

筋膜 × 瑜珈

緩解身心不適 找回平衡健康

圖文資料來源／采實文化《筋膜 × 瑜珈訓練全書》

你的疼痛、身心健康，都與筋膜息息相關！

筋膜，簡單來說是一種遍布全身的結締組織，它不僅連結了皮膚，也與肌肉、骨骼、血管和內臟等身體組織相連結，在我們的身體上形成了一個廣闊且能夠相互聯繫的彈性纖維網絡。這個網絡除了能夠支撐整個身體，還能夠協助我們傳遞力量，促進體液的流動，並與神經系統及循環系統相互溝通，以維持體內的各項功能與平衡。

《筋膜 × 瑜珈訓練全書》作者蔡士傑不僅有多項瑜珈資格認證，且擁有近二十年的瑜珈、瑜珈療癒及體適能實務經驗，致力新舊融合，以七大肌筋膜線為基礎、安排動作的練習順序，透過柔和的力道、細緻的局部動作，加上全身性的整合練習，教導大家透過瑜珈提升筋膜健康，找回身心的健康平衡。

久坐族 彎腰駝背 下背或髖部不適者必練

一、深前線 彈性呼吸

效用：增進深前線筋膜彈性，提升呼吸相關肌群與筋膜的協調運作。

步驟：

1. 屈膝平躺，也可於膝蓋下方放置捲成圓柱狀的毛毯或瑜珈枕，增加舒適度和穩定感。
2. 雙手自然擺放在身體兩側。將脊椎調整至接近中立位置（減少非必要的上下或左右偏移）。
3. 主動和緩地吸氣，感受身體完整地擴張，並於吸滿空氣後，輕柔地屏住呼吸 1～2 秒。
4. 釋放屏息及全身的力量，讓吐氣自然產生（被動吐氣）。



5. 被動吐氣出現後，接續加入主動吐氣，緩緩地將空氣吐光，再次輕柔地屏住呼吸 1～2 秒。

6. 釋放屏息及全身的力量，讓吸氣自然產生（被動吸氣）。
7. 被動吸氣出現後，接續加入步驟 3 的主動吸氣。
8. 可重複步驟 3 至 7 的彈性呼吸練習，維持 4～6 分鐘或更長時間。

TIPS. 此呼吸也可採坐姿或站姿進行練習。

重點提醒：

1. 建議於練習彈性呼吸的前後，進行幾分鐘完全呼吸，以安定神經系統。
2. 過程保持輕柔、和緩的呼吸即可，切勿為了吸滿或吐光空氣而過度用力。
3. 留意屏住時勿過度收鼻腔和喉嚨周遭的肌肉，避免過度激活交感神經。
4. 如發現不易掌握吸氣及吐氣同時進行的彈性呼吸，可先單獨練習吸氣或吐氣的彈性呼吸。

二、手臂線 淺背手臂線肩背收縮（動態）

效用：收縮及活化淺背手臂線肩背區段，提升該區段肌筋膜的剛性與彈性。

步驟：

1. 盤坐或跪坐於地面上，並讓脊椎適度向上延伸，肩膀放鬆下沉。

TIPS. 此動作亦可坐在椅子上或採站姿進行。

2. 將雙手手肘彎曲，往側面平舉至略低於肩膀處，再將雙手以適當的力量後推，挺起胸口，微抬下巴，使上背及肩膀後側產生收縮的力量。



3. 保持輕柔、順暢的呼吸，仔細控制動作和力量，讓上背及肩膀後側能穩定保持收縮。
4. 仔細感知及探索動作時的身心反應，如肌筋膜的收縮與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。
5. 可停留至略有費力、緊縮或疲勞感之時間，並依自身狀況重複 3～5 回，結束後可自由地活動及舒展身體。

TIPS. 此動作亦可採動態的方式進行，重複將雙手後推，挺胸抬頭後，再回復至起始位置，可操作至略有費力、緊縮或疲勞感之次數。

三、側線 腰腹及肋骨外側伸展

效用：延伸側線腰腹及肋骨外側區段，釋放過度緊縮的肌筋膜張力，並促進其滑動性。

相關組織：腹外斜肌、內肋間肌、外肋間肌等。

步驟：

1. 盤坐或跪坐於地面上，將脊椎適度向上延伸，雙手可放置於身體兩側。

TIPS. 如不適宜坐於地面上者，亦可坐於椅子上進行。



2. 將一手向上延伸，並將腰、胸椎均衡地側彎向對側，使腰腹及肋骨外側產生些微的伸張感；另一手可扶在地面上，協助身體支撐。



3. 保持輕柔、順暢的呼吸，並維持穩定的姿勢和力量，再讓腰腹部及胸口緩慢地上下來回轉動。



4. 仔細感知及探索動作時的身心反應，如皮膚和肌筋膜的伸張與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。
5. 可練習約 30 秒至 2 分鐘，結束後可自由地活動及舒展身體，再換邊練習。

