

康健出版

全部生命系列
楊定一書房

透過運動和療效姿勢

結構調整

楊定一/著

吳長泰/示範

Structural Realignment
through exercises
and therapeutic postures

透過運動和療效姿勢結構調整

楊定一 著

吳長泰 示範

天下生活出版股份有限公司 出版

序

「結構調整」其實是一個最古老的醫學系統。

透過這個系統——每一個古老文化都懂的系統，一個人可以徹底達到舒暢、放鬆，以及身體全面整頓的效果。

我過去時常分享，人體的健康其實是多層面的累積與組合。除了人體的生理或生化的層面，還有結構，再加上「心」的層面，對我們的健康都有密切的影響。

透過這幾十年的觀察，我親身體會到人體的結構跟功能、身和心不光是有連結性，它們本來就是合一的，是分不開的一體兩面。一個人要健康，不只是生理的運作要健康，還要有結構的支持。而這個結構，本身也跟更深層面的心分不開。

全面一體，也就是一個人的整體——結構，加上生理，再加上心，要完全一致，完全合一，一個人才可能健康。

「結構調整」是我在寧靜中得到的體會，所體會到的是——樣樣都離不開意識。包括這個物質世界，本身也只是意識的延伸或轉變。

這一點，跟我們一般人以為有物質才延伸出意識，是剛好顛倒的。

我會寫這本書，一是因為我認為結構的重要性，在西醫往往被忽略了。很少醫師在處理疾病時，會認為結構與健康有密切的關係，更不用提姿勢與健康的關聯。然而，我很有把握，這個觀念將來會改變。

從學習的角度，這本書所談的運動結構調整是最簡單的。每一個人都可以學會，每一個人都可以做得起來。

從安全的角度，我也認為它是最不容易受傷的。

這本書所介紹的「結構調整」觀念，非但是幾十年前在寧靜當中得到的領悟，而且，透過上千人的執行，證明了這一領悟的有效性。

「結構調整」不光是對結構異常有幫助，甚至對身體每一個部位和功能都帶來相當明顯的轉變——包括腰痠背痛、脊椎椎間盤滑脫、脊椎側彎、運動或意外傷害、駝背姿勢不良，乃至於慢性疲勞、各式各樣慢性退化和老化的問題，都可以看到變化。

許多流傳已久的運動，例如瑜伽，透過在同一個姿勢上維持一段時間，也可以達到結構的部份修正。而一般的徒手矯正，無論是靠意念所帶來的氣的轉變，比如氣功、靈氣；或強調單純的徒手操作，如最古老、最直接的按摩、指壓，也是相當有歷史的調整方法。

與既有的方法相較，就個人幾十年觀察下來，我認為從「整體」出發的結構調整，無論是自主運動或徒手矯正，不光可以達到最徹底的結構放鬆，而且最可能在未來建立一個科學的基礎，與西方的科學完全整合、全面接軌。

此外，我認為最不可思議的是，結構調整，無論是一個人自主運動或接受徒手矯正，在身—心—靈三個層面都是貫通的。

為本書示範動作的吳長泰老師，和我接觸將近二十多年，除了專注投入修行，對運動相當感興趣。多年來，因著他個人的投入與體驗，有相當多的分享，等於是為大家一起驗證這一古老的結構調整法門。所以，我對他也特別感激。感謝他多年來的投入，以及與我的長期配合。

我很有把握，吳老師透過他個人在本書或《螺旋舞》的示範，除了可以幫助很多人，也是「身心合一」最佳的示範。我相信，你只要

跟他一起做，就可以體會到他的寧靜，以及他的成就，而讓自己受益。

也就是說，結構調整本身也可以是修行的一個工具。只要去體驗，你我自然會發現這些身體的活動，就像靜坐一樣，能讓念頭自然減少，而集中注意力。

就好像我們透過身體，自然和生命的一體或全部做一個合一，讓自己輕鬆活出生命最大的潛能。

可以這麼說，身體本身還有一個記憶，而每一個細胞本身也會存檔、累積因—果，要找回健康，每一個細胞要走一個回轉的路。

結構上，也是如此。要做個徹底的回轉，才能讓因—果累積的結消失。

比如說，如果我們平常有一些重複的動作習性，這些慣性本身就帶來因—果的制約，讓我們累積因—果的作用。要徹底的逆轉，就需要一個回轉的動作，才能解開落在身體和結構上的因—果的結。

只有這樣子，結構，或說身—心，才能合一。

讀到這裡，或許你會覺得很抽象，但當時，我體會到這一點，覺得再明白清晰不過了。這些話帶來一個解答的藍圖，而延伸出整套結構調整的理論與實務。

因為那麼簡單的方法，就可以找回健康，才會用示範的方式，希望將這一套系統帶出來。

這一點，希望你我在練習這本書所帶來的運動中，能有自己更深一層的體會。

前言

在寫《結構調整》的同時，其實我已經使用這一技巧將近三十年。和過去許多理念上的突破一樣，這一技巧不是透過書本的知識得來，而是在輕鬆的散步、跑步甚或休息時，突然體會到的。

我在許多公開演講場合，和各方朋友分享交感和副交感神經系統作用的差別。一樣地，也是二十歲左右，在紐約東曼哈頓的東河¹旁跑步時突然降下來的領悟。讓我體會到交感和副交感兩個系統的差異，甚至貫通了如何著手調整，找到回復均衡的切入點。

這一切，突然明明白白攤在我眼前，是再簡單清楚不過了。我激動得掉下淚來，接下來幾十年，也就投入這個發現在全人健康上的實踐。

我在《真原醫》、《靜坐》都提過，交感神經是自律神經系統的一個主要部份，一般的作用是讓身體緊張、肌肉緊繃，代謝加快、心跳加速、呼吸急促；而副交感神經的作用剛好相反，是帶來放鬆的反應。

現代人的現況是這樣的——我們每一個人都活在交感神經的過度刺激裡，很少人能在交感和副交感神經的作用間取得平衡。幾乎每一個人都受到交感神經過度活化的壓力，承受不愉快的副作用。

然而，如果懂得怎麼刺激副交感神經系統的活性，就可以達到全部放鬆的作用。

有意思的是，交感神經的作用與控制是經過大腦、中腦、小腦、腦幹和每一節脊椎延伸出去，沒有某個單一的「調控核心」可以打開

或關閉它的功能；然而，副交感神經的放鬆作用，卻可以透過上游的中樞達成。也就是說，放鬆身體的呼吸，乃至於代謝、心跳種種反應，是有訣竅的。

交感和副交感神經系統的運作機制，與兩者在調控上的差異，這個發現，對我當時而言，就好像一道電光突然照亮了夜空。於是，我這幾十年透過科學的驗證，設計出各式各樣的方法，幫助自己和大家達到副交感神經系統帶來的全身放鬆。

比如說，透過簡單的情緒管理練習、身體的拉伸、呼吸和其他的靜坐方法，就可以活化副交感神經系統，讓全身放鬆。我在過去透過《真原醫》、《靜坐》各個作品和活動也帶出來與大家分享。

最讓人想不到的是，例如再簡單不過的舌抵上顎，就能活化副交感神經系統。這些方法，在多年推廣之下，也幫助很多人體驗到放鬆的反應。

回到結構調整，多年來，我一直透過台北市的「身心靈轉化中心」示範從「整體」出發的結構調整，我相信，有不少讀者曾經體驗過，也頗有獲益。我所談的整體的結構調整，既有一個人自己透過運動來調整的層面，也有接受專家徒手矯正的層面。

這本書，會集中在運動。希望未來有機會、有時間，再將專家的徒手矯正做一個詳盡的說明，與其他古今中外的方法對照。

這些年來，我也搜尋許多文獻和資料。在無數種派別中，發現過去的方法都集中在被動的調整，很少教一個人主動去調整自己。不光

是如此，我幾乎沒有遇到其他派別特別強調這本書所介紹的**螺旋動力**。

舉例來說，有瑜伽基礎的朋友，多半擅長水平或垂直面的動作。對這樣的朋友，這本書的螺旋運動非但可供對照，甚至能作為實際調整或練習的互補。我相信自然會對人體的結構調整有一個更深刻的理解，甚至能讓自身的結構徹底轉變。

我也幾乎沒有看到其他作品談及**反轉動作**與意識轉化的關係，以及**好轉反應**的觀念。這些，我都會在這本書講清楚。

我時常提醒大家，從真正的智慧所延伸出來的知識，其實早就已經被發現了，而且經過無數次的驗證。畢竟，人間的學問不可能有什麼新的發明。最多，只是換個語言來闡述。

舉例來說，古人老早就知道這本書所談的原則，只是沒有透過理論解說建構一套完整的知識體系。或者說，沒有把徒手矯正和自主運動的理論整合在一起。

然而，這些方法的有效性，就像我在「全部生命系列」帶出來一套完整的身心靈、生命、真實的科學，早晚有一天也會被科學證明。

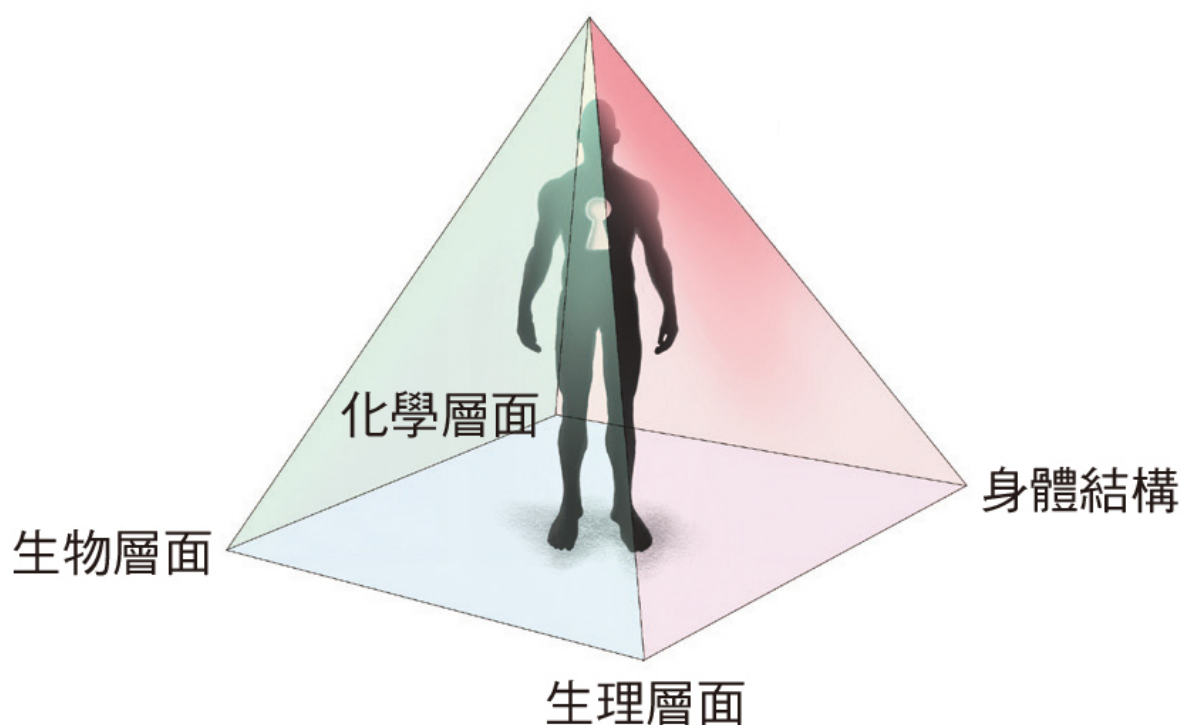
1 東河East River，雖然以河為名，但其實不是河，而是連通長島海灣和上紐約灣的海峽。受潮汐的影響，會頻繁地改變其流向。水道不寬、深度差異大，因此流速多變。東河全長二十六公里，船隻可以航行，曾經是紐約的重要海路。

01

結構調整，身心合一

我在序裡已經提過，我們的身心是多面的組合。

健康多面向



我在許多場合用過這張圖，來表達人類不光是單一層面的存在，更是多層面的組合。

除了生理或生物的層面，身體每一個動作離不開化學的反應和化學分子的作用，也就是生化的層面。此外，我們還有一個機械的層面，也就是我們的結構，如骨骼與肌肉；以及結構與結構之間的彼此牽動，如關節與包裹肌肉、骨骼、關節的各種結締組織，包括所謂的筋膜（fascia）。

醫學一般比較注意生化和生理的功能層面，很少注意到結構。然而，一個人如果要健康，需要結構和功能兩方面的配合。對全面身心健康的強調，包括生理、生化、結構乃至心靈，其實也就是人類最古老的醫學，我稱之為——「真原醫」。

過去，我在《真原醫》這本書中，特別強調均衡飲食、全面的運動、情緒管理的重要性。至於結構，因為受限於篇幅，反而只以短短兩章來表達。

結構本身是一套完整的學問，不是短短幾章就可以闡述清楚，而解釋的過程又離不開示範，需要大量的圖片和影像，遠遠超過一本書的篇幅。

如果只單純從生理代謝的角度來看，那麼身體的結構就像建築體，造出一個空間，包住支持生命的種種液體，讓代謝反應在其中發生。所包住的液體，主要是血液、淋巴和細胞液。

在這樣的觀點下，液體和生化反應是主角，而結構最多只是襯托主角所不可或缺的背景，只是支持生命運作的骨架。於是，所謂的現代醫學，把絕大多數的注意力集中在生化和生理代謝的變化，特別是容易分析、檢測的體內循環系統。

我在《真原醫》以許多篇幅解釋現代醫學的這一限制——即使只看體液的生理代謝，我們的知識仍然多半集中在血液，很少探討無法以注射針頭取得的細胞液、淋巴液、組織間液。這一來，醫學的注意力都集中在不到體重5%的血液，好像佔了體重一半的淋巴液和細胞液反而不存在似的。

我才會在《真原醫》特別強調全面細胞健康 (total cellular health)，提醒你我——身體全面的生化代謝反應，不光發生在血液的循環，還包括淋巴液和細胞液的循環。

但是，在這種生理代謝為主的醫療觀點下，我們什麼時候才會注意到結構？

往往是等身體出了問題，例如骨質疏鬆、扭傷、摔傷甚至骨折影響了功能，帶來很大的不方便，才會留意到。或者為了體能表現或美觀，希望透過運動和鍛練，強化肌肉、帶來結構變化，最多是專業運動醫學的範疇。

我們幾乎看不到一個完整的觀點，統整結構和內臟、身體每一個部位運作的關係。從西醫的角度來看，很難想像骨骼、肌肉、關節這類結構會和心跳、肺功能、消化、排泄.....有直接的相關，更不用談和心理情緒的關聯。

站在西方傳統醫學的角度，這彷彿是兩個世界，彼此之間不相通。

相對地，從古人的醫學來看，結構和身心的健康確實有密切的關係。每個古文明，包括印度、中國、希臘、埃及都相當強調姿勢對健康的重要性。瑜伽、導引、太極、氣功所帶來的姿勢，也只是如此。這些古老的運動，都強調結構調整帶來的身心合一。也就是說，結構既放鬆又靈活，關節柔軟而有彈性，本身就是長生不老的基礎。

結構不光影響氣脈的運作，還可以影響情緒，以及身體的每一個角落，包括西醫所關注的生理或生化變化。

西方有一句俗話：「關節多年輕，你就多年輕。」 (You are only as young as your joints.) 《道德經》第十章「專氣致柔，能嬰兒乎？」，意思是一個人能不能像嬰兒一樣柔軟，反映的也是同一個道理。

