

自愈

李庚姬 (韩) 著
关启锐 译

瑜伽 YOGA



风靡韩日的瑜伽革命之书

赠送
基本姿势
挂图



- 掀起瑜伽革命：练瑜伽不但能纤体，也可以防病治病咯。
- 学起来SO EASY：动作简单易学，上手练习好轻松。
- 享用一生的家用书：可以让你和家人享用一生健康的新瑜伽。

金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

自愈瑜伽 / (韩)李庚姬著; 关启锐译. —北京:
金城出版社, 2010

ISBN 978-7-80251-724-0

I. 自… II. ①李… ②关… III. 瑜伽术 - 基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第216618号

<통증 자연치유 요가 Anyone Can Do It Dr. Lee's Pain-Naturopathy Yoga>

by Lee kyunghee, 李庚姬

Copyright © 2009 by Lee kyunghee, 李庚姬

ALL rights reserved

Simple Chinese copyright ©2010 by GOLD WALL PRESS

Original Korean edition published by BOOKSETONG

Simple Chinese language edition arranged with BOOKSETONG

through Eric Yang Agency Inc.

本作品中文简体版本权利归金城出版社所有, 未经合法许可, 严禁以任何方式使用!

自愈瑜伽

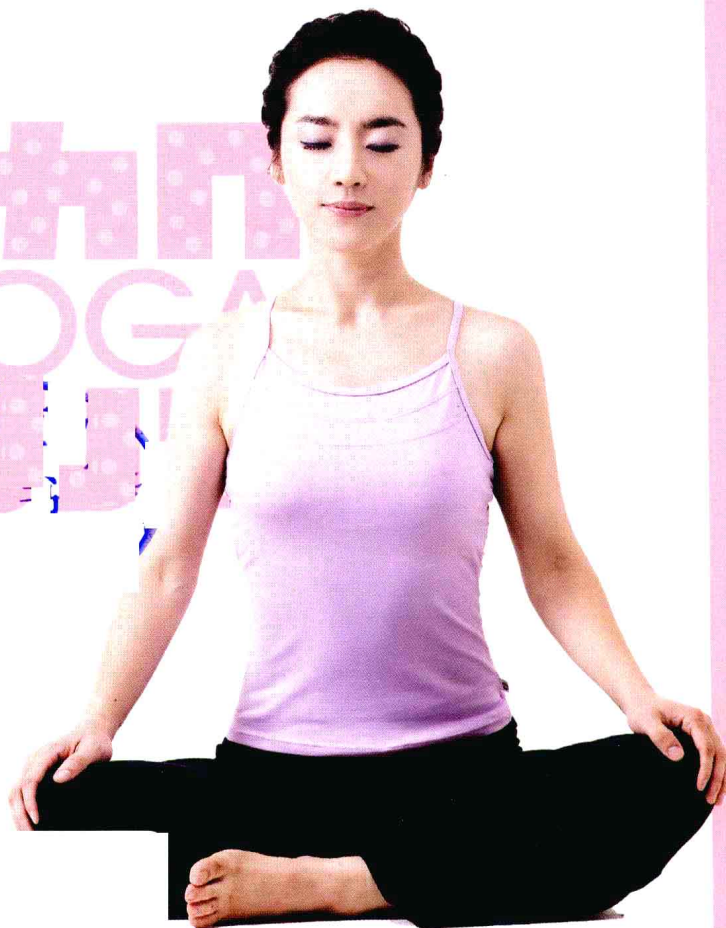
作 者 (韩)李庚姬
译 者 关启锐
责任编辑 苏 雷
策划编辑 李轶武
开 本 889毫米×1194毫米 1/24
印 张 6.75
字 数 120千字
版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
印 刷 北京市全海印刷厂
书 号 ISBN 978-7-80251-724-0
定 价 35.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64271423
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

版权所有, 违者必究。

自愈瑜伽

李庚姬 (韩) 著
关启锐 译



前言

父母在年纪很大的时候，老来得女，生了我，我是家里的老小。当时的我是个体质很弱的孩子，虽然没有什么特别的疾病，但却很驼背，直到五岁，才勉强开始蹒跚学步。

到了发育期，我长跑不行、高低杠也不会、注意力也总是不集中，这也使得我成了一个性格忧郁的少女。

我就是这样在忧虑与泪水中长大的，虽然身边的人也一直在给我很多关爱与鼓励，但我明白，只有锻炼好自己的体魄与意志，才能在将来的社会竞争中脱颖而出。而我也渐渐明白了，强大的精神意志，是需要强健的体魄作为后盾的。

