

<<神奇的瑜伽健康法>>

图书基本信息

书名：<<神奇的瑜伽健康法>>

13位ISBN编号：9789576966774

10位ISBN编号：9576966779

出版时间：2010-6-26

出版公司：新自然主义股份有限公司

作者：石井三郎

译者：李晓雯

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;神奇的瑜伽健康法&gt;&gt;

## 內容概要

相信很多人都有這樣的經驗：因為長期打電腦、做辦公桌，而肩頸僵硬、腰痠背痛、甚至罹患四十肩、五十肩；每天抱小孩、做家事，而罹患媽媽手、網球肘；長時間站立工作、常爬樓梯，而造成膝蓋受損；有些人因此努力上健身房、走路、跑步、運動想改善……但常常舊的疼痛沒消除，新的疼痛又出現！

這些大大小小的疼痛，如果置之不理，不僅造成生活不便，更容易引發嚴重的病變，所以絕對不可以強忍，應設法找出原因並加以解決。

其實，「疼痛」是身體的哀鳴，主要是因為我們不懂得如何正確使用身體。

比如：(1)日常生活中許多偏頗的慣性動作，會過度使用某部分肌肉，而使其緊繃、僵硬、歪斜（有人打電腦總是使用右手，踢足球總是用右腳）；(2)飲食偏好大魚大肉，攝取過多動物性蛋白質，使身體無法放鬆；(3)因職業型態而需維持某個固定動作，如長期坐姿或站立，造成身體僵硬；(4)因工作壓力而產生「我不能原諒」、「我做不到」的負面情感時，身體會不自覺緊縮糾結、無法放鬆。

而身體長期僵硬、無法放鬆，正是造成各種疼痛的原因。

另外，運動時基礎體力與熱身運動不足也是致命的原因。

例如：社區的各種業餘球隊，平時沒空培養基礎體力，熱身運動也敷衍了事，往往一上場就打球，而造成運動傷害；健身中心、瑜伽中心的運動課程，因時間有限，熱身運動太多會不受歡迎，所以常常加強技術部分而忽略暖身，也造成各種疼痛和傷害。

本書透過有效的瑜伽伸展（體位法）與鬆解（放鬆抒解）動作，幫助你了解如何正確使用身體，加強身體的肌力與柔軟度，不但從事任何職業、活動時不容易受傷；也能使曾受過傷的部位減輕疼痛，並提高自癒力。

作者石井三郎師承日本沖道瑜伽創始者沖正弘、鑽研瑜伽達四十年，在本書中提出「鬆解動作」對人的自癒力與復原力的重要性，要解決身體疼痛問題，必須先讓身體鬆解。

書中除了教導讀者藉由了解「身體重心安定」（蹲馬步）、「身體連動」（擴胸．蹲馬步．自然能收下顎）等運動法則來正確使用身體的方法外，並提出解除身體疼痛的原則：（1）先確認疼痛的位置，暫時停止會造成疼痛的動作；（2）放鬆痛點肌肉，搖動已放鬆的肌肉，再進行指壓，並給予反向刺激。

而「反向刺激」就是做出與平常會造成疼痛的相反方向動作，如：慣用右手揮拍的人，要以左手做揮拍假動作，如此便能藉由身體的連動，修正偏頗歪斜的姿勢，改善疼痛並提高身體的復原力。

書中並有系統地將全身分成「八大鬆解部位」，以圖解方式清楚介紹進行哪類工作或活動時，可以做的瑜伽伸展及鬆解的部位（比如：膝蓋不好、缺乏腳力的人，在鬆解臀部、刺激並鬆解股關節之後，可以更舒服地走路、爬樓梯；坐辦公桌的人肩頸痠痛，可以多做肩胛骨鬆解以及弓式、眼鏡蛇式等等）。

並透過正確的「反向刺激」動作來預防及矯正因日常工作、慣性動作所造成的傷害，以達到身體的平衡。

本書不僅可以讓你輕鬆消除疼痛、矯正日常偏頗動作、預防職業傷害，對於經常運動的人或瑜伽學習者、教師更是一大寶典。

書中介紹的「鬆解動作」和「反向動作」除了可以避免運動傷害外，更是追求技藝精進的獨到竅門，是作者累積數十年的法寶，幫助你自修或教學進步神速。

「鬆解動作」+「瑜伽伸展」+「反向刺激」=強化身體修正與復原力。

透過本書介紹的動作，以及食物正確吃法、呼吸和正面思想的鍛鍊，身體柔軟了，心自然也柔軟；同樣的，心柔軟了，身體自然也柔軟。

這樣的良性循環，將帶給你身心真正健康、平衡。

本書特色 介紹正確使用身體的方法，和疼痛說Bye-Bye 本書以「身體三大運動法則」（「重心安定法則」、「重心移動法則」、「連動法則」）使讀者了解身體構造機制，以及如何正確使用身體。

如果能運用在日常工作、生活、運動上，便能夠消除疼痛、預防運動傷害，並且提升運動技能。

## <<神奇的瑜伽健康法>>

可預防各種職業傷害及矯正生活偏頗動作 鬆解動作可治療或預防各種職業病與日常生活偏頗動作造成的傷害。

工作前、後若能鬆解五到十分鐘，便可減少疼痛、增進工作效率。

例如：成天面對電腦的人、鋼琴家等，容易得腱鞘炎，多做肩胛骨或肩膀的鬆解動作，及扭轉手臂、手指往相反方向的伸展，便可減輕疼痛，有助於長時間持續工作。

可幫助運動愛好者、瑜伽學習者及教師精進技能 本書詳細列出進行某些活動前可做的瑜伽姿勢（體位法）與其配合的鬆解動作，幫助運動者預防傷害並精進運動技能。

例如：打網球，可做瑜伽弓式或側彎姿勢，再配合肩、手臂、腰、腳踝迴轉、臀部的鬆解動作，將更容易做到高難度技巧。

動作簡單易做，配合step by step精美圖解，人人皆可上手 本書以身體八大部位，如：腰部、臀部、肩、肩胛骨、頸部……等，設計各部位的「鬆解修正動作」，配合step by step精美照片圖解，與詳細簡要的文字說明，清楚呈現鬆解與伸展動作的要領；輕鬆易做，每個人都可輕易上手。

