一本可以通过简单易学的方式，带给你健康幸福的好书。若能推而广之，将有利于广大的身体疼痛一族，斯为盼。

和唐幼馨老师认识有2年之久，如果用美貌和智慧并重这样的词语来形容唐幼馨老师一点都不为过，她将瑜伽提升到了功能层面，让更多人更加喜欢瑜伽，并认识到这是一项可以很好地改善自身不良问题的运动。自古就有“百病自脊来，健脊百病消”，因此脊柱的重要性不言而喻。书中唐幼馨老师用目前普及最广，效果最明显的筋膜链方法来进行整体调整方案，更可见她的专业功底。这是一本非常值得推荐的书籍。

／李哲 广东医科大学·李哲人体科学工作室

“这是一个普遍运动不足或运动不当的时代，而瑜伽提斯最适合这种平时运动不足又想健康生活的人。幼馨在瑜伽界是一位多产的老师（不论是出书，还是生孩子），瑜伽不仅让她产前与产后外形依旧，上生产台也都相当顺利且快速，甚至第二个宝宝自然产完身上也没有留下伤口。这本书对长期姿势不良以及年老体弱、运动伤害，尤其是妊娠疼痛者，应是纾解的良策（册）。”

／罗家森 中山医院妇产科医师

“专业、认真、努力不懈，幼馨一路走来，始终如一。万分祝福，愿此书帮助更多人健康。”

／张明泉 亿泰电线电缆董事长

“人生如棋局局新，棋法千奇万变，须架构在稳若泰山的棋盘上。健康就是我们的棋盘，幼馨的书便带给您健康。”

／叶公亮 康和证券董事长

/ 从身体酸痛中解脱，迎来生活上更大的喜悦

许晶晶

东森财经新闻台主播、“57 健康同学会”主持人

老生常谈，“坐有坐相，站有站相”，但从来没有人可以“正确”教导我们什么是正确的站相与坐相，或者应该怎么“站”，应该怎么“坐”。结果姿势与健康一样糟糕，因为“习惯”又“不知不觉”窝回觉得很舒服的“坏姿势”，长期下来，腰酸、背痛、头痛、手麻、脚麻……看了唐幼馨老师的《脊椎自愈》才知道，这些以为是小毛病的“酸痛麻”，极可能根源于长久以来的“错误姿势”！

很开心收到唐老师这本《脊椎自愈》，基本上唐老师的书从《小朋友的瑜伽健康书》、《孕妇瑜伽》到《睡眠瑜伽》我都有特别拜读，尤其是在当妈之后更在意小孩子的“姿势体态”，这大概是所有“妈”的通病吧！不在意自己却盯着孩子做这做那，哈！不过相较之下，这本《脊椎自愈》更仔细深入到各个面向，不但把很专业的医疗知识原理图解说明，例如肌筋膜的分布与其“牵一发‘痛’全身”的联动影响力，让人一目了然，更以浅显易懂的案例循循善诱要我们正视找回“身体中轴线”的重要性；当然，更从调养身心灵的角度让我们这种急性子、给自己太多压力的完美主义者惊觉，原来长久累积的危机比少运动更惨！心理影响生理，全身上下肌肉

不自觉紧绷的压力状态，激发身体分泌压力荷尔蒙、降低新陈代谢速率，更影响免疫力（所以身体免疫系统出毛病的媒体从业人员愈来愈多，也是这个原因吧），甚至影响自律神经，接踵而来的过敏、便秘、肠胃炎、心血管疾病发生率也愈来愈高！

幸好，这本《脊椎自愈》提供了解药！各种酸痛“症头”都有详细图说可以在家DIY纾解，而每一种“痛”更是活生生血淋淋的真实案例（怎么觉得自己囊括了好几种……），都是唐老师多年来从事个人指导，让学生豁然开朗，甚至重新面对人生的案例。

认识唐幼馨将近十四年，从当年风靡瑜伽界、清纯又充满灵性的“瑜伽小魔女”，到现在愈发成熟妩媚（当然，身材依旧很火辣），不变的是她始终坚持的认真与专业，想尽方法让与她接触的人放松身心灵、调整步伐，从身体酸痛中解脱迎来生活上更大的喜悦！虽然瑜伽提斯我只习得非常粗浅的皮毛，身体的改善却在真实地发生，获益良多！

《脊椎自愈》，是唐老师呕心沥血多年之作，推荐给您，您绝对能感受其中蕴含的正面能量！

/ 阿迪达斯 (adidas) 教练群齐声推荐!

“这是一本结合瑜伽、普拉提斯与解剖列车的专业书籍。透过书中的分享，我们可以学习如何自我检测，甚至透过呼吸来帮助伸展。了解肌肉才是平衡脊椎的关键，打破一般人不想训练肌肉的迷思。而肌肉又跟筋膜互相交错作用，筋膜被释放，肌肉才能产生空间，环环相扣，帮助你铲除学习上遇到的阻碍。而详细的动作解说与精美的插图也不难看到幼馨的良苦用心，特此推荐！”

/ 江珮珊 SHRI YOGA 国际瑜伽会馆创办人

“幼馨老师是一位温柔又有爱心的老师，常常带着师资班一起做公益教学，推广瑜伽提斯，帮助弱势族群。最近幼馨老师又出新书，教上班族如何避免因职业所造成的身体伤害，教大家如何借由瑜伽提斯的练习改善疼痛，找到身体知觉，认识自己的身体，帮助身心更健康，一起瑜伽提斯吧！”

/ 林孟瑾

“瑜伽提斯在幼馨老师的教学引导下总是令人着迷，再从解剖列车的观点印证瑜伽提斯更是运用得宜，如何让人健康幸福，身体的密码可以在这本书里找到答案。”