到今天，超過千百項科學研究證明古人各種養生、導引與運動帶來的健康益處。這些事實，沒有任何醫學專家可以否定。

我們可以追求的最多是整合——怎麼把這些古老的醫學智慧，與最新的分子醫學做一個徹底的結合。

然而，這本書倒不是想做這方面的橋梁，而是要集中在實務練習與執行的層面。我認為最重要的是——你我把自已當作一個實驗者，看看這些結構調整的練習是否有幫助。

我這裡最多是希望透過結構調整，表達身心的另外一個層面，也就是結構對健康的重要性。

我在《真原醫》已經以許多篇幅表達——健康是多層面的組合，不光離不開生化的反應，更離不開心靈的層面。《結構調整》這本書，則是希望表達結構對身心靈合一的重要性。

一個人要健康，結構一定要回到最原始、最輕鬆的狀態。換句話說，結構健康，一個人自然會舒暢，而會想追求心靈層面的成長。

所以，我常會說——身心不是連結，而是合一。它本來就是合一，是我們經過文明的發展、知識專業化的分別，才會把結構—功能、身—心做一個分離。

日後，或許你我可以一起探討這方面的科學。這種整合的工程，是未來所需要完成的。但願有一天，能有機會把完整的科學帶出來。

但我要再強調一次，科學與否，對你我其實不重要。重要的是結果——透過這個作品的簡單方法，找到結構的健康，這才是關鍵。

02

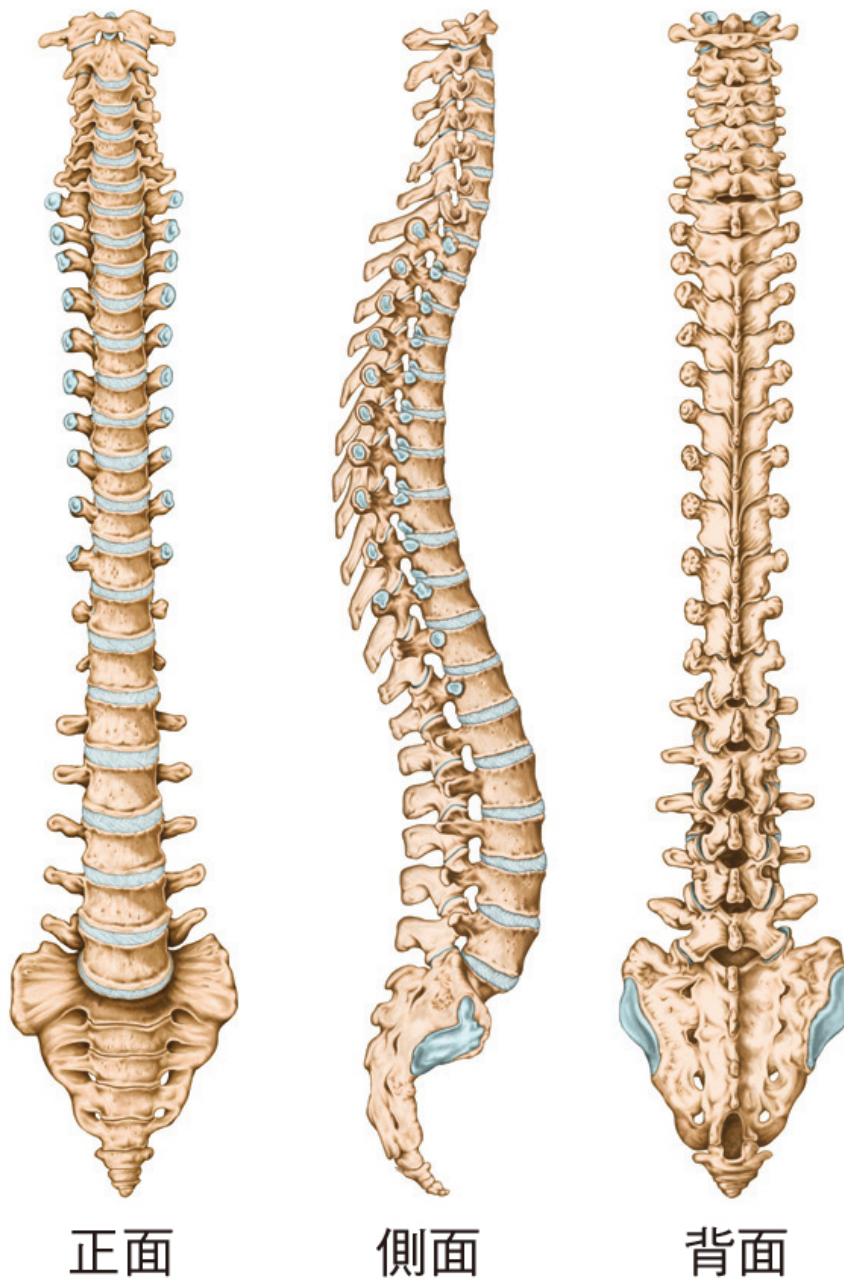
脊椎調整

結構局部的異常只是症狀，是整體需要修正

結構調整包括關節和筋膜的調整，而所著重的關節，離不開脊椎的調整。

脊椎是我們主要的骨架。頸部有七節頸椎，胸椎十二節、腰椎五節、再下方的薦椎由五塊骨頭融合而成。一般說脊椎共二十五節，但總數其實是二十九。

我們的脊椎，從正面看起來好像是直的，從側面看，則有一個雙重的彎度（double curvature）——在胸椎上下的頸椎與腰椎，兩者的彎度有其對稱。



這種自然的彎度，是相當重要的，因為它本身帶著對稱的觀念——我們的脊椎是透過這種上下的對稱才可以維持架構。這也讓人體有一定的彈性，即使上方受傷，下方也自然產生一個扭度來代償（compensation），來支持承受的重量。

這麼說，從結構的角度來談，其實不存在任何局部的受傷或異常。因為任何部位的異常，會透過其他部位，也就是整體來做補償。不光結構是如此，身體功能的健康也是整體連動的結果。

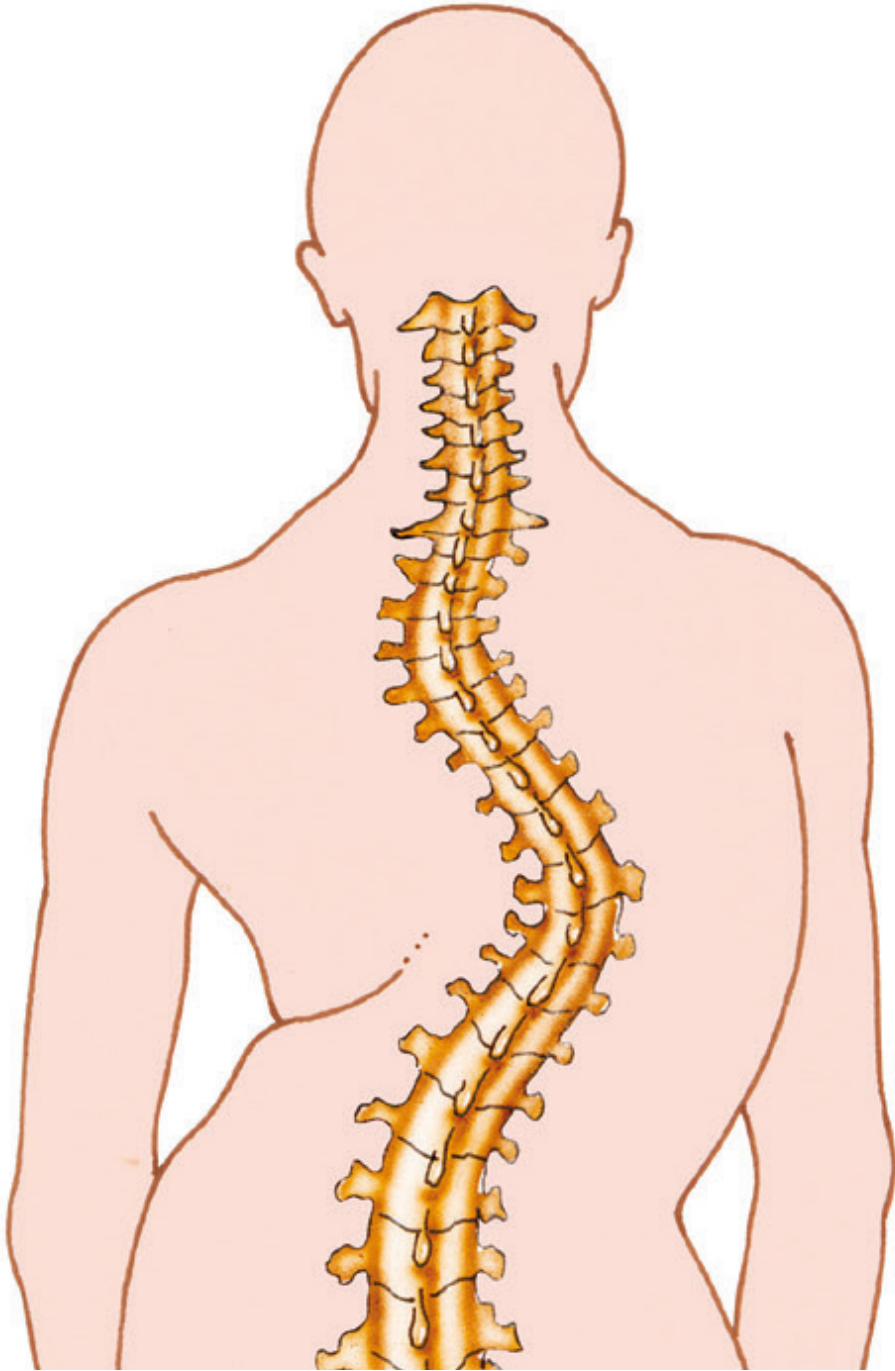
一般人都知道頸椎和腰椎的退化或脫位，可能造成嚴重的症狀，甚至需要透過手術來矯正。然而，從雙重彎度的對稱原則來說，頸椎脫位，可能連累到腰椎。或反過來，腰椎脫位，也會導致頸椎的異常。

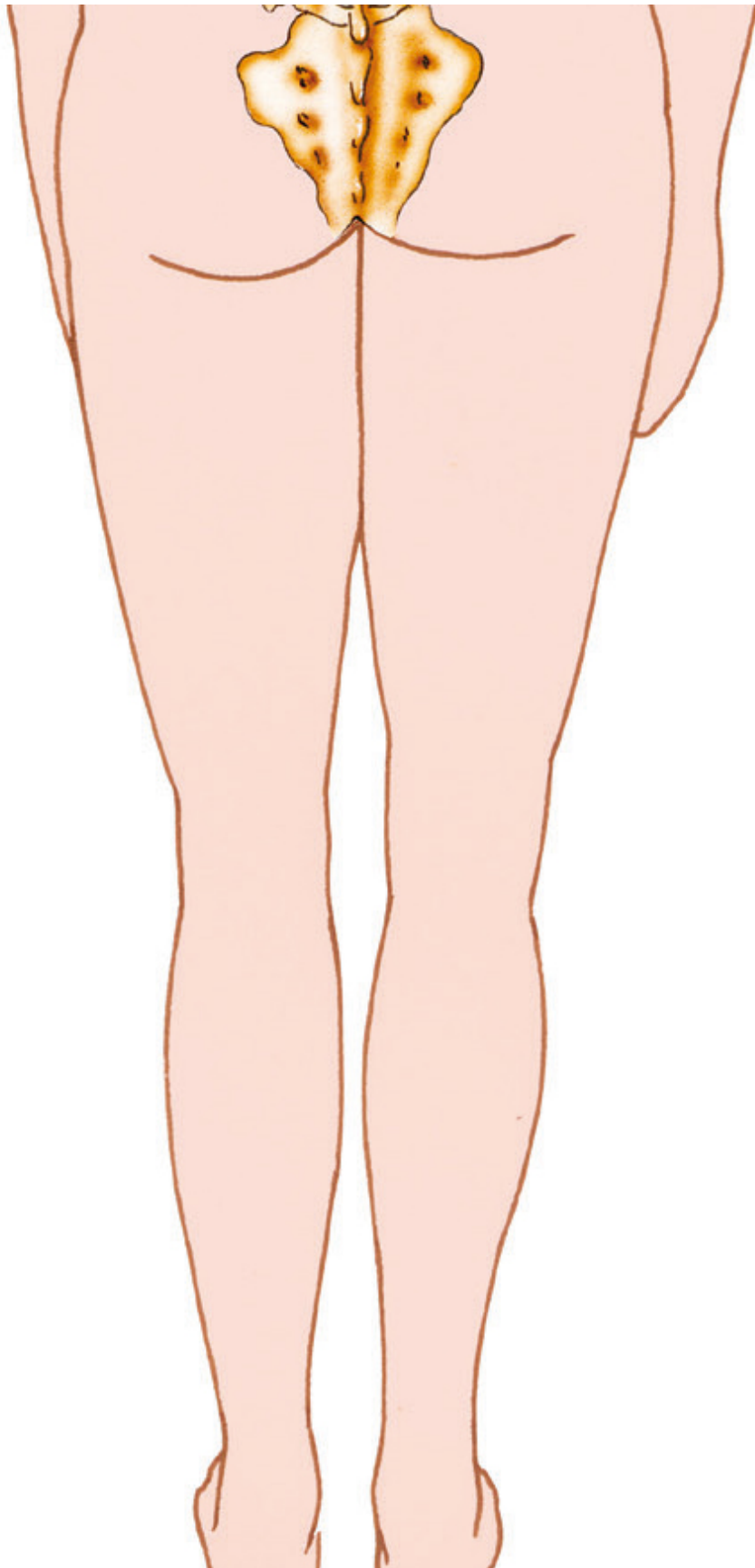
我們想不到的是，不光是頸椎和腰椎，甚至胸椎都可能退化甚至滑脫，只是症狀比較不明顯。只因為胸腔還有其他架構來支持，我們比較不容易感覺到，即使出了問題，往往也注意不到。

我才在《真原醫》提到——疾病雖然只有局部症狀顯現，但表示整個身體或系統出現失衡。或者可以這麼說：「沒有局部的疾病，只有局部的症狀。任何疾病，都是全身性的。」（**Every disease is generalized or systemic; only symptoms are localized.**）

這幾句話相當重要，含著這本書的核心理念。

徹底理解了這個原理，我們自然會明白為什麼結構的異常要從整體著手。任何干預，無論是西醫、中醫或任何領域都要從整體的角度來看，而不是認為解決局部的問題就可以帶來完整的解答。







回到人體的正背面來談脊椎的彎度，其實很少人有標準的脊椎，每個人多少都有一點脊椎側彎（**scoliosis**）。也許是先天的，或出生時受到擠壓而留下的創傷。

此外，我們每一個人只要活在地球，即使沒有肌肉或結構明顯的損傷，也一樣要承受重力的作用。假如天生就有一點脊椎側彎，經過時間和重力的作用，側彎的程度只會變大，而這種不均衡的狀況，早晚會造成症狀浮現出來。

從結構平衡與健康的角度來說，可以說每個人都隨時需要結構調整。透過簡單的運動把脊椎放鬆，作一個自我的修正。

我們大概沒想過，透過這些結構調整的自我練習，可以重新調整身體的重心（**weight axis**）。透過重心的位移，自然讓整個結構重新均衡，讓本來被重量壓制的受損處，得到舒緩的空間。

唯一要提醒的是，脊椎開過刀的朋友，練習這裡所談的「結構調整」方法，要更有耐心。不要急，只要做，而溫柔的做，就會有效果。

前面談到的對稱的觀念，相當重要，所以，我站在「修正」的層面，用另一種方式再次強調這個中心理念——沒有局部的疾病，只有全

身性的疾病，最多只是症狀顯現在局部。（ All disease are systemic. Only manifestations are local. ）

同樣的道理，脊椎也是如此。

結構調整的中心理念是——結構的局部異常最多只是症狀，需要修正的，是整體。所以，無論症狀出現在哪裡，需要修正的是上到下的整體，而不是集中在某個部位。這個觀念非常重要，希望你可以接受，甚至可以遵守。

脊椎在結構上可以分成頸、胸、腰三大部份。不光每一個部位有它自然的彎度，承受的重量不同，而且受力的方向也不一樣。從我個人觀察，胸椎有幾個「熱點」，是容易出現異常而導致身體其他部位失衡的。

比如說，T3/T4、T6/T7、T8/T10通常跟上方的頸椎和下方的腰椎有一個受力的對稱。胸椎上下其他部位的異常，透過這種對稱，會讓這幾個位置產生輕微的脫位。只是西醫一般很少會注意到，中醫也比較難修正。

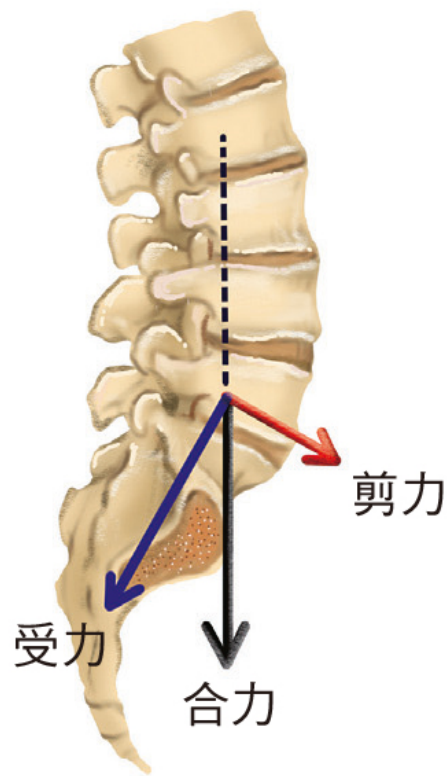
舉例來說，頸部不舒服，透過這個觀點來看，要調整的不是頸椎的局部，而是脊椎的整體。如果只調整局部，也不過是把重心的異常移轉到其他的部位。即使原本患處的症狀消失了，也還會從其他的地方再浮現出來。