重點提醒：

1. 動作時以略有皮膚或肌筋膜的輕柔伸張感即可，若肌筋膜的彈性及滑動性良好，你並不會出現痠或緊的感覺，請勿僅以是否有痠、緊等感覺來作為動作範圍的判斷依據。
2. 若於過程中出現身體或心理較強烈的壓力反應，請隨時調整身體姿勢、動作範圍、力道，並確認呼吸是否保持輕柔、順暢。如調整後情況仍未改

善，請暫停練習並讓自己稍做休息。

四、淺背線 足底與踝部伸展

效用：延伸淺背線足底與腳踝後側，釋放過度緊縮的肌筋膜張力，並促進其滑動性。

相關組織：足底筋膜、屈趾短肌等。

步驟：

1. 跪姿，腳尖踩地，雙手支撐地面。



2. 雙手手掌往斜前方平均推地，並將雙腳腳跟及臀部後推，讓足底及腳踝後側產生些微的伸張感。



3. 保持輕柔、順暢的呼吸，並維持穩定的後推力量，再讓臀部及腳跟緩慢地左右來回移動。



4. 仔細感知及探索動作時的身心反應，如皮膚和肌筋膜的伸張與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。
5. 可練習約 30 秒至 2 分鐘，結束後可自由地活動及舒展身體。

變化動作：此動作亦可將雙膝略微離地進行，可依個人喜好選擇適宜的練習方式。



重點提醒：

1. 如於足底筋膜炎或其他足踝部損傷之急性期，不建議練習此動作。

2. 動作時以略有皮膚或肌筋膜的輕柔伸張感即可，若肌筋膜的彈性及滑動性良好，你並不會出現痠或緊的感覺，請勿僅以是否有痠、緊等感覺來作為動作範圍的判斷依據。

3. 若於過程中出現身體或心理較強烈的壓力反應，請隨時調整身體姿勢、動作範圍、力道，並確認呼吸是否保持輕柔、順暢。如調整後情況仍未改善，請暫停練習並讓自己稍做休息。

五、淺前線 大腿前側伸展

效用：延伸淺前線大腿前側區段，釋放過度緊縮的肌筋膜張力，並促進其滑動性。

相關組織：股直肌、縫匠肌等。

步驟：

1. 雙腳跪坐於地面，並將雙手支撐於身體後方。



2. 利用臀部的力量將骨盆抬起，並讓骨盆略微向後傾斜，使大腿前側產生些微的伸張感。將脊椎延伸接近中立位置，頭部面向斜上方或前方。

TIPS. 如大腿前側緊繃感較強，亦可以不上抬骨盆的方式進行。



3. 保持輕柔、順暢的呼吸，並維持穩定的姿勢和力量，再讓骨盆緩慢地左右來回移動。



- 仔細感知及探索動作時的身心反應，如皮膚和肌筋膜的伸張與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。
- 可練習約 30 秒至 2 分鐘，結束後可自由地活動及舒展身體。

六、螺旋線 肋骨外側收縮練習

效用：收縮及活化螺旋線肋骨外側區段，提升該區段肌筋膜的剛性與彈性。

相關組織：前鋸肌等。

步驟：

- 雙膝跪地，雙手支撐於肩膀下方，並讓脊椎延伸接近中立位置。

Tips. 如膝蓋跪地感到不適，可墊毛巾或其他軟墊，以增加舒適度。



- 雙手平均且持續推向地面，保持脊椎中立不拱背，使肋骨外側產生收縮感，再利用雙手推向斜前下方的力量，讓身體略微向後移動。



- 保持輕柔、順暢的呼吸，仔細控制動作和力量，重複讓身體前後來回移動，並讓肋骨外側能穩定保持收縮。
- 仔細感知及探索動作時的身心反應，如肌筋膜的收縮與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。
- 可練習至略有費力、緊縮或疲勞感之次數，結束

後可自由地活動及舒展身體。

變化動作：此動作亦可採膝蓋離地方式進行，以增加訓練強度。



重點提醒：

- 動作時以略有皮膚或肌筋膜的輕柔伸張感即可，若肌筋膜的彈性及滑動性良好，你並不會出現痠或緊的感覺，請勿僅以是否有痠、緊等感覺來作為動作範圍的判斷依據。
- 若於過程中出現身體或心理較強烈的壓力反應，請隨時調整身體姿勢、動作範圍、力道，並確認呼吸是否保持輕柔、順暢。如調整後情況仍未改善，請暫停練習並讓自己稍做休息。

七、淺背線 大腿及骨盆後側伸展

效用：延伸淺背線大腿及骨盆後側區段，釋放過度緊縮的肌筋膜張力，並促進其滑動性。

相關組織：膈旁肌、薦粗隆韌帶等。

步驟：

- 將雙腳前後分開站立，後腳跟可略微向內轉，讓腳跟可穩定踩至地面。



- 將雙膝伸直，並將脊椎延伸後，從骨盆處往前靠近前大腿，使前大腿後側產生些微的伸張感。可將雙手扶在大腿或瑜伽磚上，保持輕柔、順暢的呼吸。

Tips. 請留意膝蓋伸直時，不做下壓及後推之動作；如伸直膝蓋感到困難，亦可以略微彎曲膝蓋的方式進行。



3. 讓臀部緩慢地左右來回移動。

4. 仔細感知及探索動作時的身心反應，如皮膚和肌筋膜的伸張與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。



