



咖啡遇见茶

瑜伽球与八段锦的融合

山东省千佛山医院 郭金龙

目录

1

常见疼痛的原因是什么

2

什么是正确的运动

3

瑜伽球与八段锦



01

常见疼痛的原因是什么





1

结构

2

功能



功能紊乱是导致问题真正的原因。

肌肉的功能除了使止点和起点相互靠近，更多的是协调运动与其他结构的关系，以及在运动过程中重要的稳定作用。

肌肉力量的失衡：过紧的张力，过弱的肌力。



02

什么是正确的运动



消耗=健康？

饥饿=健康？

消瘦=健康？

平衡才健康，健康才美丽。

抑强与扶弱。
拉伸与加强。



03

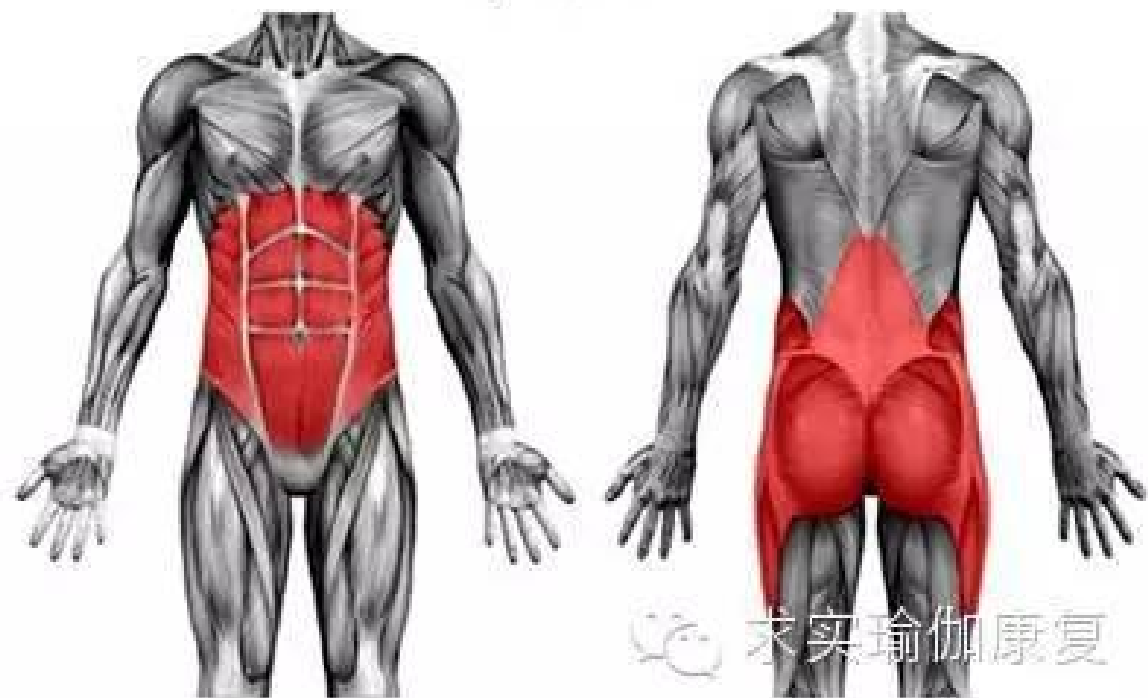
瑜伽球与八段锦

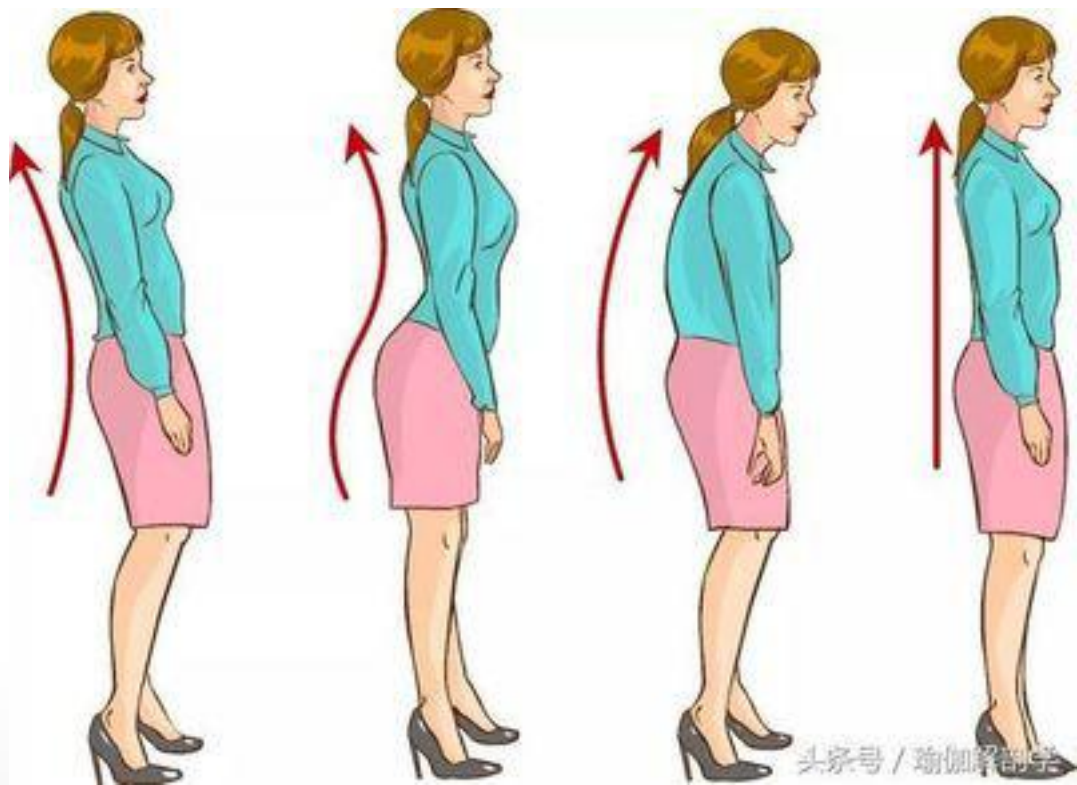


內核心



外核心





八段锦是我国古代优秀的健身方法。八段锦功法有多种要素，彼此限制，相互制约，相互联系，是一套完整的健身方法。