有些人可能是腰背痠痛，有些人是腰部椎間盤脫出，還有很大一部份人，表面上沒有結構的症狀，但神經受到壓迫，而影響了消化、內分泌、免疫、心跳、呼吸、代謝、睡眠等功能。

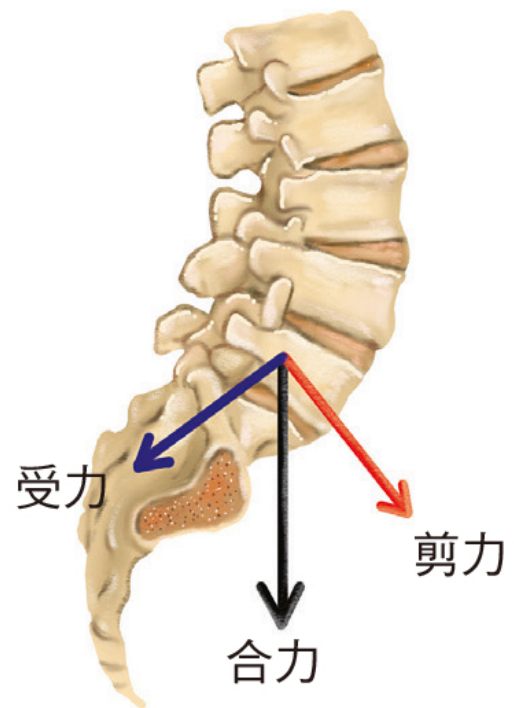
所以，我們這裡帶來很多運動，除了調整頸椎和腰椎，其實也會帶來胸椎、甚至是脊椎整體的調整，這是一般方法很少著墨的。

從我個人的經驗，頸椎有異常，不去修正胸椎和腰椎是不可能的，而腰椎的異常也不可能不去修正頸椎和胸椎。

受力正常的脊椎



受力而彎曲的脊椎



目前，像這些作用，醫學上沒有一套完整的方法可以解釋，我最多是以人體力學的角度來說明。重力或其他的力量，通常帶給脊椎某一部位壓力。身體為了分散這些壓力，自然會透過其他地方的對稱，反過來支持整個脊椎。但是，長期下來，這種受力分配的對稱補償就是我們脊椎異常主要的原因。

這種異常，不光是單純骨骼、椎間盤和筋膜上的異常，也會影響到神經在脊椎的出入。所以才會影響身體那麼多部位，甚至是老化。

要怎麼從結構的整體進行調整？

我在《結構調整》這本書介紹的動作，是透過反轉、共振以及拉伸所帶來的空間來修正。將原本導致扭曲的力量挪開，也就是重心的

偏移 (shift of weight axis) 。透過自主運動或放鬆接受矯正，讓重心重新分配。這是我認為最徹底、安全的結構調整的方法，而且經過每一個古老文化千百年的驗證。

可以這麼說，「結構調整」其實是一門綜合的身心科學。

除了結構調整，我過去也花了相當多時間去深入研討其他整體的身心科學。例如我在《不合理的快樂》提過的心理神經免疫學

(psychoneuroimmunology) 。我所投入的另一個領域，是腸道菌相生理學 (gut microbiota physiology) 。

誰會想到腸道的菌叢生態竟然會影響到身體的免疫、內分泌和代謝系統？從這些新領域，我們自然會發現沒有一個器官或細胞是單單只屬於某一個機能 (例如免疫、神經、內分泌) ，而多半是多機能，跨越傳統認知的系統來運作。

同樣地，結構上的壓迫 (compression) 或不均衡 (asymmetry) ，早晚也會影響到內臟、器官和細胞的功能。雖然結構與功能的關係，西醫目前還沒有釐清，但是我很有把握，這個主題，與《真原醫》和「全部生命系列」所談的一切，將來都會被科學完全驗證。

我們人體的結構不光是跟每一個部位、功能都有密切的相關，結構的異常還會帶來內臟機能的失調。結構，也跟心靈層面完全離不開，它本身是身—心—靈健康的中樞。

也就是說，一個人結構上得到放鬆、得到修正，心情也自然會舒暢，而在身心層面達到一個均衡。達到均衡，一個人才會自然向心靈的層面去發展。

結構上的健康，遠遠比我們想的更重要。

03

筋膜

結構調整的另一個中心理念，是筋膜放鬆（myofascial release）。雖然站在古人醫學的傳統，包括世界各地的結構調整學派（如羅夫按摩），筋膜放鬆是一個基本的觀念，但是在現代的西醫幾乎聽不到。很自然地，我們一定會想問：什麼是筋膜？筋膜放鬆又是什麼？

我們人體的架構，骨骼佔體重的一二～一五%左右。此外，肌肉是最大的組織，骨骼肌約佔體重的四二%左右。要提醒的是，大約六十歲之後，肌肉量會下降，這個比例也會改變。此外，女性肌肉量的比例可能不同。不同種族，也不見得一樣。

我們全部的「動」和「做」，都是靠肌肉的收縮和擴張而達成。然而，協調肌肉彼此之間平衡、牽動肌肉和骨骼去動作的，其實是肌筋膜（myofascia），和肌腱一樣，屬於筋膜的一部份。

肌筋膜怎麼去牽動肌肉？首先它要和肌肉有連結。

這裡試著用柚子來比喻。我們吃柚子時，都要從外頭把皮掰開，接下來撕下白色的筋與比較厚實的白皮。然後分開一瓣瓣的果肉，以及每一瓣內側、旁邊白色的筋。接下來，再撕開接近半透明、包住每一瓣果肉的薄膜，才吃得到內部多汁的果肉。就連吃果肉的時候，我們都可以觀察到每一粒果囊都被一層膜從最內層細緻地包住。柚子的果肉，就被這樣的膜和筋的組織保護得好好的。

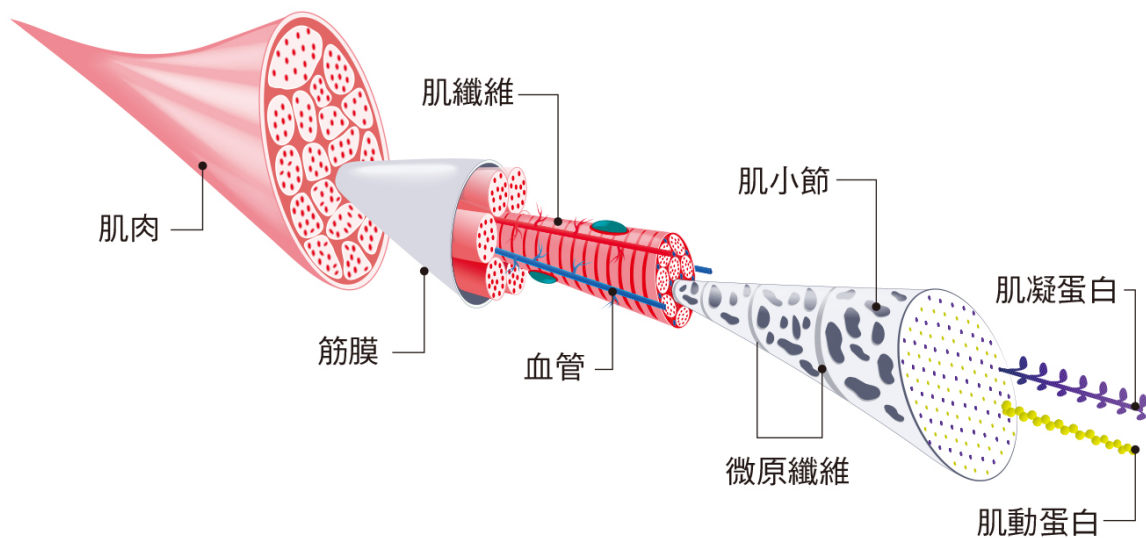


在這裡，柚子果肉就像人體的肌肉，而透明的膜和白色的筋，就好比體內的筋膜組織。筋膜既有保護、養分交流的作用，也讓身體的肌肉能夠形成一定的形狀。從另一個角度來說，也就是塑造了我們每個人的體型。

在這本書裡，有時會出現筋膜這個詞，有時則是「肌筋膜」。如果不特別強調與肌肉的關係，我會簡單用「筋膜」來表達。假如我們把血液和骨骼之外的結締組織當作筋膜，包括皮下組織、脂肪組織，那麼，筋膜就像人穿在肌肉和骨骼上的一層「人形衣」，所以前面才說筋膜塑造了我們每個人的體型。

接下來，我們談筋膜比較微觀的結構，尤其著重在包裹肌肉的肌筋膜。

肌筋膜的組成和肌肉完全不同。肌肉是由肌肉細胞組成許多的肌束，透過很有規則地排列，而可以一起動作，帶來整體的收縮與伸張。從肌束、肌纖維到肌肉，都是由筋膜包覆住的。



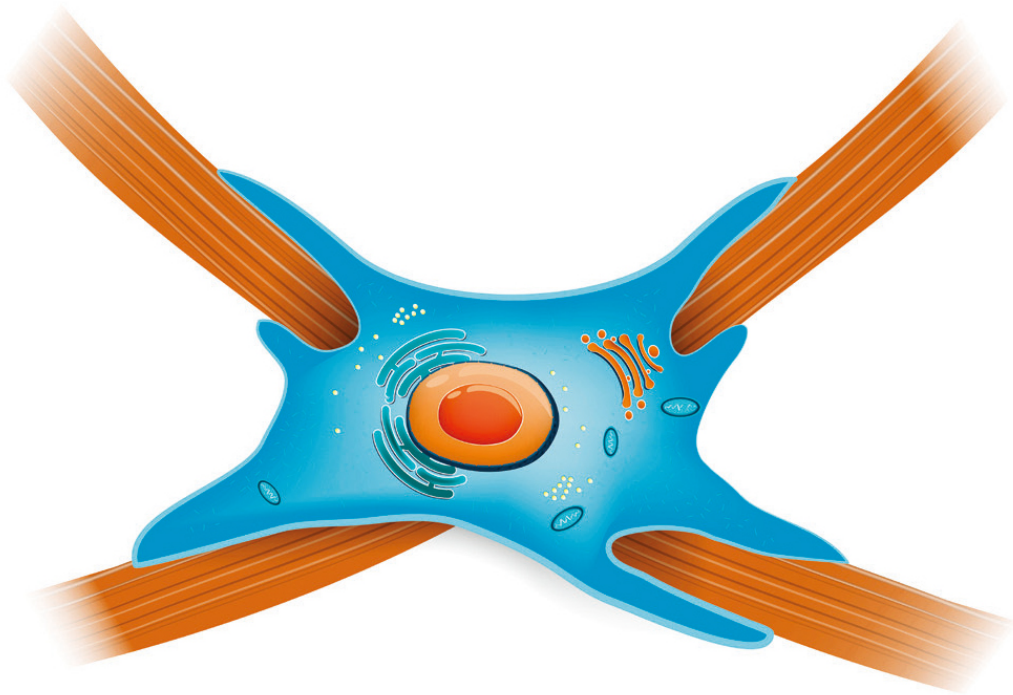
有意思的是，筋膜和神經、血管和淋巴一樣，同樣是由單一一種細胞組成的基本系統。筋膜的這個細胞，科學家稱為「纖維母細胞」(fibroblast)。纖維母細胞和所分泌的膠原蛋白、彈力蛋白一起構成筋膜的纖維。由於筋膜不像肌肉一樣強調反覆的收縮與伸張，而是著重於連結和包覆，因此特別講究它材質的強度。而且，健康筋膜的強度是有方向性的。

不要小看纖維母細胞，這是人體除了肌肉細胞之外，最普遍的細胞。在任何組織都有，就連在腦部也有。只是腦部的纖維母細胞換了一個名字，稱為神經膠質細胞 (glial cell)，負責提供神經細胞支持和滋養。

在身體的各處，從纖維母細胞衍生出來的筋膜，完全是一個完整而且是「活」的架構。就像一個蜘蛛網一樣，把全部的身體連起來，而全身的肌肉也是被這個包起來的。

從分子醫學的角度來看，纖維母細胞具有身體其他所有細胞的潛能，可以說類似胚胎的幹細胞。因此，對注重整體生理功能的科學家

來說，纖維母細胞也成為現代醫學的一個重大發展方向。



纖維母細胞（藍色）、膠原蛋白（棕色放射狀）

一九八〇年代，我設立新的獨立實驗室，剛從洛克菲勒大學的布朗克實驗大樓²的四樓，遷到二樓。我在《真原醫》曾經提過，這一棟實驗大樓相當不可思議，幾乎每層都有諾貝爾獎得主。說這一棟樓見證了許多現代生物學的突破，一點也不為過。

在其中，九樓是一九七二年因為博士論文定出免疫球蛋白結構而得到諾貝爾獎的艾德曼（**Gerald Edelman**）的實驗室。得到諾貝爾獎之後，他把研究重心完全轉向「細胞粘著分子」（**cell adhesion molecule, CAM**），尤其是神經系統的細胞粘著分子（**neural CAM, NCAM**）。這些分子表面看來只是細胞和細胞之間的「膠水」，把細胞彼此黏在一起。但它們的功能不只如此，同時還負責了細胞和細胞之間的溝通。

這些細胞黏著分子在胚胎發育階段的一點點變化，就可以影響生物的形態，包括影響神經的發育。艾德曼後來在神經細胞的CAM得到了很大的突破，推導出整個「後天免疫」分子系統的起源。他所關注的正是神經膠質細胞，也就是腦部的纖維母細胞。

從這裡我們可以理解，纖維母細胞和體內膠質組合起來的筋膜，不僅扮演結構上支持的角色，不光是一個可以「訓練」或「重塑」的彈性組織，甚至還有訊息傳遞的功能。這種訊息不只是運動訊號的傳遞，甚至是根據這些訊號，進一步決定生物體的外形和功能。

因為筋膜的彈性特質，能讓人體運動、行走時所體驗到的張力和壓力，透過振動，沿著纖維在體內傳遞開來，而這個傳遞甚至比神經系統還有效率。這可以解釋，為什麼我們能在頭腦根本來不及反應的情況下，來得及穩住踩空或不小心絆到的腳步。

然而，也因為它有這個彈性的性質，而使得一些習慣動作的失衡自然「累積」到身體的其他部位，不容易察覺。舉例來說，左腳扭傷，我們自然會改變重心，無意識地用一種彘扭的方式走路。時間長了，就好像身體「記住」了這種方式（也就是我前面所稱的「制約」）。

這很合理，筋膜的纖維由膠原蛋白組成，它的彈性其實有記憶。於是，就這樣，一個偶然的創傷，透過彈性纖維的記憶，制約了我們的動作模式，以及身體的樣態。

不只如此，我們平時習慣的姿勢，身體也一樣透過筋膜的彈性牢牢「記住」。如果沒有人提醒，或自己留意比對，我們根本意識不到。就好像成了一種落在潛意識的記憶，時時刻刻影響我們的意識狀態，包括心情，甚至固化成我們的性格。

然而，筋膜的「記憶」是可以改變的。

科學家已經發現，運動自然會刺激纖維母細胞分泌酵素，重新調整筋膜的膠原蛋白。筋膜的主要組成膠原蛋白，在人體內的半衰期

(透過自然新陳代謝而汰換所需要的時間) 大約需要一年。也就是說，要從最基礎的分子層面，徹底重建新的結構，大概需要半年到兩年。時間的長短和一個人的年齡、體質、營養是有關的。

我在這裡補充這個資訊，有兩個用意。

首先，結構調整是可能達到的。只要有耐心和決心，守住幾個原則，身體的結構確實可以透過自主運動或徒手矯正來調整。

此外，也是要給自己、給大家一點提醒——結構調整，需要溫和的決心。最重要的是隨時持續下去，不用著急，給身體一點時間。因為身體在筋膜、細胞和分子的層面，確實有它的記憶，一下子勉強不來；只要對自己有信心，持之以恆，身體自然也會建立新的基礎。



這張人體肌肉解剖圖紅色的部份是肌肉，白色的部份是筋膜集中的地方，尤其是肌腱、韌帶。我們可以看到，在人體不同深處，都有筋膜貫穿、連結。肌筋膜其實包覆著每一塊、每一束、甚至每一個小纖維。由於微細的肌筋膜基本上是透明而薄的組織，在整體的圖上不容易表達，我們能看到的只是更集中更緊密的部份。