对于患有荷尔蒙疾病与慢性颈痛的我来说，改变了我人生的，正是瑜伽。我觉得，我小时候养成的抑郁症与急性子，基本应该归咎于我那孱弱的体质。而自从练上了瑜伽，我的人生也发生了巨大的改变。无论是颈痛病还是腰痛症，以及我的脊椎疾病，我都通过瑜伽来治疗。正所谓求人不如求己，我的健康我做主。

作为一个瑜伽老师，在通过瑜伽改变了自己

命运的同时，我也渐渐认识到，我还有更多的功课需要研究。

瑜伽作为一种强人心智、健人体魄的运动，其主要的接触者是普通老百姓以及病人。但是瑜伽这门学问，在科学原理、科学依据方面，还是显得有所不足。对此，我预感我今后需要下的工夫还很多。在此，就先写一本让普通人都能够轻松学习的通俗易懂的瑜伽教材吧。

瑜伽，作为一种辅助医学，其实可以与现代医学成为一种互补的关系。

昂贵的医药费，以及因药物过量使用而导致的副作用，都是发达的现代医学的副产品。除此以外，现代医学基本只针对身体上的疾病，对于人们的精神健康却基本没有涉及。

比治疗更重要的乃是预防。而在这一方面，人们自愿预防疾病的意识以及社会环境的支持显得尤为重要。比如说，当一个人由于生活习惯和工作压力患上了慢性病时，社会环境应该让这名患者对于治疗的方式有多样化的选择权。对于辅助医学与结合医学的重要性，欧洲国家是最早开



始认识到的，后来美国等发达国家也都先后在这一领域投入了巨大的研究力量。

这本书里所介绍的实用瑜伽姿势，能够调整你身体里不协调的因素，并调整你的精神状态，让你的整个身心健康都得到良好的调节。

本书的理论依据，结合了我到印度、泰国、中国等各国进行实地考察所学会的民间传统疗法，以及解剖学、骨科、脊椎推拿疗法理论、体育学等。

民间医学作为先人经验的产物，虽然往往很见效，却难以找出严谨的科学理论依据。而实用瑜伽，则是充分包容了传统瑜伽中关于身体均衡原理、心理调节，以及吐纳与冥想等传统方法，再加以科学的整理、演化而成的。

本书内容的重点，乃是通过瑜伽来提高人体的自愈能力。作为现代医学的补充，通过瑜伽来使各种疾病与痛症得到更好的自我调节。

本书是以自然治愈的科学理论为基础，收录了古典瑜伽的基本动作而编写成的一本让普通人能够轻松学会的瑜伽教材。本书介绍的瑜伽动作，按照不同的疾病，专门分为不同的章节。这些动

作，都有助于治疗或者预防现代人易患的常见相关疾病。因为本书挑选的都是普通人能够轻松学会的动作，所以大家学的时候不用担心，一定让你感到通俗易懂、轻松易学。

作为第三医学，自然治愈可能在理论环节还有待更进一步的研究。但是作为普通人调节身体功能、提高抵抗力来讲，大家还是完全可以对老祖宗的这些东西放心的。

对于那些梦想成为辅助治疗师的人所梦寐以求的相关理论性书籍，我随后会倾尽心血进行编写。先谨以本书献给全天下追求健康的朋友，祝大家都能通过这本书拥有强健的体魄——这也是写这本书最令我高兴的一点了。

2009年7月 自愈瑜伽院 院长

李庚姬

Contents

自愈瑜伽的准备阶段

A. 腹式呼吸与冥想 /8

B. 瑜伽的代表性姿势 /10

眼镜蛇式 / 弓式 / 前弯式 / 蚱蜢式 / 犁式 / 肩立式 / 鱼式 / 反扭式 / 蝴蝶式 / 青松式 / 背扣式 / 下腰抱拳式 / 抱球式 / 三角式 / 平躺式
基本姿势 /15