瑜伽球协助锻炼身体的平衡感，增强对肌肉的控制能力，提高身体的柔韧性和协调性。在球体上加动作，增加难度。

存在问题：看起来挺美。

八段锦对下肢力量要求太大，体态容易变形。

瑜伽球动作难度过大，需要专业教练指导。

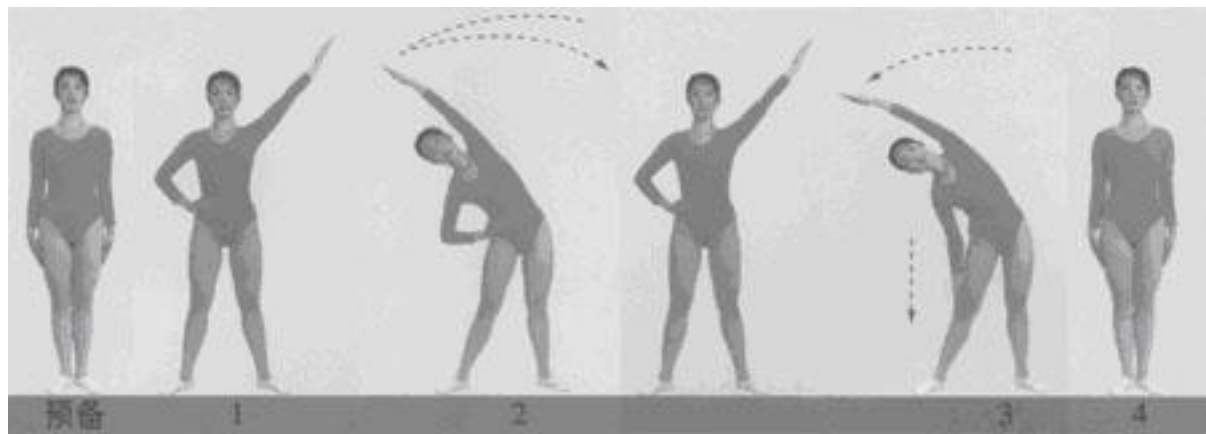


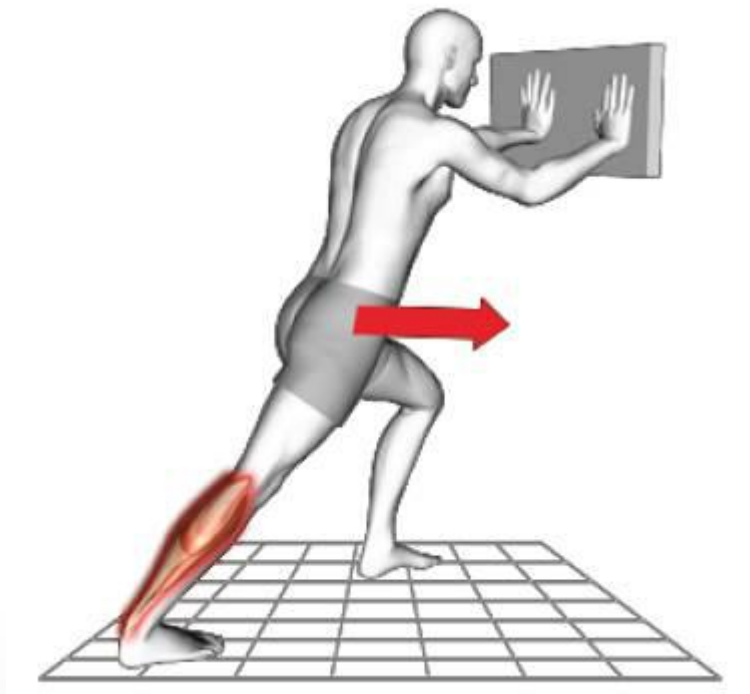
膝超伸



膝关节中立位













预备式：**松腰沉髋**坐于瑜伽球上，两脚尖朝前，与肩同宽，两臂垂于体侧，**身体中正**，目视前方。

两臂内旋，两掌分别向两侧摆起，约与髋同高，掌心向后，目视前方。

两臂外旋，向前合抱于腹前呈圆弧形，与脐同高，掌心向内，两掌指尖距约10cm,目视前方。

两手托天理三焦



瑜伽球上，两脚尖朝前，与肩同宽，松腰沉髋，腰脊放松。正头平视，口齿轻闭，宁神调息，气沉丹田。双手自腹前缓缓举至胸前，转掌心向上，用力向上托举，双手转掌心朝下，沿体前缓缓下落，捧于腹前。托举、下落为1遍，共做6遍。

