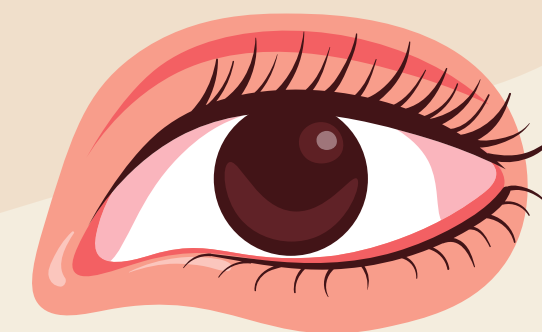
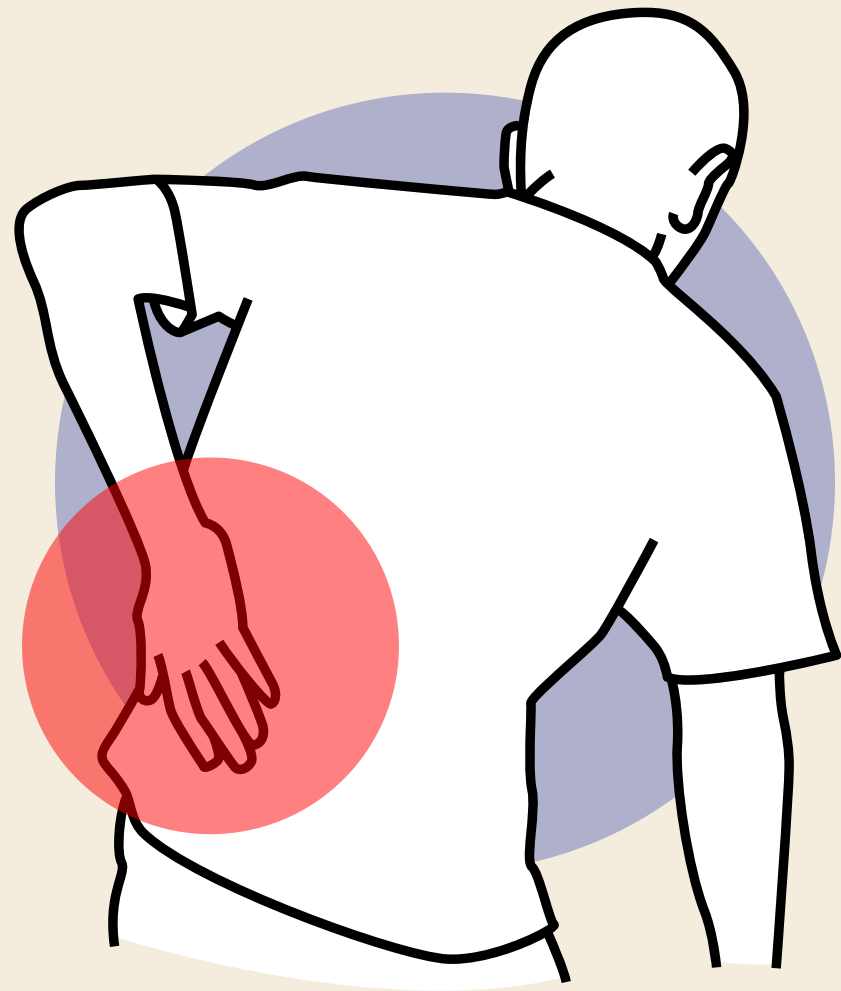


