

# 拉筋瑜伽物語



[拉筋瑜伽物語 下载链接1](#)

著者:羽暄

出版者:采實文化事業有限公司

出版时间:2010-8-13

装帧:平装

isbn:9789866228049

【每天拉筋5分鐘】，迅速消除疲勞、矯正骨盆！

隨書附贈【30分鐘速效拉筋教學DVD】

從來沒學過瑜伽，一樣可以輕鬆上手。

喜歡翹腳、站三七步，容易骨盆歪斜，屁股一大一小！

經常久坐、不運動，讓你變成小腹婆、臀部肥大！

上班族長期坐辦公椅、使用電腦，容易產生筋縮、腰痠背痛、虎背熊腰的身理問題！

「筋縮」、「肌肉緊繃」，都是病痛、老化的根源，

簡易・方便・隨時隨地都可以做的【拉筋運動】，快速解除各種症狀。

★ 膝蓋常常出現不明原因的疼痛？

★ 長期面對電腦，總是出現頸部僵硬、頭痛問題？

★ 手提重物，感覺手臂無力、肩膀痠痛，嚴重時甚至無法出力？

★ 生理期來時總是腰痠背痛？

【小心！你的「筋」正在萎縮……】

「筋縮」會引起肌肉慢性發炎及各種痠痛，本書教你如何做正確的【拉筋姿勢】，用自己的重量來放鬆肌肉，才能有效防止老化、改善痠痛及不適症狀。

### 【本書6大特色】

人人都有「筋縮」的狀況，

如何才能正確拉對筋，消除身體痠痛、矯正體態？

想要學會正確的拉筋運動，看這本書就對了！

本書搭配可愛輕鬆的插畫來清楚說明「筋」的構造與原理，

是一本可以用一輩子的速效健康書。

特色1★ 【圖文說明】----解說詳盡，簡單又易懂！

本書以可愛插畫圖解人體【六大筋】：背筋、腹筋、扭轉筋、側面筋、手臂前側筋、手臂後側筋，此六大筋絡皆有不同的重要功能，搭配圖文說明，內容輕鬆易懂，實用好讀。

特色2★ 【簡單小動作】----教你快速檢測「筋」的健康狀況！

你知道嗎？當感覺雙腳疲累、下肢水腫時，其實是扭轉筋及背筋出現「筋縮」的問題。書中設計許多簡單的小動作，教你快速檢測及判斷「筋的健康」指數，針對筋縮的狀況，特別設計「十大拉筋動作」，隨時隨地都能隨意伸展。

特色3★ 【75招拉筋動作】----完全沒有瑜伽基礎，也能輕鬆上手！

本書作者擁有豐富教學經驗及專業的復健醫療背景，設計的動作適合沒學過瑜伽的一般人，不論是躺著、站著、坐著，搭配桌子牆壁、毛巾等，每招動作皆能伸展到不同部位，不只是拉筋，還要教你拉對筋。

特色4★ 【每天只要5分鐘】----對症拉筋，迅速改善不適狀況！

針對現代人容易得到的病症及不良體態，五十肩、便秘、骨盆歪斜…等，分別設計出2

～3招的拉筋動作，每天只要花5分鐘，拉開僵硬的筋，讓肌肉放鬆柔軟，改善身體不適的狀況，效果馬上看的見！

**特色5★【DVD示範教學】----「30分鐘速效拉筋教學」，不用擔心拉錯筋！**

隨書附贈「速效拉筋教學DVD」，搭配書中連續的拉筋動作，由老師及學生的示範教學，不僅指導你如何做出「對」的拉筋姿勢，針對容易出錯的地方，皆有錯誤提醒及完整說明，不必擔心做錯動作。

**特色6★【特別收錄《拉筋QA有必答》】-----一次解決你對拉筋的疑惑！**

軟筋體質的人適合做拉筋瑜伽嗎？拉筋會不會長不高？做拉筋瑜伽身材會變好嗎？到底那些人適合做拉筋瑜伽？……，對於拉筋瑜伽所產生的疑惑，本書一一解答，不分男女老幼，拉筋瑜伽適合任何初學者，是最方便、也是效果佳的居家運動。

作者介绍：

**羽暄【資深瑜伽老師】**

專攻體態雕塑、療癒瑜伽、姿勢調整、特殊族群體態調整（五十肩、高低肩、脊椎側彎、長短腳等）、皮拉提斯。

曾經是一位上班族，因過度工作而失去健康。內分泌失調、經常性的腰痛、背痛、腸胃炎，甚至因為雙腳無力行走，差一點裝上人工關節。四年前投入瑜伽的行列，為自己的健康找到出口，對於瑜伽、療癒課程、專業瑜伽、整復醫學、芳香療法有一種難以割捨的熱愛，希望能讓大家在愉快的心情下，用最簡單的方式，喚醒生命的活力，來幫助身體重獲健康。