補充台灣沖道瑜伽獨到的瑜伽修正法：OKIDO基本功法 提供「台灣沖道瑜伽操體基本功法」，精美的彩色照片詳細示範功法動作，配合詳細的文字解說，以方便讀者在練習時參考。

此法源自於作者石井老師的「操體法」（「瑜伽修正法」的一種），與書中的「鬆解」概念相似，有助於讀者修正全身偏頗歪斜、消除疼痛，是一種日常生活中可進行的簡易全身修正法。

## <<神奇的瑜伽健康法>>

### 作者简介

石井三郎 昭和十九年出生於東京。

從四十年前開始追尋探求禪、佛、催眠、斷食、體操法、哈達瑜伽等。

昭和五十二年，石井夫妻一起加入沖瑜伽道場，拜沖正弘導師為師，之後於東京神田創設瑜伽家族學校（family yoga school），從事瑜伽教室、訓練營、斷食指導長達三十年以上。

除了日本國內，於台灣、巴西、澳洲、美國等海外也開設指導課程，形成了國際網絡。

現擔任中華民國沖道瑜伽會顧問。

著作有《傾聽身體的瑜伽》（現代書林出版）

## &lt;&lt;神奇的瑜伽健康法&gt;&gt;

## 書籍目錄

推薦序一 保護自己不受傷害的好方法 / 江麗光  
 推薦序二 學習瑜伽一本不可多得的好書 / 陳玉芬  
 推薦序三 身鬆，心鬆，健康到 / 游敬倫  
 推薦序四 鬆解身心，是追求健康的捷徑 / 邱麗惠  
 推薦序五 避免運動傷害及自我保健的自療寶典 / 唐幼馨  
 中文版出版序前言  
 PART 1 偏頗的動作正在使你的身體緊繃僵硬「疼痛」是身體的哀鳴，不可以強忍 20基礎體力與熱身運動不足卻一味追求技術是很危險的運動現場缺乏具有運動力學或生理學正確知識的教練沒有正確使用身體，所以受傷沒有反面刺激所以身體會故障偏頗的運動動作會弄壞身體吃太多肉或於會使身體變得緊繃職業或壓力也會使身體變硬剛柔均衡是很重要的PART 2 身體之所以需要鬆解動作利用鬆解動作健康地做運動解放疼痛之處，便可以輕鬆地活動身體伸展與鬆解動作鬆解動作的四個原則---放鬆、搖動、反向刺激、反覆進行身體是連動的，如果不從全身來看，便無法鬆解伸展與鬆解動作的具體範例一天結束前的鬆解動作可強化身體的修正了解身體運動的法則---重心安定法則、重心移動法則、連動法則用正確的方法鍛鍊身體高齡者的復健所不可缺少的訓練鬆解內臟使血液循環暢通以玩樂的感覺來柔軟身體專欄 瑜伽的意義與瑜伽的修行PART 3放鬆身體的鬆解動作在進行瑜伽或運動之前先做鬆解動作鬆解動作對於復健有幫助，並可預防受傷與減輕疼痛各種運動的身體使用方法與必要的鬆解動作棒球 足球 網球 排球 高爾夫球 慢跑、走路根據職業別必要的鬆解動作 辦公桌、手工藝等坐著的工作 站著工作 農業 勞力工作鬆解動作 反向刺激臀部鬆解 腿部鬆解 鼠蹊部鬆解 側腹鬆解 腹部鬆解 腰部鬆解 肩胛骨鬆解 頸·後頭部鬆解 肩膀·手臂鬆解 腰部的反向刺激 頸部的反向刺激 膝蓋的反向刺激找出適合自己的鬆解動作與伸展動作伸展姿勢前彎 眼鏡蛇 駱駝 弓 蝗蟲 扭轉 拱橋 犁 肩立 貓 鴿子 劈腿前彎 前後劈腿 站立後仰 雙腿盤坐 雙腳合併前彎 倒立 側彎專欄 放鬆身體的飲食PART 4 就連心也放鬆的鬆解動作心放鬆了，身體也就放鬆內心的苦楚是生命的吶喊自然的生活方式、積極的思考讓心變得更柔軟捨棄固執，心就會放鬆找出固執的原因，讓心開始放鬆讓心放鬆的三原則像柳枝或水般柔軟的心，「不動心」為理想身體放鬆，心也就放鬆體驗者的心聲專欄 丹田與氣後記附錄 台灣沖道瑜伽獨到的瑜伽修正法：OKIDO基本功法

<<神奇的瑜伽健康法>>

编辑推荐

江麗光（社團法人台灣沖道瑜伽會理事長） 陳玉芬（邱素貞瑜伽天地總經理兼教學總監） 游敬倫（龍合骨科診所院長） 邱麗惠（琉璃光養生世界雜誌發行人） 唐幼馨（唐幼馨瑜伽提斯教室創辦人）

<<神奇的瑜伽健康法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>