預防常見的瑜伽損傷

第一章：緒論與站姿系列中的不舒服



造成常見瑜伽損傷的常見原因



重複的壓力

過度的伸展

既有問題觸發

認知的偏誤

休息的不足



老師們的問題解析路徑

肌肉還是關節？
不舒服或疼痛
的具體描述？



定位
不舒服的
確切位置

是否記得
哪個動作
最不舒服

是

記得

是否於
課程中感
到不適

重新做一
次該動作
來找問題

右側腰
不舒服

學生提出問題



體位法順位
肌肉募集順序
各關節壓力
其他蛛絲馬跡



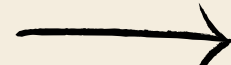
問題解析路徑

Goddess Yoga Academy

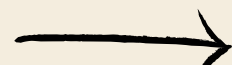


1

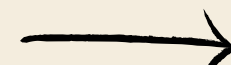
可確切
定位不適



觀察動作
改變順位



實驗性的
改變強度

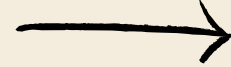


提供替代
式或客製
練習方式

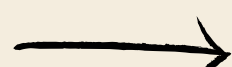
1. 減少壓力& 強度
2. 提供內在支持
3. 提供外在支持

2

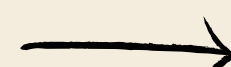
不確定練
習何時導
致不適



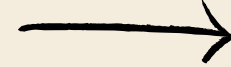
提高練習
中的覺察
記錄下來



提供通用
順位提醒



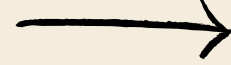
可確切
定位不適
回路徑 1



1

3

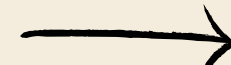
舊疾引發
不適但練
習無傷



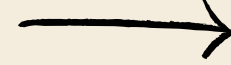
注意練習
中的能與
不能、疼
痛閾值



舒服多練
不舒服的
就避免