2 布朗克實驗大樓 (Bronk Laboratory) 興建於一九五九年，原名「南研究大樓」 (the South Laboratory Building) 。

一九六五年，洛克菲勒醫學院更名為洛克菲勒大學時，這棟樓也以當時的第三任校長布朗克 (Detlev W. Bronk) 為名，重新命名為布朗克實驗大樓。布朗克在擔任校長期間 (1953-1968) ，也同時擔任美國科學院主席 (1950-1962) 。

04

筋膜線貫穿身體的結構面

要進入結構調整的具體層面，我們還是要再次回到筋膜。因為這是一個重要的結構，貫通身體的整體。全身上下，大從肌肉、內臟，細到血管、神經都被筋膜圍繞。可以想像得到，筋膜其實分好幾層，有深有淺，從各個深度、角度重重疊疊地貫穿身體上下。

如果忽略骨骼、肌肉，只看筋膜，人體就像是許多個筋膜袋子。每個有彈性的袋子包住一個小組織。袋子外還有袋子，袋子旁邊也有袋子。用「一副皮囊」來形容人體，不是沒有道理的。

但是，筋膜不只是一個個靜止不動的袋子而已。

其實，筋膜是動態的。這些袋子，不光是會彼此滑動，也可能影響彼此的形狀，甚至透過成長而造出不同的外觀。

我們在前面用柚子來形容筋膜，主要偏重靜態的包裹功能，還沒有帶出「動」的層面。肌筋膜是包在肌肉外一層薄薄的結締組織，可以減少肌肉的摩擦，讓肌肉與肌肉之間可以相互滑行。而包裹內臟的筋膜，則是可以讓內臟可以維持在固定的位置運作。

筋膜的特質，是因為膠原纖維有方向性的排列。沿著纖維的方向施力，可以帶動筋膜的縮張，從而改變一個組織與周邊組織的相對位置。

正因如此，筋膜受傷，甚至結疤，自然會帶來動作的障礙。一般西醫除了明顯的創傷或手術後的沾黏，很少去探究筋膜的異常，反而錯失了它的重要性。

從古至今，不光許多徒手矯正的專家是在筋膜上工作，包括許多強調養生運動的門派，也是順著筋膜自然的走向，幫助人回到身體本來設計的柔軟和平衡。假如人的筋膜組織能一直保持在最原始、最舒

暢的狀態，其實也不需要額外做什麼筋膜放鬆，更不需要特別用一本書把結構調整的理念帶出來。

一直到近代，隨著解剖學的發展由局部的解析走向整體的統合，也有少數專家對筋膜做更進一步的歸納，比如德國 Robert Schleip 和 Johanna Bayer 所寫的 *Faszien Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport*³，以及澳洲 Thomas W. Myers 所寫的 *Anatomy Trains*⁴，非但歸納出體內主要的筋膜走向，更著重於運動醫學上的應用。

我這裡會想表達這些，最主要也只是——醫學對筋膜的認識已經相當完整，和人體活動的對應關係，在這幾十年來已經相當清楚了。

雖然在這本書，為了理論的完整性，我會補充這些資訊。其實，除了專家之外，對我們一般人來說，這些理論唯一的作用或許只是為了考試。坦白說，我們每個人透過運動帶來結構的調整，回復身心的平衡，遠遠比記得這些知識更為重要。

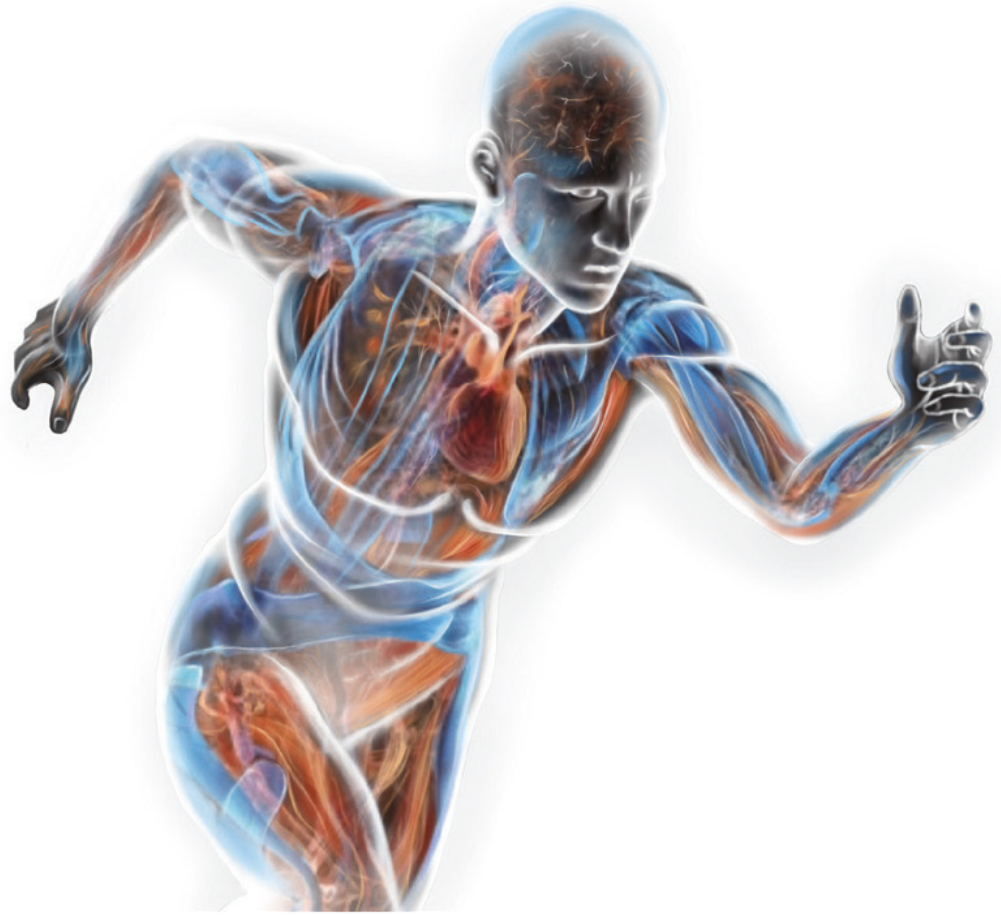
這些主要的筋膜走向，又稱為筋膜線，和人體結構的穩定與靈活有顯著的相關。只是，這些解說通常會用許多解剖與運動醫學的專業術語。我很早就發現，只要用這種語言來表達，聽眾就會露出迷茫的眼神，好像進入了別的意識狀態。所以，提醒你，先深吸一口氣，再大大吐一口氣。放鬆身體和心情，再往下讀。

我在這裡會用比較淺顯易懂的方式來說明。相信你讀了，再比對自己對身體的體會，更可以明白它的道理。

回來談這些筋膜線，依走向和所分佈的位置，這本書只談主要的淺背線、淺前線、側線、螺旋線和功能線、手臂經線。

雖然我採用一般的說法「筋膜線」，來表達體內筋膜的走向，但還是要在這裡提醒——就像左頁圖所表示的，人體是立體的結構，而筋膜其實是一個由膠原纖維排列、貫穿全身上下的「面」。所以，談筋

膜「線」，其實談的是這些筋膜「面」的走向。將平面簡化成線，其實只是為了解說的方便，並不是說筋膜只是「線」狀的結構。



這裡用一個正在跑動的人體模型，來大致表達筋膜在身體的分布。紅色的部份是內臟與肌肉，藍色是有彈性的筋膜。相信你可以體會它與身體結構、運動、姿勢的關聯。

同時也別忘了，因為有彈性，筋膜面可以是平面，也可以是曲面。非但包覆肌肉和各個器官，也是肌肉與肌肉間、肌肉與骨骼間、肌肉與內臟間、內臟與內臟之間連動的介面。

接下來，我會一一舉例說明每個主要筋膜線的角色，以及與我們人體結構的關聯。

3 《肌筋膜健身全書》呂以榮、劉彬彬譯，商周出版。

4 《解剖列車：針對徒手及動作治療師的肌筋膜筋線》王朝慶、蔡忠憲、王偉全、邱熙亭譯，台灣愛思唯爾出版。

05

主要筋膜線：維持穩定與平衡


為什麼我們人能站得直挺挺的？少了淺背線 (**superficial back line**) 這一條筋膜，可能做不到。

我會帶出這方面的知識，最多也只是想表達人體的結構不是不同器官和組織各做各的組合，而是一個經過協調的整體。例如淺背線的筋膜，可以幫助協調我們的動作和姿勢，尤其站立的姿勢。

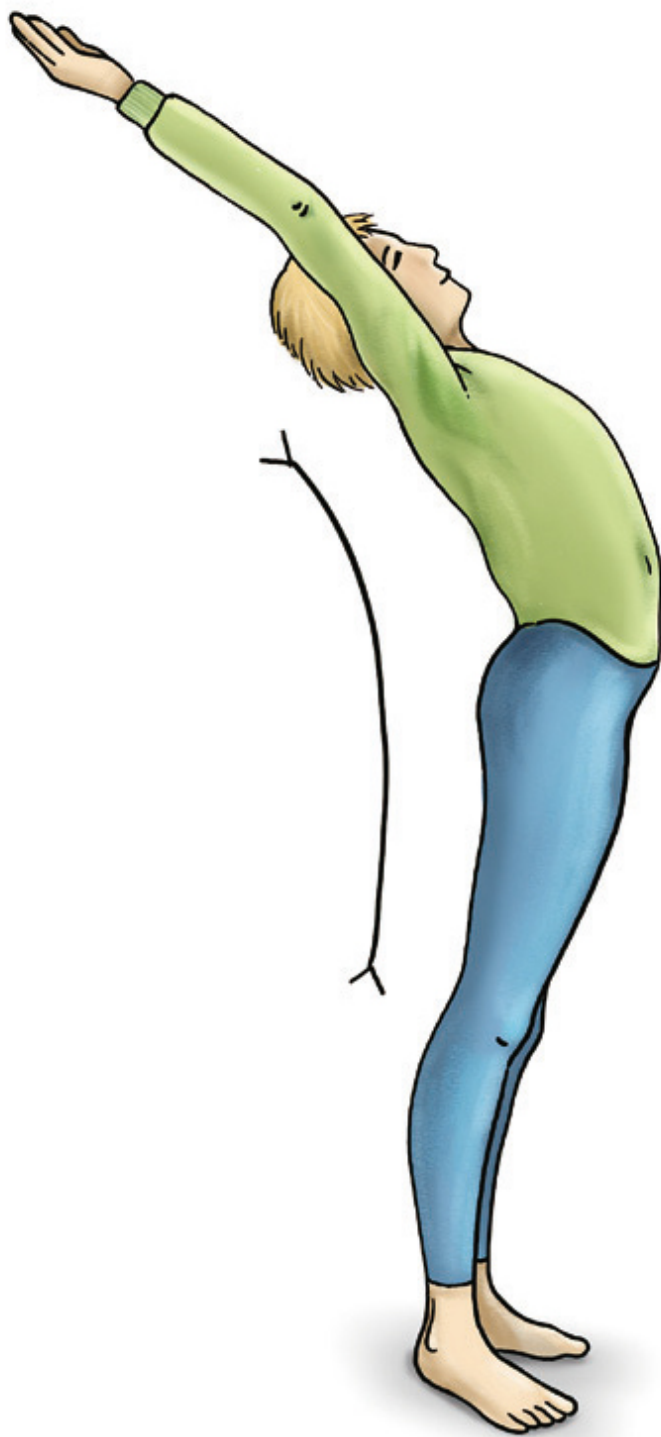
站立，也是人類和其他動物最可以區隔的地方。我們可以想像，人類筋膜的走向和分布，和任何其他動物都不一樣。

淺背線位於身體的後方，從頭蓋骨沿著背部一路延伸到腳底，如果把這條線或這條帶子收緊，人自然會抬頭、挺直背、把腳伸直。同樣的，你現在就可以試著把頭仰高，腳伸直，向後仰，也就會同時收縮淺背線。





淺背線的收縮，讓我們的身體可以從胎兒的前屈，變得可以直立後仰。反過來，我們站著，身體前彎，膝蓋伸直，手臂下垂去碰腳底，則讓淺背線的筋膜得到最徹底的伸展。



其實，能記得這些名詞當然很好，但記不住，也沒有關係，最多是跟著這些描述，也一起動動身體，體會伸展時體內的感覺。也就自然體會到這些筋膜線的存在了。

人體的結構是均衡而對稱的，有淺背線，自然也會有**淺前線**（**superficial front line**）。





只要你看淺前線的走向，自然可以體會到，它的存在可以與淺背線向後拉的力量做一個平衡。這兩條主要的筋膜線，一前一後互相牽制，讓我們不會輕易往前或往後跌倒。

淺前線，位於身體前方，從頭骨兩側，延著頸部兩側、胸、腹，轉入髖部後，由腿前側一路到腳趾頭。可以平衡淺背線的張力，讓我們維持一個前後穩定的直立姿勢。

值得注意的是，我在談情緒的萎縮時，介紹過生物本能的「打或逃」反應，其實也就是一種為了保命所做的交感神經興奮反應。我們注意貓或狗，他們覺得受到威脅時，自然會拱起背，隨時準備打架。這時候，腹部的線條自然是收縮的。相信你已經發現，這就是淺前線的位置。

很可惜的是，人類雖然不像貓狗一樣需要隨時準備打架，卻因為現代生活的緊張、快步調，再加上長期縮在桌前坐著工作，身體不知不覺地同樣採取了淺前線過度收縮的姿勢。這種姿勢壓迫了胸腔的空間，呼吸也自然變得短淺，而讓人更難以放鬆。就好像被身體的姿勢反過頭來制約，要我們隨時留意環境的危險。



就這樣，透過潛意識的恐懼，固化成身體的姿勢，也就進一步加強了身心的萎縮。萎縮，成為一種長期的狀態，也可以說是現代人的「慢性病」。

怎樣的運動，可以讓我們體會到淺前線？一樣的，將上半身向後仰，除了自然讓淺背線收縮之外，我們同時也可以體會身體從腹部、胸部、往上到頸部一路伸展開來。如果你是站著向後仰，接下來也會體會到骨盆打開，包括大腿的前側，小腿前方，都可以體會到拉開的感覺。

對我們一般人而言，剛開始放鬆一個原本習慣緊縮的結構，會覺得有點刺刺的，甚至有點僵硬。只要溫和地多做幾次，原本緊繃的淺前線也就慢慢放鬆、打開。熟練了，身體也會變得比較柔軟。

人體是立體的架構，不光是前後要平衡，左右的平衡也重要。

我們都看過魚兒搖頭擺尾的往前游。人類雖然和魚類一樣，需要一個側面結構的強化，但是人和魚的不同在於，我們走路很少有側向的擺動。

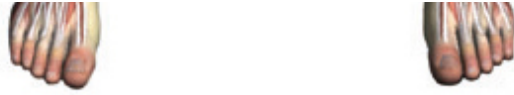
側線 (lateral line)，從頭部兩側的耳朵開始，沿著肩膀往下，在胸腔與腹腔的側面交錯織成一個包覆面，再沿著腿部外側下行，延伸到腳踝的外側面進入腳底。



倘若側線的作用偏弱，例如年紀大了，我們就會觀察到走路時身體左右比較明顯的晃動，直線的向前穩定度會降低；或者，當側線的平衡失衡時，我們會觀察到左右的歪斜，可以想像對關節、內臟會造成壓迫。

相信你已經知道怎樣的動作可以伸展側線了。其實很簡單，也只是將身體做左右兩側的伸展、將腿沿左右兩側外舉時，可以明顯體會到側線的運作。也就是說，側線的作用主要在左右的穩定。





有了前後與左右的穩定還不夠，身體還有兩道主要的筋膜，也稱為**螺旋線 (spiral line)**，以左右兩個方向相反的螺旋環繞整個身體，帶來上下斜方向的均衡，等於是讓對稱與平衡進一步進入了立體的層面。圖上沒有畫出來的，是在身體深處，還有支持它的**功能線 (functional line)**。螺旋線與功能線筋膜的彈性與健康，讓身體能夠穩定的扭轉，而且讓上下半身走路時自然協調，例如手部擺動和對側髖關節的連動。非但帶來更多動作的自由度，也讓我們的舉手投足流暢自然。