1 迷死人的好身材得来 SO EASY

1-1 侧面迷死人的 S 型身材 /22

1-2 美丽丰腴的臀部 /24

1-3 去掉肋下的赘肉 /26

1-4 矫正 O 型腿 /28

1-5 修长美腿 /30

1-6 让面部皮肤更水嫩，去除浮肿 /32

1-7 细嫩手臂 /34

1-8 腹部肥胖 /36

2 扫清日常生活中的常见病痛

2-1 髌关节（股关节）脱位 /40

2-2 膝部疼痛 /44

2-3 坐骨神经痛 /47

2-4 慢性便秘 /49

2-5 过敏性病症：哮喘病、鼻炎、过敏性皮炎 /51

2-6 消化不良，背部酸痛 /53

2-7 安全分娩 /55

2-8 产后恢复 /58

2-9 眼疲劳 /60

3 做个无痛一身轻的职场达人

3-1 龟颈症候群 /64

3-2 腕管综合症 /66

3-3 对于整天站着工作的人 /70

3-4 对于整天坐着工作的人 /74

4 好脊椎意味着好身形好健康

- 4-1 脊椎调正 /80
- 4-2 慢性腰痛 /83
- 4-3 椎间盘突出 /87
- 4-4 脊柱侧弯 /91
- 4-5 椎管狭窄 /95
- 4-6 一字脖，一字腰 /99
- 4-7 肩部弯曲 & 老年性后弯 /102
- 4-8 脊柱前凸与腹部肥胖 /105
- 4-9 颈痛、颈椎盘痛、头痛 /109
- 4-10 骨盆错位 /113

5 在未来的日子，让成人病远离你

- 5-1 肩周炎 /118
- 5-2 治疗小便失禁与增强性功能 /121
- 5-3 骨质疏松症 /124
- 5-4 退行性关节炎 /128
- 5-5 更年期综合症 /132
- 5-6 呼吸器官、心脏疾病 /135
- 5-7 颌关节功能障碍 /139
- 5-8 乳房癌术后治疗保健护理 /142

6 运动前后做一做，健身又安全

- 6-1 游泳前后 /146
- 6-2 高尔夫、网球前后 /150
- 6-3 慢跑、足球前后 /152
- 6-4 保龄球前后 /154
- 6-5 滑雪、溜冰前后 /157
- 6-6 篮球前后 /159

什么是自愈瑜伽？

为什么要练自愈瑜伽？

“瑜伽”这个词源于古印度梵语 Yug，语源是“把马与马车结合起来”或者“给马架上轭头”。到后来，演化为“结合”、“连接”的意思。也即是指肉体、精神与灵魂达成统一与结合。

瑜伽是修炼将身、心、灵合而为一的一种身心修炼法。它主要是通过独特的姿势与呼吸方式，以使精神得到集中，这种修炼，与我们平时所做的普通运动是大不一样的。

人类文明的发展给人类带来了丰富的物质文明。然而人类生活的平衡性却也因此被打破。人口过密、环境污染、生活节奏过快、工作压力大、缺乏运动、饮食不规律、暴饮暴食等等，都无时无刻不在损害着我们的身心健康。

物质文明在给我们带来便利的同时，也给我们带来了不良的生活习惯，导致我们疲劳、抑郁，甚至患上各种生理与心理的疾病。当心理学与精神科的治疗已经无法完全满足我们的需求时，这种来自古老东方的传统修炼法，无疑是另辟蹊径的一种良好补充。瑜伽、冥想、佛教的参

禅等等古老的辅助医学方式中，在世界范围内得到最普遍接受的便是瑜伽了。而近年来，针对瑜伽的辅助医疗效果，有越来越多的研究结果得到了发表。

瑜伽的姿势与呼吸法，可以增强肌肉弹性、身体的柔软性，促进血液循环与氧气的流通，更可以调节荷尔蒙的分泌平衡。瑜伽可以帮助我们放松僵硬的身体、刺激副交感神经、形成自愈神经体系、缓解压力。除此以外，瑜伽还对包括心血管疾病在内的多种现代人慢性病有良好的预防与治疗效果。

以前大家都认为瑜伽是僧人们的修行方法，其实它对于普通人的健康来说也是很有帮助的。

瑜伽是激活人体机能的技法，就如同吃饭睡觉一样，如果能够坚持每天都练瑜伽，长此以往，人的身体、心理状态一定能够得到很大的改善。

如果各位读者还是很好奇修炼瑜伽的意义与实际效果，那就不妨来亲身实践一下，体会其中的奥秘与收获吧。

自愈瑜伽是辅助医学手段

在治疗疾病方面，有时只有现代的医学手段可以帮助患者，而并非瑜伽；同样地，也有一些疾病用医学治疗方法不能够达到治愈效果，而可以通过瑜伽的练习帮助患者彻底摆脱疾病的困扰。任何事情都有两面性，两种不同的治疗体系都有着他们的独特性，因而我们要充分认识到瑜伽治疗与现代医学相辅相成的关系。