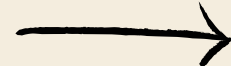
可確切
定位不適
回路徑 1



1

4

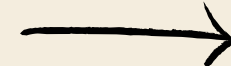
練習完
回家才感
到不適



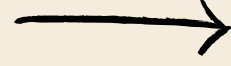
注意練習
與生活中
的能與
不能



提供通用
順位提醒



可確切
定位不適
回路徑 1

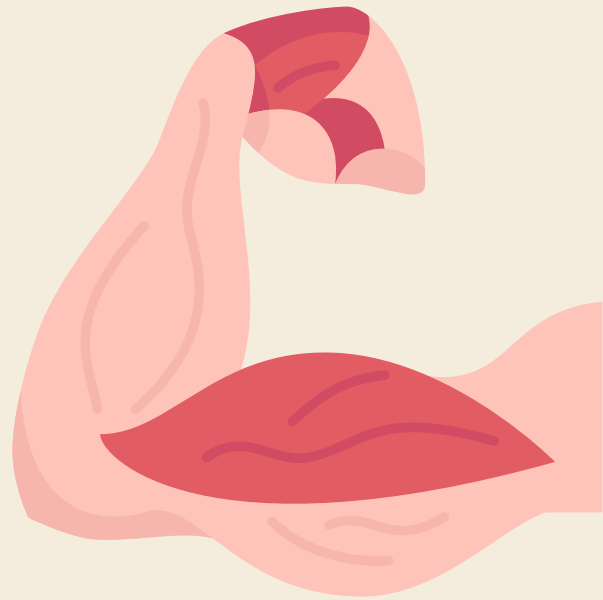


1





調整重點



肌肉募集順序

Zone 1 與中軸優先



分散關節壓力

不鎖死、不過度活動



呼吸總檢查

核心與適當順位



站姿：高弓箭步

前後分腿雙腿站姿

地基
重心
骨盆帶
脊椎中軸
髖關節
肩關節



站姿：低弓箭步

前後分腿雙腿站姿

地基
重心
骨盆帶
脊椎中軸
髖關節
肩關節

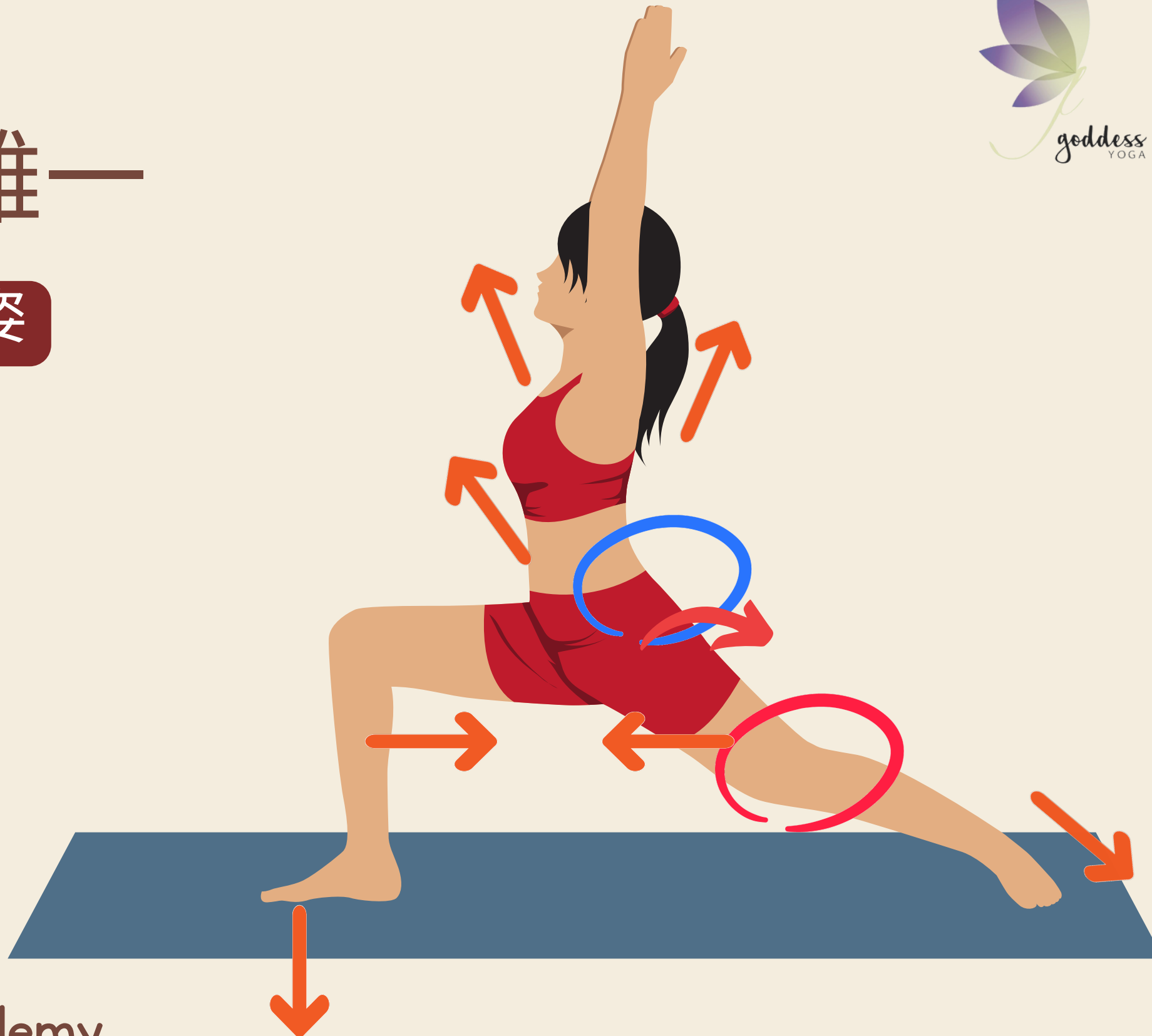




站姿：英雄一

前後分腿雙腿站姿