**【經歷】**

印度威亞瑜伽大學 Vidya Gurukul 200小時 國際瑜伽導師證照

加拿大Stott Pilates 塊上訓練國際教練證照

Reiki-1 Training 日井氏靈氣一級課程訓練

Vidya Gurukul Yoga Therapy 200小時瑜伽療法 國際瑜伽指導師證照

Yoga Alliance 200 Hours 國際瑜伽導師證照

Professional Thai Massage Course 泰式古法專業按摩課程訓練

Professional Therapy Thai Massage Course 泰式療癒按摩課程訓練

台灣軒岐整復協會整復師執照

禾場國際芳療學苑芳療師

iYoga-皮拉提斯／瑜伽提斯 老師

台北護理學院推廣教育部—瑜伽提斯老師

台北市立弘愛自閉復健及職訓中心—親子香氣提斯老師

禾場國際芳療學苑香氣提斯特聘老師

魅力四射舞蹈教室—瑜伽／皮拉提斯老師

格智國際教育學園—兒童瑜伽老師

iDance愛跳舞—瑜伽提斯老師

尤敏惠皮拉提斯瑜伽教室—彼拉提斯老師

淡水實康復健診所皮拉提斯健身班（初級／進階）指導教練

內政部南投啟智教養院彼拉提斯講師

### 【現任】

光瑜伽Prakash Yoga&Pilates Studio-瑜伽／皮拉提斯 老師

Be Yoga 香氣提斯／陰瑜伽 指導老師

各大企業瑜伽及私人／皮拉提斯／瑜伽提斯老師

目錄: 前言

拉筋物語

作者序

一定要做拉筋瑜伽的3個理由

做拉筋瑜伽後，我的身體居然有了這些變化！！

Chapter 1 【基本觀念篇】你了解「筋」嗎？

筋是什麼？就像肌肉穿著一件「緊身衣」。

「筋」的六大重點分佈區

「背筋縮短」的症狀-----腿麻、背痛、坐骨神經痛等。

「腹筋縮短」的症狀-----駝背、大腿前側粗壯、生理痛等。

「側面筋縮短」的症狀-----高低肩、骨盆歪斜、脊椎側彎等。

「扭轉筋縮短」的症狀-----腰痠背痛、消化不良、失眠等。

「手臂前側筋縮短」的症狀-----心悸、五十肩、肩膀手臂粗壯等。

「手臂後側筋縮短」的症狀-----媽媽手、習慣性頭痛、耳鳴等。

「筋縮」、「肌肉緊繩」，都是病痛、老化的根源。

「拉筋」與「肌肉」的密切關係。

拉筋瑜伽對人體有何幫助？

六種人最需要做拉筋瑜伽

上班族

家庭主婦、精神壓力大的人

年長者

顯少運動的人

常常久站，久坐的人

長期需要出力工作的人

你的「筋」健康嗎？

TEST1 脖子的僵硬度

TEST2 肩膀的活動力

TEST3 手臂的伸展度

TEST4 腰的緊繩度

TEST5 臀部的柔軟度

TEST6 骨盆的歪斜度

TEST7 大腿前側的柔軟度

TEST8 大、小腿後側的柔軟度

10大拉筋動作一簡易、方便、隨時隨地都可以做

Chapter 2 【準備原則篇】從今以後，拉開僵硬無比的「筋」吧！

你到底在「拉筋」還是「扯筋」？做拉筋瑜伽的三大原則：

Point 1、拉筋的痛不是痛，是一種痠緊感，停留後竟轉變為舒暢感！

Point 2、每一個拉筋瑜伽的動作，都要有意識的停留

Point 3、保持愉快的心情及深長的呼吸，不要閉氣

一起愉快呼吸，做拉筋瑜伽吧！

使用輔助用具，輕鬆拉開你的「六大筋」！

Chapter 3 【應用實踐篇】拉鬆僵硬的筋，迅速改善身體不適！

五十肩、肩膀僵硬、脖子緊、頭痛

腰痛、腰椎病、椎間盤突出

骨盆高低、長短腳

媽媽手、網球肘、手腕疼痛

胸悶、呼吸不順暢、呼吸急促

肩胛骨膏肓痛、肩關節旋轉異常

失眠、憂鬱症

脊椎側彎

小腿抽筋、腿跟痛、腿底痛

身體歪斜、高低肩

臀部痠痛、坐骨神經痛

靜脈曲張、下肢循環不良

手臂痠痛

腰痠、久站腰痛

髖關節內側緊、下肢水腫、膝蓋痛

消化不良、便秘

生理痛、經前症候群、經期不順

Chapter 4 【日常生活篇】每天拉筋5分鐘，身體自然變年輕！

【起床後】的拉筋動作，這樣做就對了！

【辦公室】的拉筋運動，這樣做就對了！

【身體疲勞】的拉筋動作，這樣做就對了！

【生理期】的拉筋動作，這樣做就對了！

Chapter 5 【有問必答篇】最想知道的拉筋問題，全部一次收錄。

Q1：拉筋瑜伽，是不是越痛效果越好？

Q2：在做拉筋瑜伽的時候，如果感覺麻痺該怎麼辦？

Q3：常做拉筋瑜伽，腿會變粗嗎？

Q4：女性生理期間，可以做拉筋瑜伽嗎？

Q5：做拉筋瑜伽可以變瘦嗎？如果經常拉筋身材會變好嗎？

Q6：我是個極少運動的人，也沒有做過任何瑜伽，適合做拉筋瑜伽嗎？

Q7：軟筋體質的人適合做拉筋瑜伽嗎？

Q8：可以天天拉筋嗎？拉筋的頻率及時間如何調配？

Q9：腳受傷或腰受傷的時候可以做嗎？

Q10：拉筋會不會長不高？為何體操選手都不高呢？

Q11：鐵腿的狀態還可以拉筋嗎？

Q12：睡前做拉筋瑜伽，有助於長高嗎？

Q13：做完拉筋瑜伽的隔天身體非常酸痛，是正常的嗎？可以繼續拉嗎？

Q14：飯前還是飯後做拉筋瑜伽比較適當呢？

Q15：甚麼樣的人不適合做拉筋瑜伽？

• • • • • (收起)

[拉筋瑜伽物語 下載链接1](#)

## 标签

瑜伽

拉筋

生活

健康

運動

羽暄

瑜伽

台湾

## 评论

跳艷舞前我要先救救我的筋.....

---

完全是外行人，但对于里面教授的动作还是觉得简单易操作，给赞

---

插圖可愛，內容淺顯易懂。

---

[拉筋瑜伽物語 下载链接1](#)

## 书评

[拉筋瑜伽物語 下载链接1](#)