在现代医学还不能治愈的领域，谨慎地采用经现代科学证实有效的瑜伽体系进行辅助治疗是很有必要的。有些从事医学研究的科学家以及健康专家都认为许多慢性疾病的根源在于人的精神状况。人的精神因素影响着神经系统，从而造成身体某些器官的功能紊乱，每当出现这种情况时，单纯地去医治病症的表象并不是正确的治疗手段，一定要从病因深处去挖掘精神上的疾病。长期紧张造成的慢性疾病是很难治愈的。现代科学证明瑜伽在治愈慢性疾病上有明显的效果。

临床报告显示，自愈瑜伽有助于饱受各种慢性疾病困扰的老人调节血压、强化肌肉与关节功能、提高生活质量；另有报告显示，瑜伽有助于减轻孕妇的身体疲劳与焦躁不安情绪，亦有助于减轻产妇分娩时的疼痛以及缩短分娩时间。最近有一项针对乳腺癌患者的研究结果备受人们的关注。练习瑜伽的一组患者比起没练瑜伽的另一组患者，其抗癌治疗效果明显要好很多；报告还指

出，修炼瑜伽也有助于术后忧郁症的缓解。自愈瑜伽的治疗范围，主要可以分为身体的放松、精力的恢复、现代慢性病三个方面。自愈瑜伽与传统瑜伽最主要的区别，在于其更为强调通过精力、耐力的提高来维持身体健康。

其实通过古典瑜伽，也可以达到减轻压力、放松肌体、安定情绪、缓解肌肉疲劳与疼痛、预防身体损伤的效果。然而古典瑜伽在医学角度的科学研究层面上，却略显欠缺。这会导致瑜伽治疗效果的减弱甚至歪曲。而自愈瑜伽，则是通过科学的角度对瑜伽动作进行研究，从而得出更有效、更精准的瑜伽形式。所以自愈瑜伽在治疗效果上，也会比起古典瑜伽更胜一筹。

因为瑜伽的相关医学原理较为复杂，这本书里，就不向各位读者详细介绍了。本书编写的侧重点是通俗易懂，简单易学，所以基本以介绍瑜伽的具体动作要领为主。

需要提醒读者的是，瑜伽初学者在做瑜伽动作时，要把握好自己的动作极限，注意和身体对话，保证身、心、灵均处于放松、和谐状态。同时，还要注意调整呼吸节奏，缓慢做动作，集中意识。开始时这三者同时进行您会觉得很难，渐渐地，动作、呼吸与意识便融为一体了。

自愈瑜伽的准备阶段

A. 腹式呼吸与冥想

腹式呼吸的效果

腹式呼吸的要领是，利用隔膜的运动最大限度地吸一大口气，然后尽自己最大能力憋住，再将气缓缓吐出。开始下一次呼吸前，稍稍休息一下，不要吸气或吐气。（简言之，吸气时腹部向内收缩的呼吸方法是胸式呼吸；吸气时腹部向外鼓起的呼吸方法是腹式呼吸。）

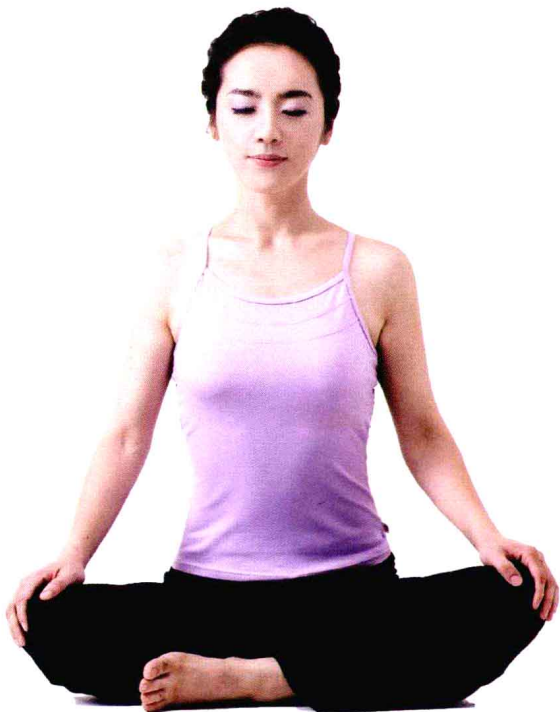
在完成一次腹式呼吸到下一次呼吸之前，休息五秒以上。在这期间尽力收缩腹部，将隔膜向上顶，以促使内脏移动。腹部压力的增强，可以促进新陈代谢。