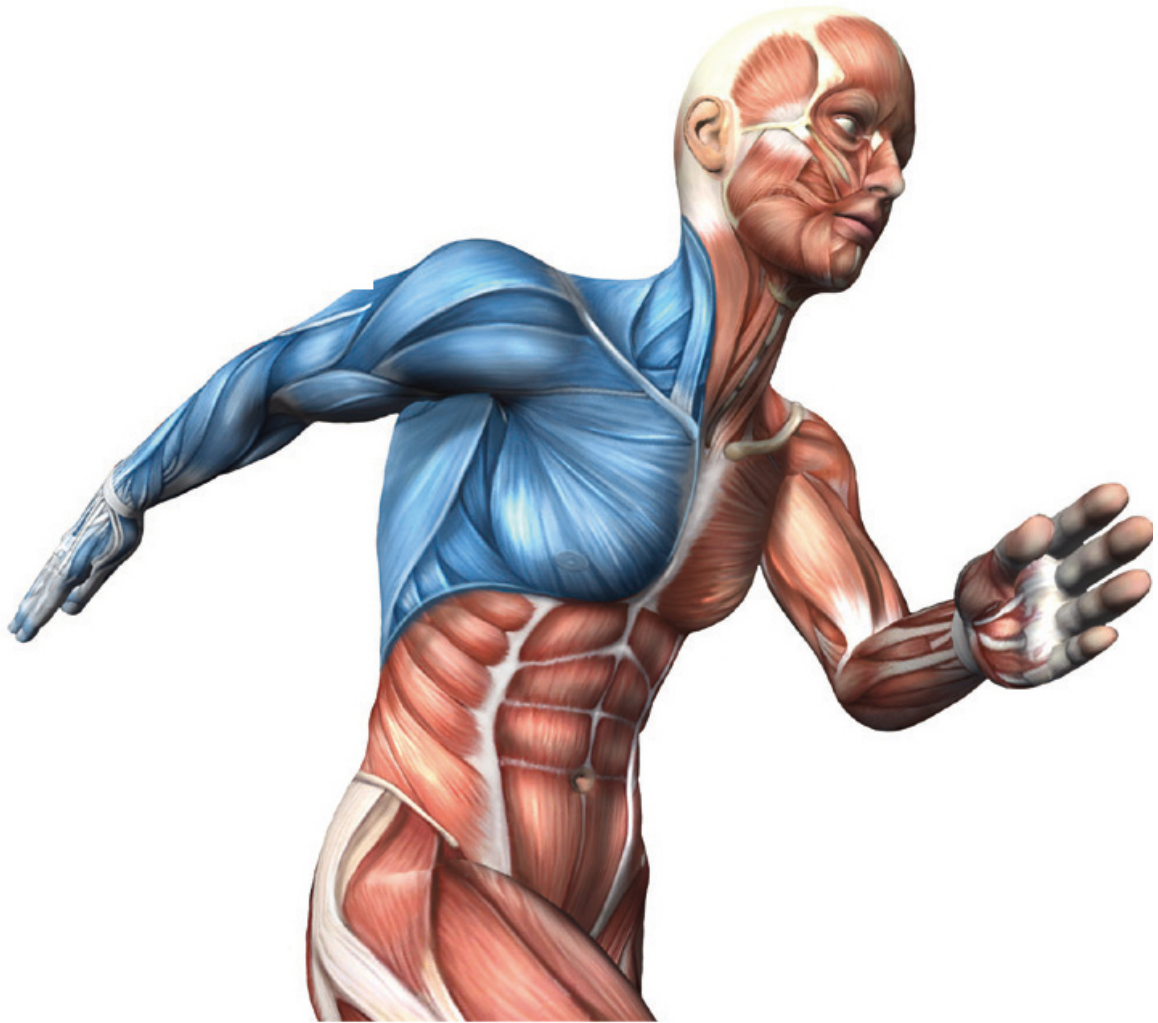
相信你看到螺旋線的圖，會想起我之前在《真原醫》和《螺旋舞》帶來的螺旋拉伸和舞蹈。許多朋友表達過，雖然不明白螺旋動作的原理，但身體很本能地會想跟著做，而且會感覺到舒暢和放鬆。好像把身體從原本僵化的框架解放出來，心情也變得柔軟而愉快。

其實，這是一個最大的祕密。

螺旋本身就是生命的架構，反映了意識從「沒有」到「有」，一點點衍生出種種物質和形相的過程。生物的DNA、蛋白質很自然地也採取螺旋的架構。在人體的結構上，我們也看到筋膜透過螺旋的形式，可以讓人體不費力地維持在一個穩定的架構。沒有螺旋，不要說沒有對稱，結構根本無法穩定，很容易脫軌。

我在這本書帶出螺旋的反轉，也只是讓身體本來就有的螺旋架構活動起來，符合它本來的設計，讓你我會本能地想跟著做，呼應身心本來就有的規律。

螺旋除了帶來上下斜方向的穩定，另一方面，螺旋方向的運動也是打開深層制約最有效率的力量。這一點，我會在這本書稍後說明。



人類不僅是直立的動物，手部也特別發達，既能夠施力、提或扛重物，也能夠做相當精細的操作，例如縫補、刻畫、寫字、揉捏、彈琴等等。**手臂經線 (arm meridians)** 從身體中軸出發，經過肩部，沿著手臂，分別抵達拇指、小指、手心、手背四個終點。就好像建立手臂的立體框架，而支持手部精細操作所需要的靈活與穩定。

然而，現代生活使用電腦、長時間開車、滑手機等等姿勢，則相當程度的局限了手部包括肩膀的活動，甚至進一步壓縮了胸腹，影響呼吸與消化，讓人容易心情鬱悶。

最有意思的是，對現代人而言，長時間坐著不動所帶來的疲乏，竟然可以從手臂經線來快速消解。我也會在這個作品多示範幾個手臂

和肩膀的動作，站著可以做，坐在椅子上可以做，甚至躺著都可以做。

我們一般想像不到，光是一個簡單的動作，例如第十一章所示範的反轉手臂，就可以透過筋膜去帶動身體的其他部位，像是背部或腸胃。這就是筋膜最大的奧妙，它是一個有彈性的結締組織，一個角落的扭轉，可以透過整體的彈性影響全身其他角落。只要你我跟著做，很快就能體會到這些動作帶來的放鬆效果。

我在這裡只談幾條比較明顯的筋膜線，相信你可以體會到，透過這幾條筋膜線，也就定住了人體的基本架構，包括以脆弱的頸部支撐頭部，維持脊椎的正常彎度與穩定，保持骨盆的穩定，並帶來四肢的協調。如果這些主要的筋膜失去均衡，人體的架構也就好像倒了一半的建築物，自然在身體各個角落帶來壓迫，甚至疾病。

我們從筋膜的組織特色，就可以體會到「沒有一個疾病是局部的」。從筋膜任何角落做調整，不是局部的，而是全面的。因為筋膜是相連的，而且身體任何角落，都是透過筋膜而相連，透過身體自然的對稱，我們隨時可以將重心經由筋膜的彈性轉到別的地方，而讓失衡得到修正。

06

筋膜，不只是單純的結構

最不可思議的是，這些結合專業經驗，而且有解剖學實證的主要筋膜線，有一部份和中醫的十二經絡有相通之處，我個人的體會也是如此。

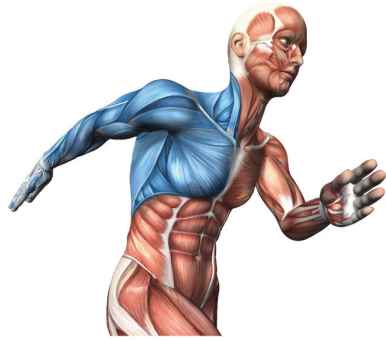
也許你曾經看過十二經絡的介紹，和筋膜線一樣，是畫在人體圖上的線條。再加上和各種器官好像有關，又好像沒有關係的說明，除非對中醫有深入的研究，否則很難有切身的體會。

很有意思的是，就像頁45、46圖所指出的，手臂的四條筋膜線，和心包經、肺經、小腸經、三焦經，好像對應著差不多的路徑，從前胸、後背經過手臂到手掌。而框住身體的淺背線、淺前線與側線，則分別與膀胱經、胃經、膽經重疊。

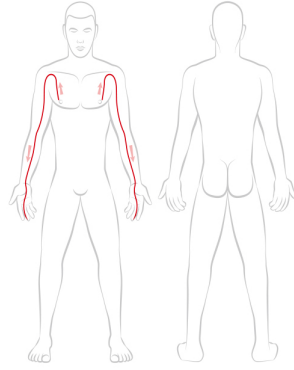
或許，現代人難以掌握的經絡，可以透過現在科學對筋膜的認識，得到一種新的體會與理解。

到這裡，如果你擔心自己不知道心包經、肺經、小腸經、三焦經、膀胱經、胃經、膽經的功能，大可放心。這本書不會進入經絡的細節，當然更沒有考試！關鍵在於，無論是西方的解剖學或是東方的傳統醫學，所歸納的都逐漸指向同一個重點，也就是整體。

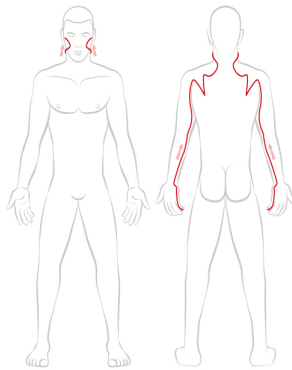
筋膜線與經絡的對應



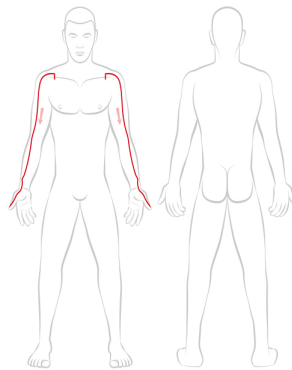
手臂線



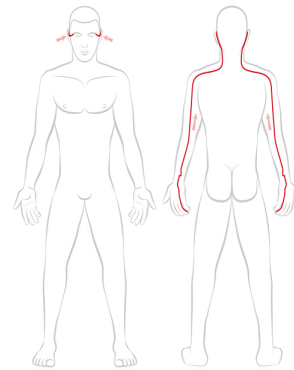
心包經



小腸經



肺經



三焦經

筋膜線與經絡的對應



前面提過，筋膜是一種結締組織，意思是把身體連貫起來，也就是一個貫穿全身的整體。中醫的經絡也是一樣的，是描述身體內「氣」的流動的一種路徑，同樣屬於一個整體，貫穿全身。

再強調一次，因為它是連結的整體，所以，放鬆手臂的筋膜，不光對手臂有效，效果其實是全身性的。再加上細胞排放的物質就是往

結締組織堆積，我們才能透過反轉、筋膜放鬆這樣簡單的技巧，引發我在《真原醫》介紹過的好轉反應。

前面提過，諾貝爾獎得主艾德曼，後來把研究重心轉向結締組織，尤其是腦部纖維母細胞的「細胞黏著分子」，與細胞和細胞之間的溝通很有關係。

針灸，是東方傳統醫學中，一開始就引起西方醫學好奇的一門學問。進一步分析針灸點的路徑，會發現大多數都落在筋膜面上。

針灸時，有一種技巧叫做「旋針」，也就是下針的時候，同時旋轉這根針。近年來的研究也提到，如果旋針，在下針的一定距離內，結締組織的膠原纖維會沿著針頭聚集，甚至彎曲，就好像在和針灸的手法互動一樣。

可以想像得到，筋膜不光是結構的連結，更是訊息的橋梁。從這個角度來看，結締組織內的路徑，無論是經絡或是主要筋膜線，都可以說是體內訊息流轉的「高速公路」。

接下來你會看到一些專有名稱，建議你，在往下讀之前，先深呼吸幾次。這些名稱，就連專家也是要努力學習，甚至要長期在書桌前維持不良的坐姿，讓自己從裡到外更萎縮，才能記得住。所以，就算記不住，也沒有關係。

我要表達的是，筋膜不光是一個包裝、一個結構上穩定的構造、承載經絡訊息的「高速公路」，它本身還充滿了「本體感受器」。這些受器在筋膜上均勻分布，讓我們在動作與靜態之間，不需要透過外在的觀察，也能夠知道自己的狀態。

我們平常說「感覺身體裡的感覺」，所收到的訊息，其實主要是這些本體感受器在捕捉的體內訊號，再透過大腦組織成我們體會到的各種感覺。

這些本體感受器所接受的訊息包括痛覺、體內的負荷、局部的壓力和剪力。這些體內的訊號，除了來自各種神經末梢之外，還包括在

肌腱上偵測肌肉過度收縮的高爾基腱器官（ Golgi Tendon Organ, GTO ）、筋膜裡的路氏小體（ Ruffini corpuscles ）和巴齊尼氏小體（ Paciniform corpuscles ）。

如果你看到這些音譯的名字就頭痛，不用擔心，你不孤單。從我自己的經驗來說，就連醫學的專家，也是經過一番強記硬背，把自己完全帶到一個頭腦的境界，才能記住這些在體內小到不能再小，又結合發現者姓氏的專有名詞。

這裡帶出這些知識，不只是表達筋膜能夠傳遞訊息、可能作為經絡傳導生命能量的基礎，其實要表達的是更不可思議的部份——也就是「身體的意識」。

經絡、筋膜細胞間的連結、各種本體感受器，就好像為「身體的意識」提供了一個生理層面的解釋。

我在《不合理的快樂》提過，我們都有身體的意識，而且這個意識不受頭腦充滿判斷、批評、解釋、分析的聰明的管轄。正因如此，我才會帶出那麼多和身體有關的練習，希望帶著大家體會另一種聰明，或說智慧。

我在「全部生命系列」的作品也不斷強調人間的聰明是有限的，離不開二元對立，而大自然的動植物、乃至於單純的肉體，與無限大的一體意識比較接近。從一體意識轉出來的智慧，其實是遠遠大於人腦可以想到的聰明。

這一點，希望你我在練習這些運動時，能親自去體會。

07

慣性和創傷，帶來身心的結

現代生活，無論是長時間使用電腦、手機、開車或坐車上下班通勤，都將人體禁錮在一個狹小的空間，非但減少了戶外的活動，還造成某些習慣性的姿勢。

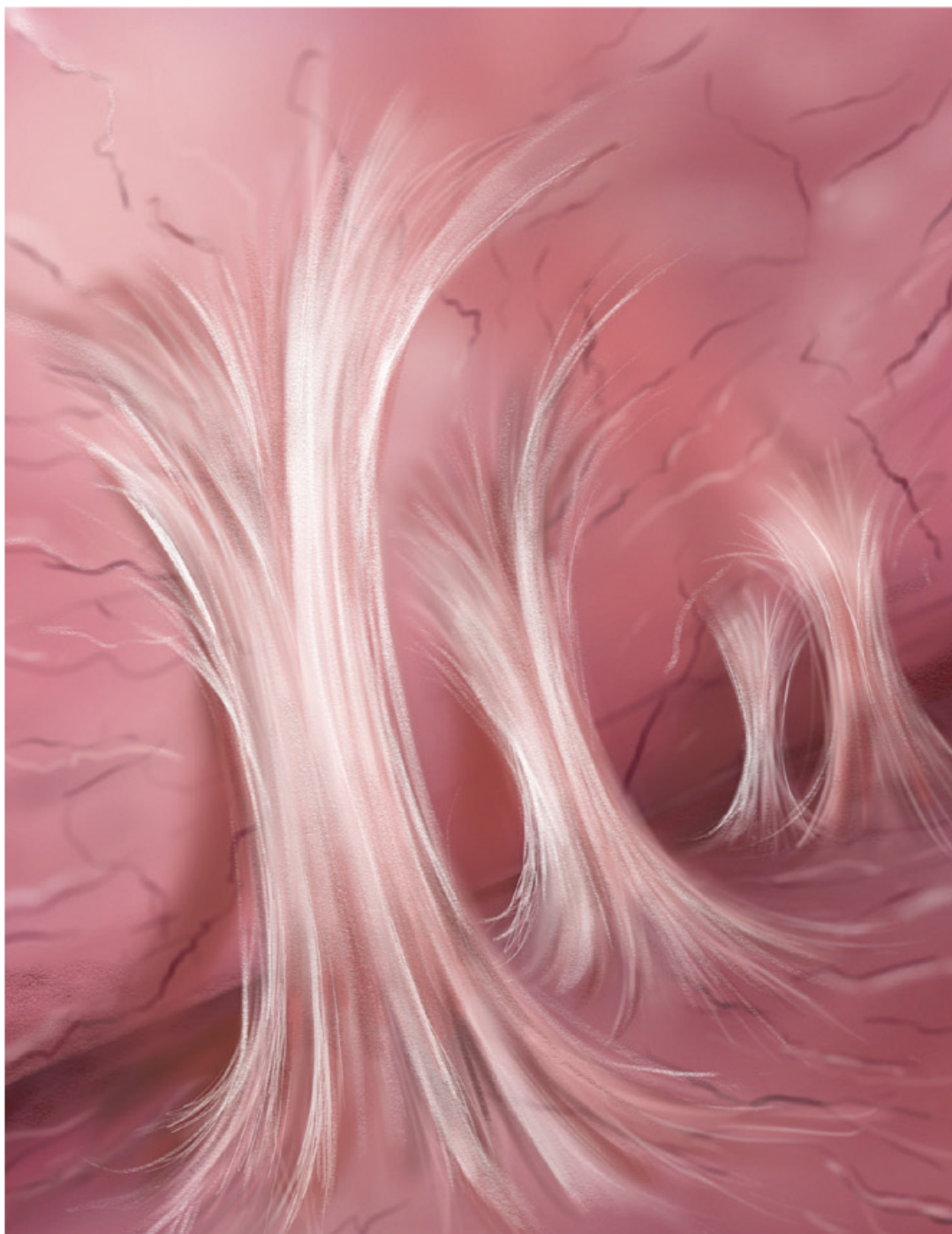
例如對著電腦工作，很容易脖子向前伸，肩膀內縮。長時間的開車、坐在辦公桌前，也會使骨盆肌肉緊張，人體各部位緊繃。甚至讓你我經常感覺到身體莫名其妙的疼痛，又找不出確切的病因。