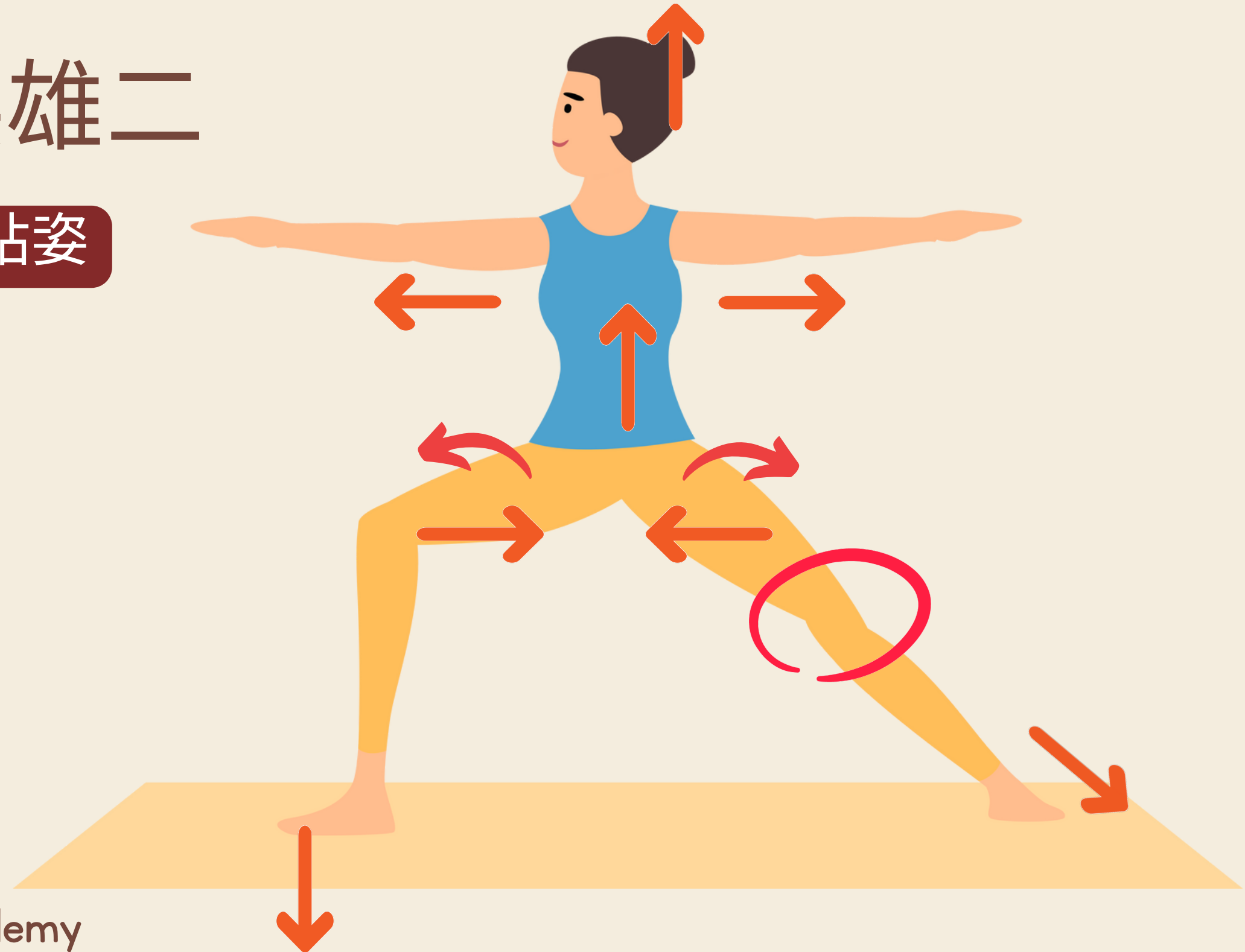
地基與重心
骨盆帶與下背
脊椎中軸
髖關節
肩關節
腳踝的影響



站姿：英雄二

前後分腿雙腿站姿

地基
重心
骨盆帶
脊椎中軸
髖關節
肩關節
腳踝



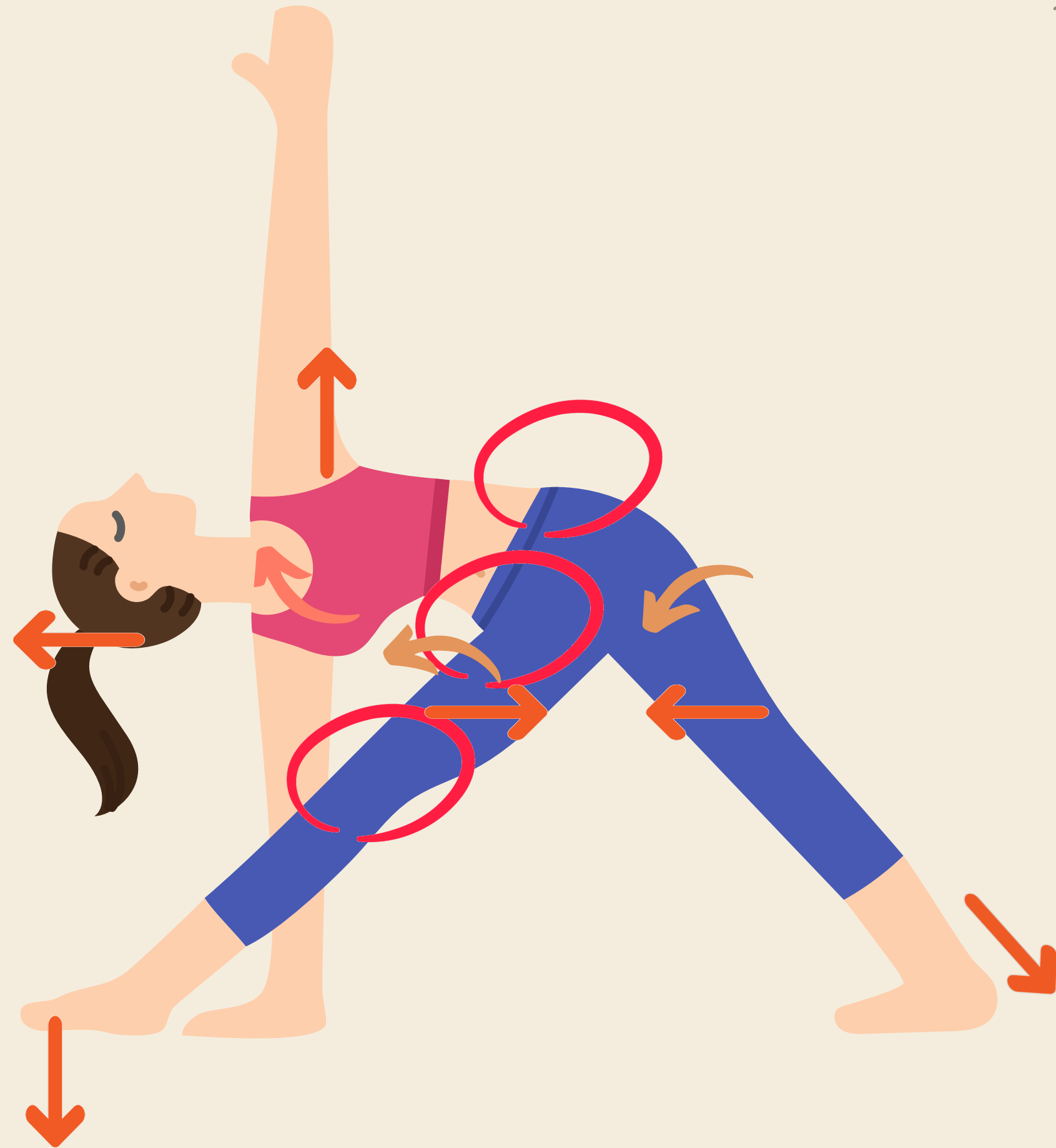


站姿：三角式

前後分腿雙腿站姿

- 地基
- 重心
- 骨盆帶
- 脊椎中軸
- 髖關節
- 肩關節
- 腳踝

Goddess Yoga Academy

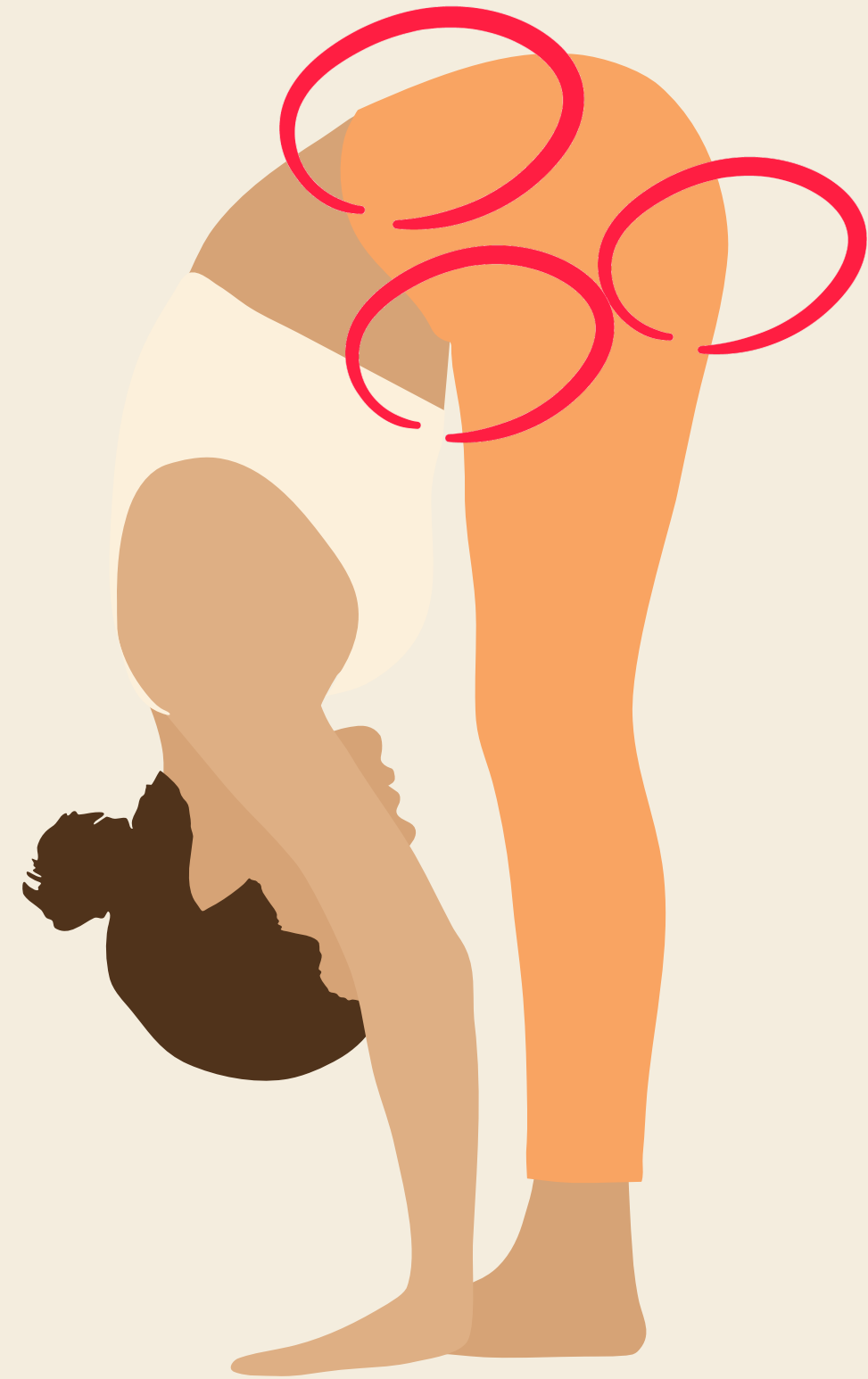




站姿：前彎

不分腿雙腿站姿

地基
重心
骨盆帶
脊椎中軸
髖關節





解方：回歸基礎練習、提升覺察



肌肉募集順序

強化中軸穩定與控制



分散關節壓力

運用肌肉來支持關節



呼吸總檢查

呼吸空間與控制





壓力不是問題，『累積』才是！



姿勢



動作



負荷