1. 增进肠道运动，促进消化，消除便秘

腹式呼吸可以锻炼腹部肌肉，增强腹压。腹压可以刺激大肠，增进肠道运动，还可以促进消化吸收与排泄，以及各种荷尔蒙的分泌。故此，可以达到预防、治疗消化系统疾病及便秘的功效。

2. 减少身体脂肪，有助减肥

腹式呼吸可以使细胞内的能量代谢也即新陈代谢更为活跃，故此也具有减少身体脂肪的功效。腹式呼吸一小时所消耗的能量，相当于走路 25 分钟或骑自行车 35 分钟。实验结果显示，腹式呼吸的卡路里消耗量比胸式呼吸要高出两倍。因为腹式呼吸主要运动的是腹部的肌肉，所以在减掉腹部赘肉



方面也效果显著。

3. 强化心肺功能

要想强化心肺功能，就要摄入充足的氧气。腹式呼吸通过隔膜的上下收缩，可以使氧气的摄入以及二氧化碳的排出更有效率地进行。因此，有助于增强肺活量及心肺功能。

4. 治疗失眠症、忧郁症等神经性障碍

如果副交感神经运转积极，则心脏搏动得便会很稳定，氧的供给也不会出现问题，肌肉与精神都会处于一种平和的状态。腹式呼吸拥有增进副交感神经活性的功能。在神经科里，腹式呼吸便作为一种肌肉放松疗法，被广泛运用于压力性头痛、失眠症、心神不宁等神经性障碍的治疗中。

5. 缓解压力，增强注意力

进行腹式呼吸 30 分钟后再检测脑电波，就可以发现阿尔法脑波。阿尔法脑波是一种可以有助于促进肌肉放松、情绪稳定、注意力集中的脑电波。腹式呼吸有助于心神的安定以及注意力的集中。

6. 降低胆固醇，预防心血管疾病

腹式呼吸有助于改善血液环境，对于心脏病、脑中风等心血管疾病有着预防及治疗的效果。

冥想的效果

心理学家荣格曾指出，要想纠正错误的意识，并进入深层次的无意识状态，最好的方法便是冥想。

自从哈佛大学的赫伯·班森（Herbert Benson）博士首次向西方医学界介绍了一种称为“缓解反应（Relaxation Response）”的冥想方法以来，冥想在减缓压力、预防及治疗疾病方面的功效便开始越来越多地受到人们的关注。

通过冥想，我们可以感受到身体或意识里最细微的一些变化，一方面调整呼吸，一方面集中注意力，让整个身体处于一种非常平和放松的状态。

瑜伽的理疗功效包括减轻头痛、缓解心绞痛、降血压、克服心理障碍、战胜失眠症、减缓腰痛、增强抗癌治疗的效果、安抚恐慌情绪、降低胆固醇、改善抑郁症、缓解恶心、呕吐、腹泻、便秘症状、减缓压力等等。

冥想是通过呼吸与身体的运动将意识集中在人体的变化上，对身体内由于失调而导致的各种病痛进行自我感受、自我诊断，然后再通过瑜伽进行调节，令人体达到一个均衡调和的状态。

B. 瑜伽的代表性姿势



1

眼镜蛇式

- 刺激脊椎的每个关节，强化脊椎肌肉
- 有按摩内脏的功效
- 有助于增强腹部和骨盆的灵活性
- 有助于扩展胸大肌，增强心肺功能

2

弓式

- 增强脊椎部位肌肉的弹性
- 强化腹部和骨盆
- 对弯曲的肩部有矫正作用
- 有助于增强消化器官及生殖器官的活性
- 强化肩关节、踝关节，增强手臂与腿部的肌肉力量