這些生活習慣，讓本來靈活、有彈性、可以拉伸的筋膜，固定在一個不均衡的姿態。久而久之，也就失去了靈活與柔軟度。這其實就是慢性的老化。

此外，運動、老化造成的損傷帶來急性或慢性的發炎反應，會導致筋膜沾黏。發生沾黏的組織，膠原纖維的增生方向會變得不整齊，而使得活動角度受限，甚至造成疼痛。不光限制肌肉動作的自由度，也限制了脊椎的活動。長期下來，關節受力不均勻，也會導致慢性的損傷。

回到筋膜，我們一般不會強調筋膜的重要性，而是注意到一樣是由纖維母細胞所構成的「疤」。通常，只要組織受到損傷，自然會誘發纖維母細胞的活性，分泌各種因子來做組織的修復。結疤的組織，纖維的走向與外觀，和原本緻密的皮膚與正常組織完全不同。

筋膜沾黏





因此，在組織受傷的地方，留下了疤，不只是外觀不一樣，就連體液的流動、這一個組織未來的更新，都會受到影響。

用古人的話來說，也就是生命的流動（「氣」）在這裡打結了。

氣，是一個已經被西方科學所接受的傳統醫學觀念。氣是生命最根本的力量（life force），可以看作一個比肉體更微細的層面，同時還帶著一種動力。

氣脈堵塞，不光是影響肉體，還影響到情緒和思考，讓人覺得失衡、不舒暢、不對勁、不爽快。我們每個人只要受過傷或年紀大一點，其實都有這個問題。筋膜堵塞或沾黏，嚴重如五十肩或骨盆僵化，本身就是老化的一個重要元素。

所以，結構要調整，不光是脊椎等關節要放鬆，就連筋膜本身都要打開，都要放鬆。

我過去常講，心理和情緒的創傷會留下疤。許多人會覺得這只是一種文學的筆觸。但是讀到這裡，相信你可以體會到，身體、甚至細胞真的有它的記憶。

不光是透過筋膜，甚至是透過每一個細胞，把一些記憶、創傷存檔在身體裡。

我在《全部的你》、《神聖的你》多次強調情緒的萎縮、萎縮體和萎縮態，來表達我們隨時都在一個萎縮的狀態下生活。

從結構的角度，萎縮其實最多只是——負面念頭透過情緒放大後，「存檔」在身體每一個部位，尤其是結締組織。

所以，不光是生理的疤，包括我們累積的情緒、乃至業力，都是透過身體每一個細胞，包括筋膜來制約、來轉達。所以，透過筋膜的

放鬆，它會把這些記憶釋放出來，也就是我接下來要談的「好轉反應」。

08

療癒的過程帶來好轉反應

我在《真原醫》強調過一個與療癒相關的重要觀念，也就是好轉反應（healing crisis）。

好轉反應，最多也只是承認我們在人間所遇到、體驗到的一切，包括健康的衰退或老化，都離不開制約（conditioning）。所以，要恢復健康，必須要去除制約（de-conditioning），也就是經歷一個反轉的過程。

制約，本身就是來表達——我們這一生是所有念頭、情緒、經驗的組合。在一生中，透過退化、受傷與重大的創傷所帶來的念頭和情緒的轉變，會建立我們所認為的人生的故事或真實，並且建立一些神經的迴路。

這樣的迴路，我們也稱之為習氣。

在更深的層面，其實制約也只是因果或是業力。

所以，我們這裡所做的反轉或反復的工程，也自然會讓累積的種種習氣或業力反映出來，而讓我們不舒服。在肉體的層面來說，所謂的反轉或去除制約，也就是讓疾病的症狀在療癒過程自然重現，再次浮出來。

這個觀念是同類療法（homeopathy）的基礎。同類療法是各文化傳統醫學共通的精髓，是最普遍的常識。⁵

這個局面，直到第一次世界大戰之後才改變。當時，弗萊明（Alexander Fleming）意外發現了盤尼西林（青黴素）的殺菌效果。一九四一年，盤尼西林首次於人類測試，完全改變了人類與傳染病生死搏鬥的歷史，人類的平均壽命也得以延長。弗萊明因此與錢恩和弗洛里共同獲得一九四五年的諾貝爾醫學獎。

這一發現，可說是開啟了對症療法（allopathy）的時代。對症療法的療癒觀念，與同類療法相反，不是去逆向重現疾病的過程，而是壓制、消除疾病的症狀。現代的西醫，其實就是對症療法的系統。

我記得自己很年輕的時候，在紐約醫院當住院醫師，普遍見到一個現象：遇到發燒的病人，西醫的處理方式是除去患者的衣物，並在他身上放冰塊。

我當時對這一幕相當驚訝，也為此多次和主治醫師辯論。

我所強調的是，連沒有醫學常識的老一輩都知道，發燒（例如感冒所引起的），首先要讓病人穿暖，不能讓他受寒。發燒時的出汗，反而是療癒必經的過程。上千年來，人類都以這個常識來處理。當時我在醫院裡親眼看到的西醫作法，反而容易讓免疫力下降，甚至導致肺炎。

以這個例子來說明，同類療法之所以用「同類」為名，意思是對於「發燒」的病，病人在療癒的過程，必然會產生「體溫升高」的好轉反應。

其實，很多有效的西藥，也是剛好會把症狀帶出來。比如說瘧疾的特效藥奎寧，這是一種由南美洲秘魯的金雞納樹皮提煉出來的化合物，當初稱金雞納霜，後來才開發化學的合成方法。如果讓健康的人使用奎寧，只要使用很小的量，就可以重現瘧疾的發冷、發熱等等症狀。

也就是說，同類療法和傳統醫學，非但有其古老的根源，也不像我們所想的那麼過氣、不科學。

美國同類療法之父康士坦丁·賀林博士（Dr. Constantine Hering）在整理療癒過程的文獻時，提到身體會有自己療癒的能力，也將好轉反應做了更進一步的歸納「所有的痊癒都是——從主要器官先開始，由內而外，由頭部從上到下——與病症出現的順序恰巧相反。」

(All healing occurs from within out, from the head down, and in the reverse order in which the symptoms have appeared.)

也就是說，從同類療法或自然療法的角度來看，一個人疾病好轉的過程，會先浮出比較新近的症狀，再浮出陳舊的症狀。而且這些症狀是從內心與內臟先浮現，再到表面。這些症狀出現，也正可以重新引發身體本來就有的自我痊癒的能力，而讓人真正恢復健康。

我這幾十年的觀察，也是如此。

所以，有意思的是，我們結構調整時，不只是身體內部累積的廢物需要得到排放，舊的制約模式被反轉，也會引發身體的反彈。讓人覺得痠痛，甚至感到很深的疲憊。很多朋友還提到情緒上的轉變，例如過去的創傷、不舒服的經驗會重現，這些都可以用身體結構的層面來解釋。

懂了這些，也自然會發現，透過結構調整帶來的釋放和回復，無論身心都會有「好轉反應」。所以，我常提醒要多喝水。既幫助釋出的廢物排放，也讓筋膜的膠原蛋白與水分子構成的膠質，做一個重新的排列與分布。此外，我們也需要好的飲食，尤其是微量元素，支持身體的復原。

結構調整只要做下去，一定會帶來好轉反應。我們面對這些種種的不方便，要有一個正確的看法。正確的看法，最多也只是肯定它有效果，所以要加強信心，雖然身體有不舒服的好轉反應，也要堅持做下去。

最重要的是，不要急，把身心自然的疲憊感當作一種提醒，多休息。給身體和心理一點空間，去做自然的療癒。

結構調整的過程，不光是調整實質的組織，也在釋放萎縮，讓身心回復我們最原始、最輕鬆的狀態。

另外，結構調整，不只是調整身—心最好的方法，也是心理層面一個很好的基礎。結構調整的練習，透過每一個反轉的動作，本身已

經在幫我們做一個最好的提醒，讓我們記得——這一生，最多只是念頭和情緒的組合。透過反復或反轉，最多也只是讓我們隨時記得——生命還有更大的層面在等著我們。

5 同類療法的原則，已經超過了兩千年。然而，大家現在所知的同類療法，主要是一位德國醫師哈尼曼 (Samuel Hahnemann, 1755-1843) 在兩百年前歸納出來的法則。他原本接受正統的醫師訓練，但很快就因危險的用藥和治療方式失去信心，而想找出一個溫和的健康之路。從某個角度來說，他相當於西方的神農氏，親自嘗試了超過一百種藥方，驗證同類療法的「相似法則」。

在拉丁文中，-pathy 這個字根代表疾病，例如 pathology 即病理學。homeo- 是同類或同步的意思，homeopathy 同類療法即是「相似的病痛」，也就是「以相似的治療相似的」，將症狀重現，誘發身體本來就有的痊癒能力，疾病才會好。

09

結構調整的兩種方式：

徒手矯正vs.結構調整運動

徒手矯正，由專業人士進行

回來談結構的調整。你可以想像得到，徒手矯正也離不開這幾條主要的筋膜線。透過這個方法，帶出最輕鬆、最不費力的結構調整方法，更可以走出多年來傳統整脊只著重局部、甚至直接針對脊椎而容易受傷的困境。

我幾十年來，在專業人員的協助下，不直接觸碰脊椎，而是透過四肢拉伸身體主要的筋膜，藉由重新調整人體結構的張力，來調整每一個部位。讓肌肉、骨骼、關節可以回到正常的位置，解開結構失衡所造成的壓迫，重新分布調整身體的重心。

前面提過，筋膜和針灸經絡的關係。很有意思的是，筋膜沾黏並不是針灸下針的力道足以打開的。它已經是一個實質性的連結，光是促進氣的流動還不夠，而是需要更大的扭力。

嚴重的沾黏，甚至連一個人自主運動的扭力都不足以「撕開」，而是在訓練有素的治療師手中，透過對筋膜的 Understanding、敏銳的觀察力以及經驗，才可以徹底放鬆筋膜，將嚴重的沾黏、身體的結打開。



我們可以用上面這張圖表達「打開沾黏」。肌筋膜沾黏，就像上圖裡沾住的魔鬼氈一樣。要打開沾黏的地方，在局部直接處理會很費力。但如果接受調整的人充分放鬆，調整者善用槓桿原理，在合適的點上施力，自然一下就把沾黏打開。

這可以說是打開筋膜沾黏最有效率的方法。

通常，接受徒手矯正時，人是躺著的。也就是將人體由三度空間的結構，攤開到二維的平面。針對一個受傷的點，沒有重力來抵銷，可以讓施力的作用更大，把受傷而沾黏甚至僵硬的筋膜徹底打開。

要打開落在筋膜上的制約，要專注在沾黏的點上。我之前請吳長泰老師帶出來螺旋舞，也是一樣地，專注在一個點上，做對稱的舞蹈。

有意思的是，靜坐也一樣地，除了念頭減少達到淨化之外，我們更進一步將向外的注意力轉向內，專注落在一個點上（**one-point concentration**），也就是我之前在《靜坐》提到的奇點。從奇點，超越頭腦的架構，回到心，回到存在的家。

所以，我在帶領大家靜坐時，通常會先帶數息，讓散漫的注意力集中在一點。如果注意力沒有經歷過集中，直接進到隨息或「只管打坐」，一個人會以為自己很自在、不費力。但這其實不是真正的自在，往往只是順著散漫的注意力到處在抓。不是真正的放下、不是真正的「只管打坐」。這是值得你我好好提醒自己的。

回到徒手矯正，我多年來透過同事的示範，以幾個動作帶動主要筋膜的調整，從周邊達到修正，也幫助了相當多人。希望以後有機會詳細說明這種矯正的方式，並在效益和安全性上，與其他方法做一個比較。

結構調整運動，帶來隨時的調整

當然，不是每個人都有機會接受徒手矯正，而徒手矯正的成果，也需要透過運動來進一步穩固。

於是，考慮到怎樣在最短時間達到最大效率，我進一步透過《真原醫》的運動觀念，強調健身、有氧，集中在身體幾個主要部位，而得到最大的運動效果；並透過拉伸，活動週邊與核心的關節。

同樣的，在《結構調整》這本書，透過簡單的運動，自然可以把全部身體的結構調整，讓整體得到修正。

我特別重視透過身體運動而帶來的結構調整。結合健身、拉伸以及螺旋與反轉的動作，讓你我每天都可以為自己進行結構的調整。我們仔細觀察，螺旋舞帶著身體的中心與各部位畫簡單的∞字，也是這個觀念。

讀到這裡，或許你已經意識到，沒有筋膜，沒有纖維母細胞遍布全身帶來的連貫性、彈性、力量，是不可能達到結構調整的。

當然，一個人完全放鬆，接受專業人士的調整，可以拉開得更徹底。然而，從效果的角度來說，經由他人調整，將身體的結構鬆開之後，身體還是有它的記憶。如果沒有經由結構調整運動不斷地為身體建立新的迴路，創出新的記憶，很快的，身體會回復它習慣的模式，落回原本不自然的壓迫和扭曲。

此外，由於徒手矯正需要訓練有素的專業人士來進行，考慮到日常保健的安全性以及執行的方便，我在這裡主要著重於——以運動，達到結構調整。

這本書所介紹的結構調整運動，無論是站著、坐著、躺著都可以做。為了操作方便，我們會在**站姿**、**椅子坐姿**、**地板動作**各介紹一系列的姿勢，並從簡單到難，循序漸進。

我會採用這幾個姿勢來進行調整，因為站、坐、躺就是我們平時生活的姿勢。透過這些姿勢進行結構調整，也就讓日常的姿勢隨時成為我們調整的工具。首先，在各個姿勢學會保持穩定，自然會加強身體的支撐力，而在對稱的結構調整動作中，自然回復平衡。

姿勢要隨時調整，而不是特別撥出某些時間。

回到正確的姿勢，一般人會想問，我們為什麼老了會駝背？其實，不用等到老化，現代人在閱讀、工作時，身體習慣前傾。長期下來，就連站姿都已經是錯的。如果採取正確的姿勢，甚至反而會不習慣。

如果你聽到這個說法很驚訝的話，不妨試試看：

讓自己輕輕鬆鬆靠著牆壁。這麼做，等於是用牆壁當作垂直的標準，讓身體對齊。我相信你在做的時候，會覺得自己好像在往後倒，甚至覺得不太自然。

我們習慣了往前偏，反而失去了挺直的感覺。

所以，遇到姿勢不正確的朋友，最簡單的調整方法，也就是靠著牆壁、或躺到地板上去做校準，重新體會身體自然直立的感覺。

比起刻意去調整，這是最自然的姿勢調整方法。

前面已經提到，現代人坐的時間太長，而且因為久坐造成不正確的姿勢，而讓身體僵化。

首先，調整這個慣性，最簡單的方法，就是站起來動一動。

透過**站姿的結構調整運動**，首先可以把因久坐而屈著的身體打開。我們看電腦螢幕太多，不光是頭往前縮，手也往中軸扭轉。透過這裡的結構調整運動，可以打開身體的前面、側面。更可以透過四肢的動作，來打開肩膀、骨盆與手臂固定的角度。



我們一般站著或走路，都是固定在向前的平面。透過這些動作，除了守住這個平面，更延伸出拉伸和反轉，讓這個平面可以放鬆。如果你看過相撲，選手在開始前的側向抬腿動作，也就是在骨盆的位置把這個鎖定的平面打開，才不容易受傷。