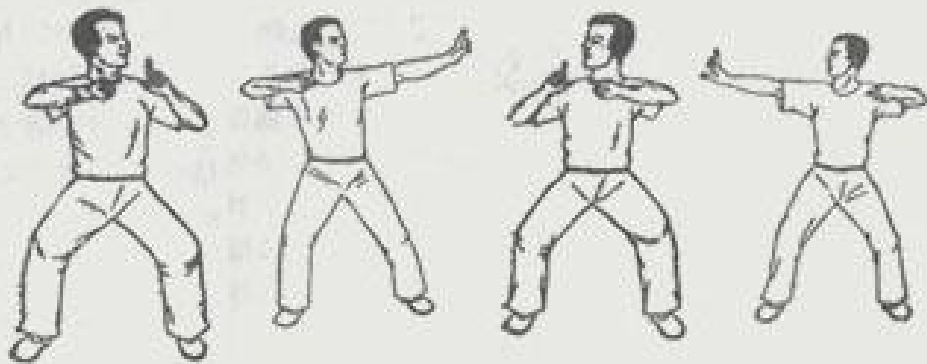
* 天涯养生论坛

练功时，两掌上托要舒胸展体，略有停顿，保持抻拉；两掌下落要松腰沉髋，沉肩坠肘，松腕舒指，上体中正。

功理与作用：通过两手交叉上托，缓慢用力，保持抻拉、可使“三焦”（主要功能为疏通水道和主持气化，位于胸腹之间）通畅、气血调和。

通过拉长躯干与上肢各关节周围的肌肉、韧带及关节软组织，对防治肩部疾患、预防颈椎病等具有良好的作用。

左右开弓似射雕



天蓬养生论坛

接上式，两掌向上交叉于胸前，左掌在外，两掌心向内，目视前方。右掌屈指成“爪”，向右拉至胸前，左掌成八字掌，左臂内旋，向左推出，与肩同高，腕背伸，掌心向左，犹如拉弓射箭之势，动作略停，目视左掌。右手五指伸开成掌，向右划弧，与肩同高，指尖向上，掌心斜向前；左手手指伸开成掌，掌心斜向后，目视右掌。两张分别下落，捧于腹前，指尖相对，掌心向上，目视前方。