3

前弯式

- 放松整个脊椎，刺激心脏、腹部、骨盆等部位，促进血液循环
- 促进肠道蠕动，有助于消除腹部赘肉
- 通过促进骨盆部位的血液循环，达到增强生殖功能的效果
- 放松腿部肌肉



4

蚱蜢式

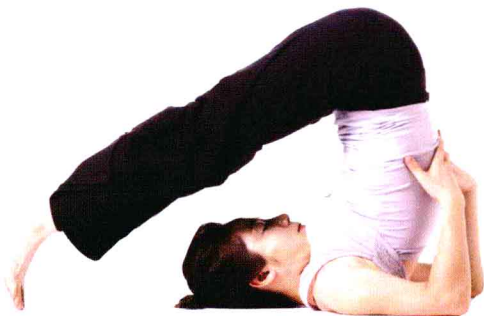
- 强化脊椎力量
- 增强肾、前列腺与生殖器官功能
- 有助于加强臀部、大腿的力量



犁式

5

- 增加脊椎与颈部的柔软度
- 增强内脏器官的功能
- 有助于下垂内脏的复位，缓解背部疼痛
- 有助于增强脊椎神经的活力
- 促进脑部血液循环，使头脑更清醒



肩立式

6

- 增强身体的活力
- 刺激甲状腺，刺激并放松颈椎肌肉
- 有助于下垂内脏的复位
- 锻炼人的平衡能力
- 使流向大脑的血液更加顺畅，缓解头痛，有助于情绪稳定
- 调节血液的流动，有助于消除腿脚的浮肿，并有助于消除下体肥胖

7

鱼式

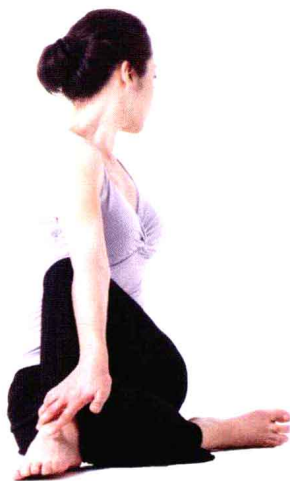
- 本姿势宜在做了肩立式或犁式之后做
- 有助于增强甲状腺功能
- 有丰胸及增大肺活量的功效
- 放松喉部、心脏、颈椎、胸椎
- 促进脑部血液循环，使头脑更清醒



8

反扭式

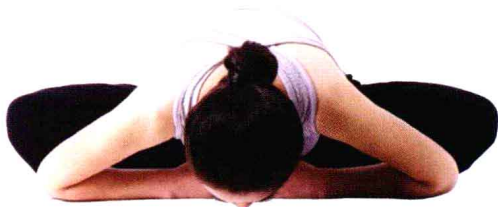
- 刺激颈椎神经与韧带，有按摩的功效
- 有利于消化系统
- 对腹部及骨盆有按摩功效，亦有助于消除腹部肥胖和腰部肥胖
- 刺激并增强前列腺、膀胱、生殖腺的功能



9

蝴蝶式

- 促进骨盆周边的血液循环，放松膝关节与胯关节
- 促进生殖器与膀胱的功能，有助于孕妇顺产



青松式

10

- 强化脊椎、腿部肌肉与下肢关节，有助于消除腹部与大腿的肥胖
- 增强注意力与平衡感



背扣式

11

- 放松胸部肌肉，强化心肺功能
- 放松手臂及肩关节



下腰抱拳式

12

- 放松僵硬的背部肌肉，放松手臂及肩关节
- 放松并强化肩关节与腕关节，消除脊椎周边肌肉以及大腿肌肉的紧张



13

抱球式

- 预防背痛
- 放松大腿肌肉，有助于塑造完美腿形
- 促进肠部蠕动，有助于消除腹部肥胖
- 有很不错的背部按摩效果



14

三角式

- 促进躯干的平衡，强化膝部、脚踝、腿部的肌肉
- 缓解背部与颈部的疼痛，促进骨盆部位的血液循环
- 减少腹部、腰部与大腿的脂肪

15

平躺式

- 消除因修习其他姿势而带来的紧张与疲劳
- 储存气与能量，降低血压、脉搏、基本的新陈代谢，让身心平静下来



基本姿势

请先修习了基本姿势之后，再根据具体病症选择对应的瑜伽。

练习方法：每天按照基本姿势的编号顺序进行练习。