此外，有些朋友因為工作或健康的限制，透過**坐姿的結構調整運動**達到反轉，是最方便的方法。

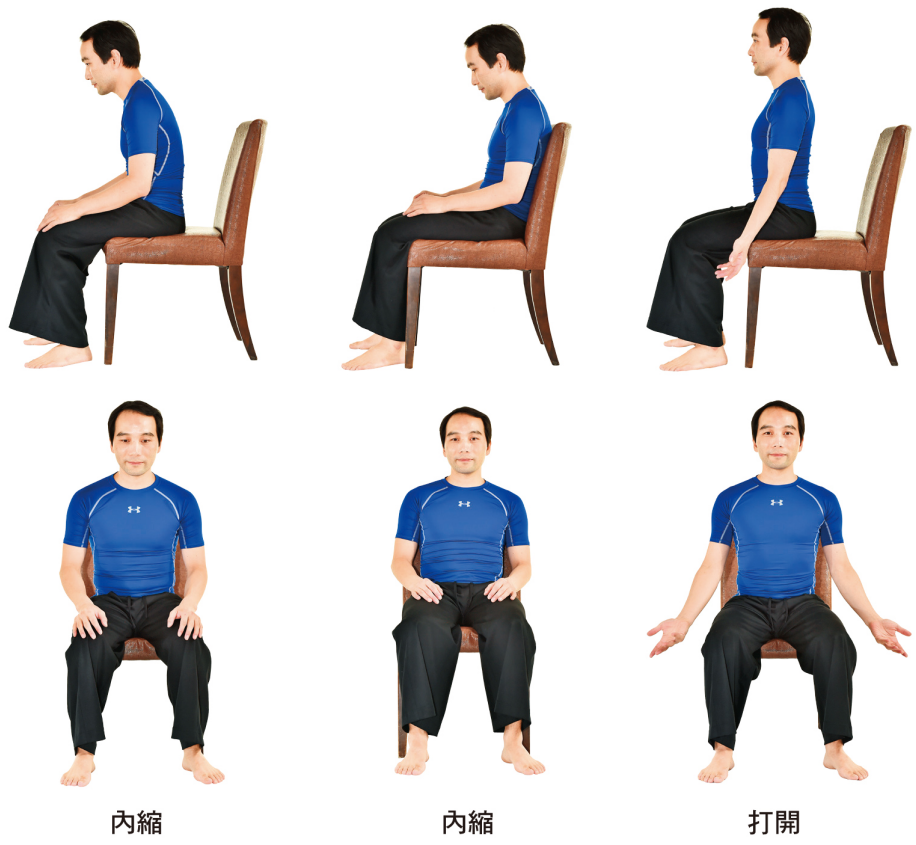
簡單來說，我們每一個人的動作都自然往中間縮，久坐後尤其明顯。正因如此，從打開制約的角度來談，我多年來認為透過坐姿的結構調整運動，可以針對我們的習性做最徹底的反轉。

讓我們重新設定身體的姿勢，而創出一個新的迴路。

至於**躺著或趴著的結構調整運動**，原理相當奧妙。等於是將身體重量的分配，由三度空間降到二維的平面，全部的重量集中在一個平面上。所以，任何動作，反而產生更大的扭力，而可以更徹底地打開某些部位，達到結構調整最高的效率。

不光如此，有意思的是，這種動作會讓整個脊椎得到放鬆。

我們平常的姿勢，脊椎是挺的，而且是直立的。平躺，可以不費力地守住脊椎主軸的穩定，同時透過其他關節延伸出不同角度的動作，做一個徹底的放鬆。



內縮

內縮

打開

然而，趴著的姿勢，則又有另一個層面的效果。



我們平常是用兩腿，再加上脊椎來支持自己身體的重量。如果趴下來，做這兩張圖的「蜘蛛走路」動作，也就是大家熟悉的匍匐前進，支撐點自然改變。如果不是貼平地板，就連肩膀和手也要發揮支撐的效果，這本身，對身體是很激烈的挑戰。不光是有效率的健身，還讓手肘和肩膀的關節得到一個不同的扭轉，對於有五十肩困擾的朋友會很有幫助。

我這裡所介紹的結構調整，不光是理論，是希望透過示範，帶動大家一起做，讓結構調整的運動可以成為生活的一部份。

這個作品特別邀請身心靈轉化中心的吳長泰老師來示範，希望你跟著他一起。唯一要提醒的是，初學的朋友不要急，多給自己一點時間。

吳老師有多年的心得，動作有相當的熟練度。剛開始，如果跟不上，不用著急，也不要沮喪。

每個動作都會重複幾次，帶著你一起做。

慢慢來，多看幾次，重複幾次，也就自然會熟悉。

示範時間是兩個小時，由簡單到難。對大部份人來說，一開始通常不能一次做完。所以，可以自己搭配。覺得吃力的時候，可以先守住幾個部位，在身體柔軟度允許的範圍內，輕輕鬆鬆地做，不要追求什麼目的。

這次介紹的反轉的運動，不光是在肉體上帶來重心的調整、筋膜的恢復、結構的還原，其實在更深的心靈層面帶來一個轉變。

正因如此，一開始做，會由內而外地產生許多好轉反應。也許會有一段時間覺得不對勁，甚至身體不舒服。所以，我在這裡要再提醒一次，保持清淡而均衡的飲食，多喝水；在心理上，多給自己一點時間。

但是，最重要的還是決心和毅力——輕輕鬆鬆的做，不要中斷。尤其是站姿和坐姿的調整，是可以隨時做的最好的溫和的運動。不知不覺，這些姿勢就變成很重要的一部份。

我們這些運動是很溫和的，站在筋膜的角度，也有道理。因為筋膜彈力的特性，我們在拉伸的時候，不要一下加上過量的負荷、或移動得太快。守住輕輕鬆鬆、溫和的原則，它自然會帶來一個舒暢而健康的伸展。

進行結構調整運動的練習時，不需要刻意用念頭去引導、去體會，最多是自然把注意力落到身體。一方面恢復身體活動、健康所需要的敏銳度；另一方面，透過注意力自然落到身體，我們也就跳出頭腦二元對立建立的，充滿煩惱的念相的世界。

這些運動，本身可以是一個動態的靜坐。熟練了，相信你自然會享受這個過程。

10

結構調整，配合復健

相信很多朋友讀到這裡，假如過去或最近有結構上的受傷，自然會問——結構調整是不是可以拿來復健？跟現在一般復健的方法有什麼不一樣？

我拿一個個人的故事來說明。

我從小在巴西長大。提到巴西，大家都會想到足球和柔道。從很小的時候開始，我就很喜歡足球和柔道，一天玩足球的時間，甚至比讀書或其他活動更多。可以說，足球是我主要的興趣，其他只是陪襯。

大概在十三歲左右，我在柔道和足球兩方面都已經有了一點成績。可惜的是，十二歲不到，膝蓋關節就出現了滑囊炎（**bursitis**），也就是發炎積水。不到十三歲，又發生了腰椎L4/L5滑脫的狀況。我的運動生涯也就這麼中斷了。

當時，可以想見，復健對我是相當重要的。

在那個年代，醫療環境跟現在遠遠不能相比。運動受傷了，最多只有紅外線、熱敷、消炎藥，再加上一些簡單的動作練習，否則就要動手術。因為想在短期內有一個調整，減少受傷的衝擊，自然也就發現一些古人就知道的原理，運用在我自己身上。可以說，對我而言，這整套結構調整的運動，也就是從那時候開始發展出來的。

最後，雖然沒辦法恢復顛峰狀態，但至少修正了結構上的問題，接下來幾十年沒再有症狀。

當時，表面上是膝蓋和腰椎的問題。但是，我已經可以體會到，問題不是單純在哪一個部位，是全身性的，包括頸椎和胸椎都受到波及。因為我自己腰椎受傷，自然會將重量透過其他部位來分擔，也就

影響了姿勢和動作的靈活度。不光如此，我從自己身上觀察到，結構和情緒、身體其他功能之間，有密切的關係。

由於我自己感覺受益，接下來，自然會想推廣，帶給更多人。多年來，我在美國也隨時把這一套方法帶給需要的朋友。回到台灣，也在台北市建立了一個身心靈轉化中心，把結構調整當作一個主要的示範項目，相信也幫助了許多人。

當然，這幾十年醫學發展下來，與我小時候在巴西的環境已經相當不同。科技、設備、技術都更發達，透過各式各樣的影像診斷工具，讓我們可以把問題描述得更清楚，包括愈來愈專業、細緻的手術技術，幫助了數不完的人。

我現在遇到受傷的朋友，一定會建議他們要向西醫求助，例如骨科、神經外科、復健科。這樣子，才能詳細了解問題，而可以有充分的選擇。

然而，我總是認為這裡所談的結構調整運動，因為安全、簡單，反而可以配合任何的復健，包括中醫。不光沒有衝突，反而可以促進透過西醫或中醫恢復的速度。

最多，我只能提醒，假如我們是受傷的族群，不要急。

我在這個作品依照前面提到的常見需求，規劃成**站姿**、**椅坐**、**地板**、**躺姿**的結構調整運動，難度從淺到深，是為了日常的運動，倒不是專為受傷的族群所規劃的復健療程。

所以，剛受傷或已經受傷好一陣子的朋友，自己要注意，倒不需要去嘗試全部的動作。假如感受到嚴重的限制或疼痛，還是要給自己多一點時間，放慢步調、降低強度、多試幾次。最重要的，還是以安全而不費力的方式，達到這個效果。



身心靈轉化中心

另外，受傷，還是離不開疼痛，此外也因為結疤而產生緊縮，在自主運動方面難免會有阻礙或限制。所以，我也強調過——對於受傷的族群，透過專業的徒手矯正，對受傷的部位或許可以帶來更有效率、更徹底的修正。也因為如此，我認為自主運動和徒手矯正既有共通之處，也能相互配合，提高效果。

這兩方面，也是我在身心靈轉化中心強調的一個主要特色，以後有機會再多分享。

11

結構調整運動原則（一）：反轉

去除制約，引發療癒的好轉反應

這些運動分成兩種原則，一是靜態，另一是動態。無論是靜或動，我們這裡要表達的中心理念，也就是反轉身體習慣的傾向，或說反慣性（**habits reversal**）。

我會用「反慣性」這個詞，是想表達結構調整的一個中心理念——把我們的習慣做一個反轉。

前面提過，重力、先天的側彎及後天的受傷，不知不覺帶來結構上的制約以及動作範圍的限制。透過「反慣性」的動作，我們希望把它修正回來。甚至，達到身、心、靈重新的整合，體會內在的和諧與神聖。

這一方面，當然符合我在「全部生命系列」所談的反復工程（**reverse engineering**）的觀念，打開全部的制約。另一方面，也可以透過這些動作，建立一個新的迴路。

要改變習氣，不是把舊的修改或廢棄，而是重新建立一個全新的習慣。

我們一般人很少向外反轉，是透過一個新的動作，才可以建立一個新的迴路去轉出來。也因為可以達到這麼大的修正，一些簡單的動作，就可以造出前面提過的好轉反應。

我會在這裡強調好轉反應的重要性，是因為本書所帶出來的古老療癒，離不開這個觀念。

首先，「結構調整」所強調的姿勢修正，是希望把我們的習慣做一個反轉，也就是去除制約。所以，我會指出人隨著老化而產生的姿勢慣性，並將這一慣性顛倒過來。

比如說，只要我們仔細觀察自己的姿勢，不光是脊椎開始內縮，也會發現肩膀、手肘、手腕的內外側連線是向內扭轉的。就連腿部也一樣，並不是平衡中正，而是內縮或外擴。

結構上制約所帶來的影響，其實你我都體驗過。一個人的姿勢有限時，也容易困在相同的想法或情緒，就好像活在機械性的習慣運作，失去了原本的放鬆和舒暢。

所以，我會特別強調一些反轉的動作與練習，鬆開原本的扭曲，讓我們得到重新的放鬆。

你會發現，雖然我在這裡強調「反轉」，但基本上是採取對稱的動作。畢竟，對稱是生命最基本的原則，也是我們很自然會去採取的均衡。

站在結構的觀點，前面也強調過筋膜和肌筋膜的全身連動。所以，一個反轉的動作，無論在哪个部位，都可以透過筋膜的扭力，帶動全身。

簡單的反轉動作



最有意思的是，這麼簡單的反轉動作，自然產生一連串好轉的連鎖反應。也就好像身心是一體，我們清楚而有意識地做一個反轉的動

作，等於在告訴身體，要做一個整體的反轉。特別是，這些反轉的動作都從最深處的骨骼開始翻轉，完全符合賀林所發現的「由裡到外」的原則，而可能帶出一連串外翻的反應。

也就是說，我們有意識地做這些反轉的動作與練習，自然會引發一連串好轉反應。業力，就是制約，除了從身體深處翻出來，在身體筋膜的層面上打開之外，也會在心的層面浮出來。

可以說，透過這些動作，身體會釋放出大量的代謝物，心理也會浮現許多未消化的殘留情緒和記憶。

也因為如此，我過去帶大家做這些練習時，都會提醒要多休息、多補充液體、飲食要清淡，讓身心有一個空間可以去釋放這些反應。

螺旋的重要性

我在這裡介紹的所有姿勢調整的動作，都離不開扭力，也就是螺旋運動的原則。

螺旋的力量是最徹底，就像下圖中的毛巾扭轉的動力，不費力，又可以牽動整條毛巾的各層面。因為它包括多方向，可以達到多層面的拉伸和放鬆。對骨頭、關節、脊椎、筋膜是最徹底的放鬆。



其實，所有的自然活動，無論是激烈的運動，包括踢球，還是日常的活動或勞動，如梳頭，都會同時收縮、拉長許多肌肉，自然產生螺旋的運動。

如果身體的活動沒有螺旋，就會感覺僵硬而不自然。如果我們習慣性地限制活動的幅度，非但動作的協調性會降低，長期下來，也會引起受傷。

我們可以透過自然的節奏，讓身體依著螺旋的天然力量而動。就像這本書所示範的手臂和腿部的簡單活動，熟練後可以增加變化。

為什麼螺旋有那麼大的效果？

從一個星球的出生，到意識，都是靠螺旋場所延伸出來的。螺旋不光是阻力最小的路徑（**path with the least resistance**），而意識的流本身就是螺旋。所以，從相應的角度來說，螺旋運動是解除制約最好的方式，讓存留在身體的制約有所轉變，甚至消失。

最有意思的是，我們一做這裡所介紹的反轉和螺旋動作，自然誘發我們記得健康、記得圓滿（**remembered wellness**）。

我在之前的作品提過，螺旋本身是生命最根本的動力，包括DNA、蛋白質、一朵花、一片葉芽、一枚海螺……任何有生命的架構，都離不開螺旋——也就好像螺旋是我們靈性的藍圖。就彷彿人類有一個古老的記憶，知道螺旋的運動和生命是最適配的。

這裡所介紹的結構調整，是我們觀察大自然、模仿而來的最自然的動作。經過大自然的生命演化，證明了是最有效率的動力。所以，我才認為是最科學的。

幾十年來的實證，也只是證明了這個看法。

我們這裡所帶出來的螺旋動作，都是輕鬆，柔和而緩慢的。這不光是考慮到安全，還符合「神經肌肉本體感」（**proprioceptive neuromuscular facilitation**）的原理。

我們身體本來有一個自我保護的反射反應，可以防止肌肉因為過度激烈的收縮或伸展而受到嚴重損傷。這個反射反應，牽涉到肌肉運動時，兩個重要的「本體感」受器。一是肌肉內部的「肌梭」，另一是位於肌肉與肌腱連接處的「腱梭」。

比如說關節扭轉到最後，我們會感受到一股抗力。這時候，持續維持這一階段的張力，十五秒到二十秒。同時，放鬆心情去體會。這

股抵抗的力量自然會退讓，而能再進一步扭轉下去，達到更徹底的放鬆。

不光是扭轉，任何關節的反向動作，都是如此。

我會帶出螺旋舞，也是在同一樣的基礎上。所以，重點還是動作要穩定而緩慢，一步步漸進地扭轉到底。

特別要提醒的是，不要刻意去克服或超過身體的抵抗，最多只需要在感受到抵抗時停下來，等身體放鬆再繼續。

談到螺旋，值得從人體結構的層面來問的一個問題是——

為什麼螺旋的力量，無論是個人運動或被動接受別人調整，都能帶來結構上徹底的放鬆？

我們從筋膜的層面來看，一般肌肉受傷造成筋膜的沾黏，不見得是單純的水平或垂直方向的沾黏，而是順著肌肉的紋理，有一個斜度或曲度，甚至是多重的曲度。所以，只有螺旋的力量，才可以在不費力的前提下，造出一個最大的扭力，徹底鬆脫這種非平面的沾黏。