5. 可練習約 30 秒至 2 分鐘後換腳練習，結束後可自由地活動及舒展身體。

變化動作：也可用手扶椅子或牆壁進行練習。



重點提醒：

1. 如於足底筋膜炎或其他足踝部損傷之急性期，不建議練習此動作。
2. 動作時以略有皮膚或肌筋膜的輕柔伸張感即可，若肌筋膜的彈性及滑動性良好，你並不會出現痠或緊的感覺，請勿僅以是否有痠、緊等感覺來作為動作範圍的判斷依據。
3. 若於過程中出現身體或心理較強烈的壓力反應，請隨時調整身體姿勢、動作範圍、力道，並確認呼吸是否保持輕柔、順暢。如調整後情況仍未改善，請暫停練習並讓自己稍做休息。

八、螺旋線 腹部伸展

效用：延伸螺旋線腹部區段，釋放過度緊縮的肌筋膜張力，並促進其滑動性。

相關組織：腹外斜肌、腹內斜肌、腹肌腱膜等。

步驟：

1. 雙腳高跪於地面，脊椎適度向上延伸，雙手可自然垂放於身體兩側。

TIPS. 如膝蓋跪地感到不適，可墊毛巾或其他軟墊，以增加舒適度。



2. 將胸口上抬延伸腹部，並扭轉身體向一側，讓腹部產生些微的伸張感；同側手可支撐於後方的瑜伽磚上，另一手可向上延伸。

TIPS. 如手扶於瑜伽磚上感到過低或不適，亦可將手扶於腰部進行。



3. 保持輕柔、順暢的呼吸，並維持穩定的姿勢和力量，再讓胸廓緩慢地來回轉向側面及正面。

TIPS. 動作時留意頸部不過度用力及上抬，讓脊椎呈一均勻弧線即可。



4. 仔細感知及探索動作時的身心反應，如皮膚和肌筋膜的伸張與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。

5. 可練習約 30 秒至 2 分鐘，結束後可自由地活動

及舒展身體，再換邊練習。

重點提醒：

1. 動作時以略有皮膚或肌筋膜的輕柔伸張感即可，若肌筋膜的彈性及滑動性良好，你並不會出現痠或緊的感覺，請勿僅以是否有痠、緊等感覺來作為動作範圍的判斷依據。
2. 若於過程中出現身體或心理較強烈的壓力反應，請隨時調整身體姿勢、動作範圍、力道，並確認呼吸是否保持輕柔、順暢。如調整後情況仍未改善，請暫停練習並讓自己稍做休息。

九、手臂線 淺前手臂線胸肩伸展

效用：延伸淺前手臂線胸肩前側區段，釋放過度緊縮的肌筋膜張力，並促進其滑動性。

相關組織：胸大肌等。

步驟：

1. 雙膝跪地，雙手往左右兩側打開支撐於地面上，並讓脊椎延伸接近中立位置。

Tips. 如膝蓋跪地刺激感過大，可墊毛巾或其他軟墊，以增加舒適度。



2. 將一側的胸口下壓並推向對側，使胸肩前側產生些微的伸張感。



3. 保持輕柔、順暢的呼吸，並維持穩定的下壓力量，再讓身體緩慢地前後來回移動。
4. 仔細感知及探索動作時的身心反應，如皮膚和肌筋膜的伸張與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。



5. 可練習約 30 秒至 2 分鐘，結束後自由地活動及舒展身體，再換邊練習。

重點提醒：

1. 動作時以略有皮膚或肌筋膜的輕柔伸張感即可，若肌筋膜的彈性及滑動性良好，你並不會出現痠或緊的感覺，請勿僅以是否有痠、緊等感覺來作為動作範圍的判斷依據。
2. 若於過程中出現身體或心理較強烈的壓力反應，請隨時調整身體姿勢、動作範圍、力道，並確認呼吸是否保持輕柔、順暢。如調整後情況仍未改善，請暫停練習並讓自己稍做休息。🔥



Profile 《筋膜 X 瑜伽訓練全書》

筋膜不是一直伸展、放鬆就好，健康的筋膜，還需要兼具「剛性」與「彈性」。
第一本統合各筋膜觀點的瑜伽練習書，教你不只「放鬆」，更要「收縮」、「整合」，有效改善緊繃痠痛、緩解身心不適。

作者：蔡士傑 (Janus Tsai)

擁有近二十年的瑜伽、瑜伽療癒及體適能實務經驗。曾接受過解剖列車 (Anatomy Trains) 結構整合、筋膜瑜伽多面向動作 (ZOGA) 及筋膜健身 (Fascial Fitness) 等相關培訓。
致力於推廣「新典範瑜伽」，在經典與傳統瑜伽練習之中，帶入現代科學，像是神經科學、疼痛科學、心理學、筋膜學及身心整合取向等，期望能帶來更符合現代人的瑜伽練習。
著有《瑜伽療癒的身心復健科學》一書。