

# 簡單瑜珈四式 調節肩頸 舒解壓力好好眠

整理／洪詩茵 資料來源／時報出版《不生病的藏傳煉心術：護你身心均安的內在醫學》

**你**是否想過，身心靈這三者是如何互相影響的？許多固執己見的老人家，僵化性思維套路展現在物質身體上，呈現出筋骨僵硬、從頭到腳多點痠痛的特性。煉心是否只能坐在一旁沉思，或者有其他方法可以幫助我們開啟自我覺察，去除障礙，並促進生命能量的流動呢？

千年以來，從印度流傳到西藏的瑜伽，一直是修行者修煉身心靈的重要工具。現代預防醫學專家洛桑加參醫師在他的新作《不生病的藏傳煉心術：護你身心均安的內在醫學》中，講述了如何透過瑜伽的動作來修煉心靈。邀請大家一起來，透過四式簡單的瑜伽動作，練習放鬆肌肉、調節神經、改善睡眠，從根本上解決病症，重獲身心靈的平衡。

## 做個有彈性的人 身心靈更有活力

很有趣的一個現象不知你是否曾注意到？小朋友在思考上往往比大人還要來得有彈性，有很多天馬行空的創意，限制性思維非常少。孩子們各個身段柔軟，肌筋膜具有良好的延展性。更稚嫩的嬰兒，他們甚至隨意彎個腰，都能吃到自己的腳腳。一方面也是因為腳短啦，但相較於其他年齡層，小娃娃的柔軟度確實是最好的！



知名身心靈預防醫學專家，洛桑加參醫師。

老人的固執轉化為  
身體練習

## 硬中找軟舒展重生

固執老人剛好又是另一個極端，這不要、那不好、很多的不可以，總是固執己見的老人家，執拗執著的點、莫名其妙的堅持特別多。

僵化性思維套路展現在

物質身體上，呈現出筋骨僵硬、從頭到腳多點痠痛的特性，不僅伸展幅度不如小兒，很多動作也都已經做不到位。出現類似狀況請別擔心，思維能夠轉化，同樣身體柔軟度也可透過訓練恢復彈性。精妙的人體，有許多調節法能令自己維持健康、感覺舒服，並且預防疾病。最棒的是，不用靠別人，自己就能辦到。

## 從根本解決問題就靠瑜伽與姿勢調整

以頭痛為例，吃止痛藥只是暫時阻斷痛感，並沒有真正「醫好頭」。假使頭痛起因於壓力沉重導致的肩頸僵硬，或由姿勢不良、睡眠不足所造成，那你跟著我來練習放鬆肌肉、調節神經的瑜伽動作，就是從根本上去解決病症。減少使用藥物，實質獲得促進循環的好處。改善駝背除了讓外觀更好看，就連關節都順便保養到了，一起來練練看。

## 四式瑜伽拯救肩頸 壓力小 視力棒 任你站坐隨意練

一套四式，舒緩調節顧好長壽筋！我們練習「鬆頸壓風池」、「交掌順頸項」、「環頸側回望」、「握拳旋肩胛」四式。透過這套動作來改善肩頸痠痛，以及因肌肉僵硬造成的頭痛，並且調節你的睡眠，

順帶收到優化視力的好處。這套藏傳瑜伽適合各種程度與各個年齡層，早晚皆宜，站著坐著練都行。簡單到不行，舒緩和調節的效果又很棒，步驟分述如下：

### 第一式、鬆頸壓風池

步驟一：縮下顎、下巴內收。



步驟二：雙掌張開包覆頭部，大拇指放在風池穴位置，由下而上按壓。

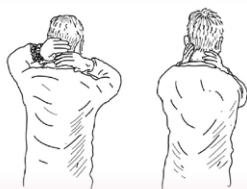


### 第二式、交掌順頸項

步驟一：雙掌交叉，左掌覆蓋右側頸，右掌覆蓋左側頸。



步驟二：往兩側向外舒展。



### 第三式、環頸側回望

步驟一：右手掌覆左側頸，低頭縮下巴，視線看向右下方。



步驟二：由右下往左上、左後方回頭望，同時間右手掌順勢下拉。胸椎腰椎不動，只轉動頸椎部分。



步驟三：左手掌覆右側頸，低頭縮下巴，視線看向左下方。



**步驟四：**由左下往右上、右後方回頭望，左手掌順勢下拉。一樣胸椎腰椎不動，只轉頸椎。



### 第四式、握拳旋肩胛

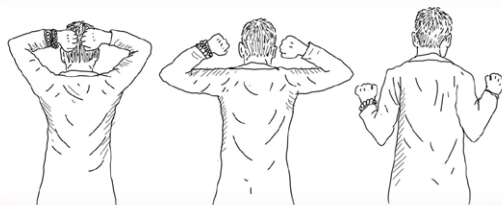
**步驟一：**雙手握拳，呈L型兩臂相對。



**步驟二：**以肩關節為轉動點，舉臂由前往後、往外、往下旋轉，畫成一個圓。



**步驟三：**擴胸夾背拉伸，肩胛內收。



## 藏傳瑜伽改善睡眠 拉伸 放鬆 入夢 三步驟

依個人體能與時間，上述四式分別做七次或二十一次。現代人普遍存在睡眠問題，睡不著、睡不深、睡了又醒醒了又難再入眠……。造成的原因很多，所幸，也有很多非藥物的方法可以逐步改善。像是這套藏傳瑜伽，就有這樣的好處。當然，如果你已經很會拉伸、放鬆超厲害，很有

自己的一套並且晚上都睡得十分香甜，請繼續練你很會的那些。只要能提升身體柔韌性、靈活性和力量，且讓自己感覺舒服的，那都是好方法。各種方法，都能輪流練習。若有不解處，請上網搜尋「長壽筋保健」、「洛桑健身房」，觀看示範影片。🔥

## Profile 《不生病的藏傳煉心術：護你身心均安的內在醫學》

健康是人類最自然的存在狀態，「生老病死」是人生四苦，許多人誤以為這四個狀態會照時間順序來，其實按時間循環，可以只有「生老死」三樣，「病」不一定要發生。

一顆懂得放鬆、柔軟又溫暖的心，是可以當成藥的！當煉心成為你的日常之後，健康是基本、淨化是過程、快樂是順便、豐足是理所當然，你將體驗到「心想事成」不光只是成語，而是一個鐵打的事實。

作者：洛桑加參

現任身心靈預防醫學醫師兼作家、Dr. Lobsang 預防醫學集團創辦人。

來自雲南香格里拉藏區，是個西藏人，曾出家兩年，自幼即對藏醫藥學特別感興趣。十三歲離開青山環抱的家鄉到外地求學，先後曾至印度聖若洛梅娜大學（St. Philomena College）攻讀物理系，後來以交換學生的身分，前往文藝復興時期創建的德國佛萊堡大學（University of Freiburg）進修，學的也是物理。

2000年因緣際會來到臺灣，實現兒時從醫夢，考上國防醫學院醫學系，在學習各種西方醫學知識的同時，也繼續研究東方的藏醫藥學與中醫養生概念。

獨創「ACT自體生長因子療法」，精擅免疫細胞療法、幹細胞療法、血液淨化、退化性關節炎防治，以及慢性病、癌症與睡眠調理。著有《不生病的藏傳養生術》、《靜心·淨心》、《簡單豐足》、《快樂醫學》均由時報出版，其餘作品散見各大媒體。