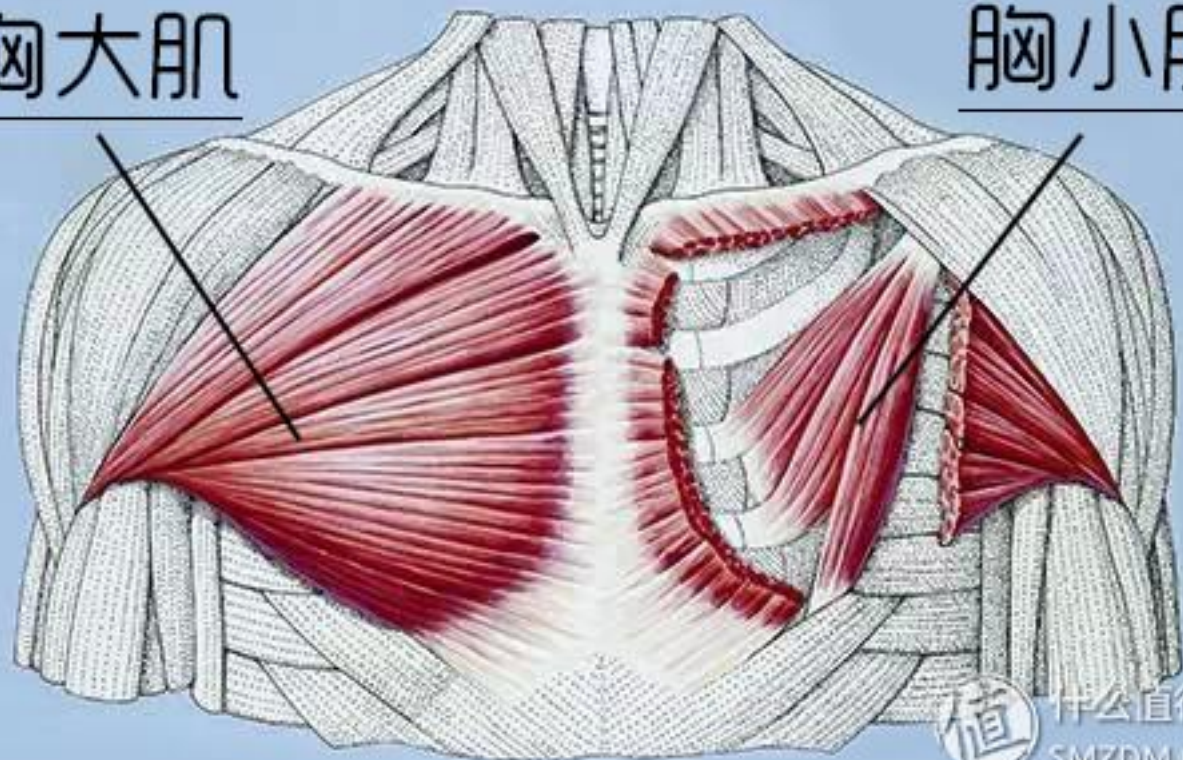
练功时，侧拉之手五指要并拢屈紧，**肩臂放平**。八字掌侧撑需沉肩坠肘，屈腕，竖指，掌心涵空。

功理与作用：通过展肩扩胸，可刺激督脉和背部腧穴；同时刺激手三阴、三阳经等，可调节手太阴肺经等经脉之气。可有效发展下肢力量，提高平衡和协调能力。增加前臂和手部的力量，提高手腕关节及指关节的灵活性。有利于矫正不良姿势，如圆肩驼背，很好的预防肩颈疾病。



胸大肌

胸小肌



什么值得买
SMZDM.COM

调理脾胃须单举



* 天涯养生论坛

左手缓缓自体侧上举至头，翻转掌心向上，并向左外方用力举托，同时右手下按附应。略有停顿，目视前方。左手沿体前缓缓下落，还原至体侧。右手举按动作同左手，惟方向相反。

一左一右为一遍，共做三遍。

最后一遍时，双掌按于髋旁，掌心向下，掌指向前，目视前方。

练功时，力在掌根，上撑下按，舒胸展体，拔长腰脊。

本式通过左右上肢对拉牵张，可以牵拉腹腔，对中焦脾胃肝胆起到间接按摩作用，刺激胸胁、腹部腧穴，调理脾胃和脏腑经络。加强脊柱各椎骨之间多裂肌、回旋肌力量，增强脊柱的灵活性与稳定性，有利于预防和治疗颈肩疾病。

五劳七伤望后瞧



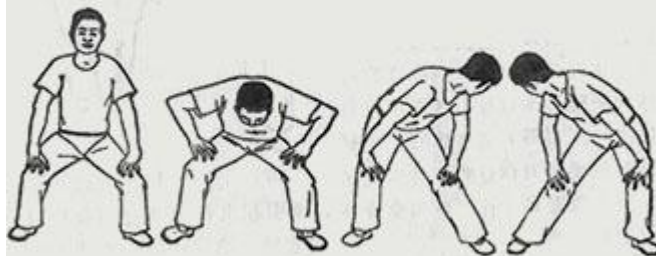
* 天涯养生论坛

宁神调息，气沉丹田。接上式，两臂伸直，掌心向后，指尖向下，目视前方。两臂充分外旋，掌心向外，头部微微向左转动，两眼目视左后方，稍停顿后，两臂内旋按于髋旁，掌心向下，指尖向前，目视前方。右式如左。