壓力不是問題，『累積』才是！



練習前中後都很重要

力量、柔軟度、穩定性兼顧
多元的練習模式
永遠保留呼吸的空間
重建肌肉彈性的反向動作
允許自己放鬆與修復





小練習

嘗試紀錄疼痛日誌並調整練習方式

1.疼痛出現的具體部位

2.疼痛出現的具體感受




3.疼痛出現的適切時機

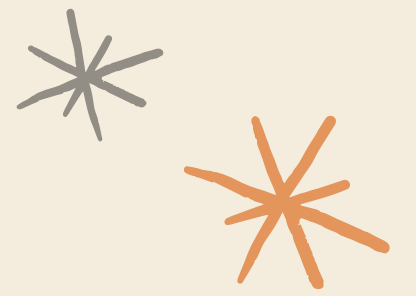




Thank You!

See You On The Next Class

-  @goddess_yoga_tw
-  vickyli0723@gmail.com
-  goddess yoga tw
-  @goddessyogaacademy
-  女神說書



Goddess Yoga 瑜伽學院創辦人
功能瑜伽一百小時師資訓練指導師
YOTTA友讀 線上課講師
女神說書 Podcast 頻道主講人
RYT200 美國瑜伽聯盟師資訓練講師
CAREHER 商業女性俱樂部身心健康總監



Goddess Yoga Academy