/ Polinna Hsieh

“人体是一架精密的机器，任何一个零件都是上天赐予最完美的宝物，尤其是脊椎。幼馨对瑜伽提斯有深度的钻研，在教学上也是经验丰富，这本书绝对会是所有人必备的健康保健书。让自己健康，也让大家都有健康的脊椎，让日常生活更有质量。”

／ Winnie Liu

“赞！”

／ 伟杰教练

“第一次见到幼馨老师，是在她的教学 DVD 上。当时，被幼馨老师那温柔的声音及优美的动作深深吸引，让我在舞蹈教学上受到启发，并且爱上瑜伽。幼馨老师帮助了我许多，相信也能帮助到阅读这本书的你。”

／ 林佑真

“专业指导，无数个案见证，一本值得推荐的好书。”

／ 李裴诺

“幼馨老师新书《脊椎自愈》剖析坐式生活型态中产生的身体不适及疼痛，经练习调整姿势，可有效舒缓疼痛，拓展无痛生活。”

／ 张莉莉

自序

了解瑜伽提斯原理，练出不酸痛的健康身体

唐幼馨

创作这本书历经了我生命中最开心和最难过的历程，从大腹便便地准备女儿小瑜佳的出生，一直到儿子小提士现在已经四个月大，而中间，我最爱的父亲离开了我……

这是我一直想写的一本书，瑜伽与普拉提斯的领域实在太深奥，一是古老的养生功法，一是现代的医疗级运动，不仅在哲学的层面学无止境，医疗的层面更是日新月异。认识我的读者与学生一定知道，以前我的书都是图文书，浅显易懂、一目了然，但常常有很多想表达的内容无法在书中写完整，学生常常拿着我的书来问我更深入的问题，这鼓励了我写一本兼具理论的著作的想法。

虽然这本书大约七万字，但愈深入愈发现要完整地表达瑜伽提斯，真的不是一件容易的事，似乎每个章节、每个动作、每个理论都是一门学问，很难在这些文字中完整表达。很汗颜愈写愈发现自己的不足，但还是很勇敢地尽量把完整的内容用文字与图像表达给大家，若有想更深入了解的朋友，欢迎来找我或专业人士进行深入探讨。

老实说，这本书停了很久，除了例行教室的课程与活动还是无法中断外，双宝相继出生，生活变得格外忙碌，最主要最心痛的还是父亲离世。原本想在长者的章节把爸爸生病后的过程分享给大家，因为每个家庭中的长辈常常都会遇到一样的问题，但我始终无法完整地写完，只剩下泪崩……

终于，这本书要问世了，我将我多年来遇到较多的案例整理给大家，也将评估的理论基础分享，希望能够让大家了解瑜伽提斯课程在动作中的原理，即使在家自己练习，每个人也都可以安全有效地帮助自己，让身心更健康。

一路走来，健康是唯一的路。这是一本着重于脊椎的瑜伽提斯理论动作书，这是开始，未来希望陆续地推出系列的课程与书籍，让喜欢健康养生的人也可找到适合自己的养生之道。

感谢我的家人，尤其是爸爸与老公的一路支持，感谢曾经教导我的老师，感谢我的孩子给我无尽的甜蜜，还有感谢每个爱我的学生，你们是我最大的动力，还有这本书辛苦的幕后工作伙伴，谢谢你们。

Namaste ~

1... 推荐序

11... 自序

Part 01

1... 神奇的瑜伽提斯



Chapter 1 /

2... 愁容满面的牙医师

3... 长时间紧绷、扭转肌肉的姿势是疼痛的主因

7... 疼痛的问题不能只从单一部位来思考

Chapter 2 /

10... 身体正了，疼痛不见了

10... 现代人的生活习惯使身体偏离了自然的正位

14... 遵循“工”字与“S”形原则，疼痛不上门

16... 自我检视：中线偏位的三大常见坏姿势，你也有吗？

Chapter 3 /

19... 隐藏在疼痛背后的秘密——脊椎的失衡

19... 脊椎：上帝赐予的完美曲线

22... 四个生理弯曲让人体能够轻松地直立

24... 精密构造保持脊椎各节的稳定

26... 脊椎一失衡 全身疼痛跟着来

31... 颈椎的重要性

Chapter 4 /

35... 肌肉与筋膜才是脊椎平衡的关键

37... 现代人最常见的肩颈问题

37... “上交叉症候群”的肌肉群

44... 从内到外掌控身体的稳定性

48... 能量的控制室

51... 疼痛的问题有时候要“头痛医脚、脚痛医背”



Chapter 5 /

58... 瑜伽提斯与疼痛

- 58... 瑜伽与普拉提斯结合的预防观
- 60... 让千头万绪停止
- 62... 以“呼吸”引导能量，更全面处理疼痛
- 68... 利用伸展动作来帮助呼吸
- 72... 利用脉轮觉察，改善疼痛

Chapter 6 /

77... 了解肌肉，才能精确训练到对的地方

- 78... 动作在预备的时候，就已经开始了
- 79... 随时将力量内收于中心，做个有力量的勇士
- 82... 顺着关节的构造来完成各种动作
- 84... 伸展时，不要硬扯韧带
- 86... 比起“一直动”更重要的是“不动训练”：等张收缩与等长收缩
- 91... 用大脑运动
- 93... 配合身体的动作一起呼吸



Part

02

95... 运用瑜伽提斯改善疼痛



Chapter 7 /

96... 懒骨头让椎间盘突出、脊椎侧弯找上门： 过劳、沙发族、不爱运动的人

- 97... 问题：松散的姿势让下背失去支撑
- 101... 唐老师的指导：强化腹、背力量，由外到内延展脊椎
- 109... 以海底轮、生殖轮增加下肢稳定力量