一左一右为一次，共做三遍。做最后一动时，双掌捧于腹前，指尖相对，掌心向上，目视前方。

练功时，头向上顶，下颌微收，肩向下沉，转头不转体，旋臂，两肩后张。本式通过上肢伸直旋转，可以牵拉胸腔、腹腔的脏器筋膜，转头动作可以刺激大椎穴，防止五脏劳损和七情伤害。增加颈部及肩关节周围肌肉的力量和灵活性，增加颈部活动幅度，活动眼球，预防眼肌疲劳以及颈肩疾患。改善颈部及脑部血液循环，有助于解除中枢系统疲劳。

摇头摆尾去心火



* 天涯养生论坛

接上式，两掌上托与胸同高，两臂内旋，两掌继续上托至头上方，肘关节微屈，掌心向上，指尖相对，目视前方。

两臂下落，两掌扶于膝关节上方，肘关节微屈，小指侧向前，目视前方。上体先向右倾，随之俯身，目视右脚。

身体重心左移，上体由右向前、向左旋转，目视右脚。身体重心右移，头向后摇，上体立起，随之下颌微收，目视前方。

一左一右为一遍，共做三遍。昨晚第三遍后，两掌向外经两侧上举，掌心相对，目视前方。双掌经面前下落，按于腹前，掌心向下，指尖相对，目视前方。

练功时，收髋敛臀，上体中正。摇转时，颈部与尾闾对拉伸长，速度应柔和缓慢，动作圆活连贯。不可强求动作幅度。

通过本式动作的练习，可以刺激任督二脉，疏经泻热，有助于清泻心火。使整个脊柱的头颈段、腰腹及臀、股部肌群参与收缩，既增强了颈、腰、髋的关节灵活性，也增强了这些部位的肌力。

两手攀足固肾腰



* 天涯养生论坛

接上式，两指尖向前，两臂向前、向上举起，关节伸直，掌心向前，目视前方。两臂外旋至掌心相对，屈肘，两掌下按于胸前，掌心向下，指尖相对，目视前方。两臂外旋，两掌心向上，随之两掌掌指顺腋下向后插，两掌心向内沿脊柱两侧向下摩运至臀部，随之上体前俯，两掌继续沿腿后向下摩运，经脚两侧至于脚面，抬头，动作稍停，目视前下方。

本式动作一上一下为一遍，共做六遍。做完第六遍，上体直立，两臂向前、向上举起，肘关节伸直，掌心向前，目视前方，松腰沉髋，两掌向前下按于腹前，掌心向下，指尖向前，目视前方。

练功时，反穿摩运要适当用力，至足背时腰背绷直、下颌微收，起身时手臂主动上举，带动上体立起。

本式通过前屈后伸可刺激脊柱、督脉，起到固肾壮腰的作用。增加核心肌群稳定性，配合呼吸运动，改善盆底肌功能，有效防治生殖泌尿系统的慢性病。

攢拳怒目增气力



* 天涯养生论坛

接上式，两掌握固，抱于腰际，拳眼朝上，目视前方。左拳缓慢用力向前冲出，与肩同高，拳眼朝上，瞪目视左拳。

左臂内旋，左拳变掌，虎口朝下，目视左掌。左臂外旋，肘关节微屈，同时，左掌向左缠绕，变掌心向上后握固，目视左拳。屈肘，收回左拳至腰际，拳眼向上，目视前方。

本式一左一右为一遍，共三遍。三遍做完后，两拳变掌，自然垂于体侧，目视前方。

练功时，冲拳时要怒目瞪眼，注视冲出之拳，同时脚趾抓地，拧腰顺肩，力达拳面，拳回收时要旋腕，五指用力抓握。

本式通过“怒目瞪眼”可以刺激肝经，使肝血充盈，肝气疏泄。使全身肌肉、筋脉受到静力牵张刺激，放松肌肉，增强气力。

背后七颠百病消



* 天涯养生论坛

接上式，两脚跟提起，头上顶，动作略停，目视前方。
两脚跟下落，轻震地面，目视前方。

练功时，上提时脚趾抓地，脚跟尽力抬起，两腿并拢，腰背绷直，下颌微收，略有停顿，注意保持平衡。脚跟下落时，咬牙，轻震地面，动作不要过急。本式通过脚趾抓地与颠足，可刺激脊柱与督脉，增强小腿肌肉力量，提高人体的平衡能力。

生命在于坚持正确的运动。

2019

演讲完毕，谢谢观看！