如果只做一般水平、或垂直方向的動作，非但本身有拉伸程度的限制，也會造成疼痛的反應。

前面提過的氣或氣脈，也一樣離不開螺旋的道理。氣，在體內的流動，也是循著螺旋的路徑，因為它是最不費力的。

無論是徒手矯正或結構調整運動，透過螺旋的動作，就好像為氣的流通打開一條路。所以，一般人做這種運動，例如螺旋舞、螺旋拉伸、或這本書所談的結構調整動作，自然會用舒暢、放鬆、打通……來描述自己的感受。

說了這麼多，或許我們還是半信半疑，不敢相信螺旋運動真的能帶來那麼大的效果。但是，仔細想想，假如連意識都符合螺旋的原理，那麼，比意識更下游、從能量角度來說更粗重一點的氣和氣脈，更是離不開高速的螺旋場（high spin field）。

這些觀念，目前聽起來還是相當不可思議，但其實是可以設備去測試的，只是不是西醫傳統的設備。

未來，這會造出一套新的科學。

落到更具體的層面，包括前面談到的脊椎，與周邊的筋膜也可能發生沾黏。這裡的筋膜本來有保護的作用，一旦有沾黏，反而成為限制與僵硬。不只如此，由於脊椎還要抵抗重力，重心不均衡的分配，造成的壓迫或壓力會導致退化。而這個退化，所影響的不光是局部，更透過神經的壓迫，影響到身體很大一部份。

同樣也只有螺旋的扭力，才能將這個壓縮釋放，而將重心調回原本的位置。

不是只在受傷的部位做局部螺旋的調整，而是針對整個脊椎做調整，才能徹底地修正結構。

螺旋是你我本來就知道的動作，是身體最熟悉的一種運動方式。我們在各文化最原始的舞蹈，都可以看到螺旋的形式。可以想見，螺旋的動作最不容易造成身體的抵抗與反彈，當然也最不容易受傷。

不只是安全，仔細觀察太極拳、導引、氣功、柔道、各種武術，都離不開螺旋的觀念。都是希望在不費力的情況下，產生最大的效應。

對於本來有脊椎側彎的人而言，結構調整不只是讓結構回到原本的位置，而是調到一個更輕鬆的新狀態（所謂的「新」，是相對於身體的習慣而言）。也只有螺旋運動所帶來的扭力，才可以最不費力、最輕鬆、最安全，達到最大的脊椎調整的作用。

12

結構調整運動原則（二）：停留

運用身體本能，徹底延展、拉伸

我在這本書，是透過「動態」的結構調整，來執行「靜態」的療效姿勢（**therapeutic postures**）。其實，兩者是兩面一體。就像透過動態的靜坐，最後還是要回到靜。

療效姿勢，對我們的健康是不成比例的重要。我之前介紹的「還原六法」，其實就是屬於這些療效姿勢的一部份。

這些姿勢，一般是帶來結構上的調整或修正，再加上肩膀和四肢的拉伸。比如說，還原六法的第四式，它本身就可以讓脊椎往後調整，克服我們日常前傾的習慣。



還原六法第四式

不光是停在一個姿勢，你還會發現停留時間特別長。這麼做，目的是為了達到徹底的伸展。

要達到這個效果，我們其實運用了前面提過的「神經肌肉本體感」。簡單說，透過一個靜態的姿勢，在靜止的同時，不要鬆懈，而是繼續保持每一塊肌肉的張力。幾秒後，會發現又可以再進一步拉伸，而且延展的範圍是本來到達不了的。最重要的是，安全。

換個方式來說，遇到肌肉在阻抗時，不要急、也不要用力去「壓」或「拉」，而是維持每一塊肌肉的張力，不要鬆掉，也就是我在這裡所提到的「停留」。

慢慢地等待，等它本能的反射撤退，肌肉也就自然放鬆，而可以為身體的延展多打開一點空間。

所以，這本書介紹的雖然是動態的動作，但走到最後，也是將動作停留在拉伸。甚至，更進一步地運用「神經肌肉本體感」，達到更徹底的拉伸，讓身體徹底展開。

停留，除了徹底拉伸，因為在過程中維持肌肉的張力，也可以達到健身的作用。

我過去喜歡用劈腿的練習來作為例子，運用這個身體本能的反射，每一個人都可以逐步完成劈腿的訓練。

在劈腿的時候，拉伸到一個地步，身體自然會產生一個阻抗，似乎再也拉不過去，也就是「腱梭」在限制肌肉張力。

這時候，停留在這個姿勢，不要放鬆，讓它停留幾秒鐘。

維持一段時間，比如說十五秒到二十秒左右（時間長短依個人體質而異），這股抵抗的力量會退讓，而造成一種反射性的放鬆。這時，再往下拉伸，會發現劈開的距離又可以變大了。



劈腿，或任何與關節有關的拉伸練習，除了運用身體自然的「神經肌肉本體感」之外，最主要還是透過纖維母細胞的彈性，重新引導筋膜的方向，自然把它拉開，而帶來新的組合。

只要放鬆，而且慢慢進行，就不容易受傷。

前面也提過，不只是劈腿的練習，任何螺旋拉伸的練習，都一樣會運用到這個神經肌肉本體感的反射。

健身的效果，除了我在《真原醫》提過的——維持身體肌肉量、加快代謝之外，對結構調整還有一個更直接的作用。

因為，關節還是靠肌肉來保護、穩定。所以，除了以結構調整運動和徒手矯正來調整之外，也要在關節週邊建立好的支持系統。透過運動，讓肌肉強化，對結構的支持才能夠持續。

熟練之後，可以自己守住每一個動作的結尾，將守住的時間延長。守住這個結尾，所帶來的扭力，就可以引發神經肌肉本體感的作用。

此外，結構的調整，離不開療效姿勢，包括許多瑜伽的動作。我希望未來還有機會，將不同的療效姿勢作為另一個專題來探討。

這本書會著重在一——透過動態的運動，達成療效姿勢的效果。理由也相當簡單。

雖然目的是結構調整，我希望透過這些運動，讓我們把關節展開，而同時帶來一個放鬆的作用，舒暢的感受。要展開，最有效率的動作，也就是螺旋。簡單講，只有螺旋可以在關節帶來最大的扭力，和多層面的刺激，也是最安全的運動。

所以，你會注意到，我在這個作品，將本來很多靜態的動作轉為動態。例如還原六法第四、五式，本來是一個靜止的瑜伽姿勢。在這本書，我們讓這個靜態的姿勢慢慢流動起來。（參看188、189頁）

此外，因為是作為示範，我們必須將動作表達完整、到位。然而，希望你不要有「達到標準」的壓力。而是反過來，對自己有信心，給自己一點空間，透過多次重複，慢慢養成運動的習慣。

輕鬆安全的運動，配合個人的狀況，讓這些運動自然輕輕鬆鬆變成生活的習慣，成為陪伴你我生活的好朋友。

這一來，運動不光是有趣，甚至會讓人期待。

任何運動，記得帶著輕鬆、快樂的心情進行。透過這個難得的機會，和身體溝通，讓身心合一，把腦落在心。這也是我在「全部生命系列」不斷強調的，現代人最需要的一個方法。

還原六法第五式



13

結構調整運動原則（三）：共振

全身連動，身心舒暢

多年來，我發現身體的「動」還有一個作用，也在此作一個分享。

同樣是手往外扭的姿勢，透過拍打的方式來動，更可以與身體產生共振（如下圖）。再舉另一個實例，一個人站著（如下頁圖右），手在頭頂上方互敲；或是躺著（如下頁圖左），腳的拇指互相敲打。我發現，這些動作對頸椎和腰椎椎間盤脫出的困擾，有相當明顯的作用。我過去也會跟一些朋友分享，如果這兩個地方受傷，做這個溫和的運動，一天約莫幾十次，會有相當不可思議的效果。



透過四肢敲打，產生一個波動，一方面逐步打開軟組織堵塞或沾黏的結。另一方面，這樣的波動透過神經或結構傳回脊椎，引導原本的偏移得到修正，讓重心還原，而讓身體回到舒暢的位置。

這些動作，我是在寧靜中體會，也使用了幾十年。最有意思的是，我在世界各地遇到的治療師，也都會強調這些簡單的共振動作。對我而言，也就是肯定了這是一種集體的療癒智慧。



透過聲音，達到和諧

其實，共振的現象，無所不在。

幾個人聚在一起，有共同的興趣或彼此欣賞，相處久了，量他們的腦波，都會在同一個頻率。女性生理也有類似的變化，住在同一個宿舍的女士，如果彼此談得來，連生理期都可以達到諧振。養在培養皿的肌肉細胞，每一個都有它自己的縮張跳動，擺到一起，不同的肌肉細胞會達成單一的脈動。

這是自然的趨勢，到最後，都希望達到和諧。

我之前陪孩子們做觀察，有些音樂，例如古典樂，就連植物都會想接近，會偏向音樂來源去長。假如播放重金屬搖滾，或不協調的音樂，就連植物都想躲開。不只是生長速度下降，而是連方向都會偏

開，就好像這種音樂對它造成威脅似的。這種實驗，其實在世界各地都可以重現。

為什麼聲音有那麼大的作用？

聲音，本身是個螺旋，是一種基本振動，是一種能量場。經過螺旋可以穿透身體不同密度的組成，把它結合起來。

除了聲音之外，能量也可以透過光或其他形式來轉達。只是光的頻率比較高，離人體的振動比較遠，還要透過轉換，才能與我們的肉體和物質世界做一個結合。聲音本身和物質的介面則比較接近，會帶來振動。

聲音的頻率和人體振動的頻率是最接近的；而透過諧波，也就是和聲的原理，可以帶來最大的扭力。

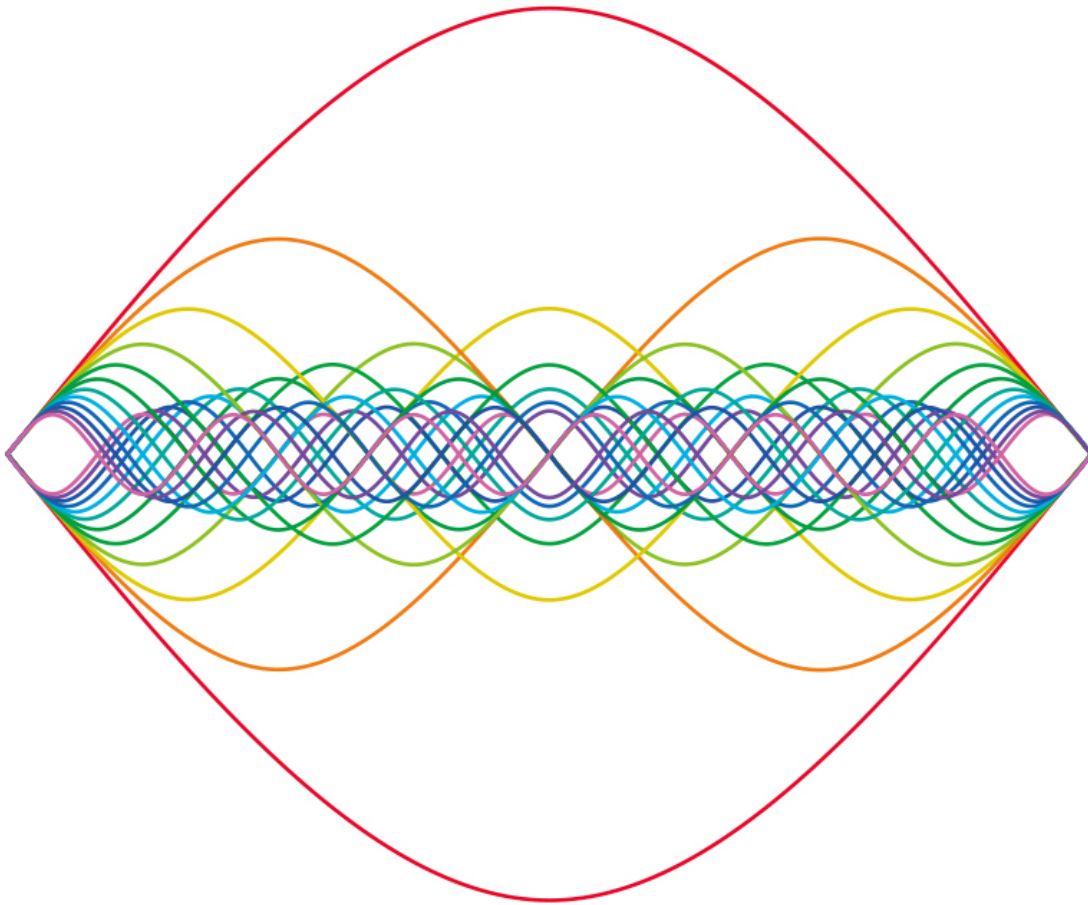
大自然的整體，本來就在一種根本的和諧之中，可以說是在一種大的諧波中。

大自然離不開螺旋，所以，聲音帶出的螺旋場自然會起帶動的作用。如果聲音是諧振、友善的，自然會帶動其他的螺旋，跟它一起，在同一個步調波動。

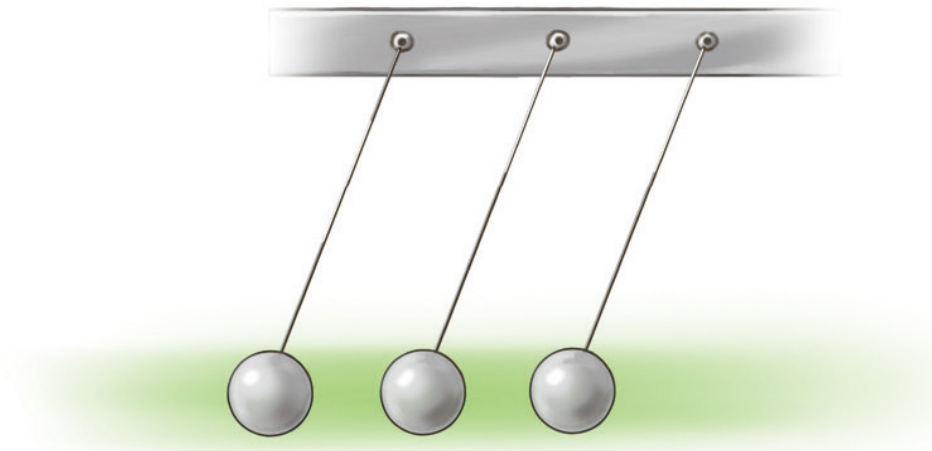
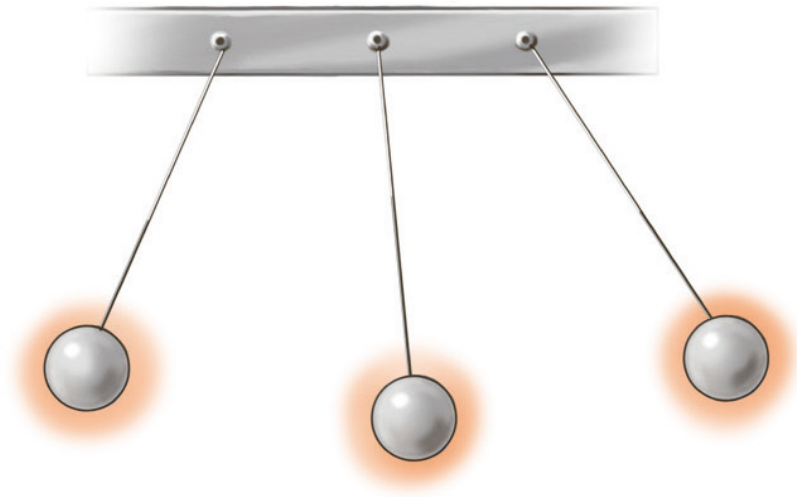
這些螺旋本來就存在，因為大自然、身體、DNA都有螺旋，只是透過聲音，把這些螺旋給螺旋起來。

所以，身體的共振不光是透過肢體的敲、拍、打或撞擊。還有一種滲透力很強的共振，也就是聲音的共振。

從音樂和聲學的角度來看，純八度音程通常給人一種非常舒暢的感覺，因為兩個聲音頻率的比率是倍數關係。高音的頻率是低音頻率的兩倍，比如高音的 Do 是低音 Do 的兩倍，音波重疊時不會造出不協調的波段，但又能產生共鳴。讓音色顯得比較豐厚，也透過諧波將振動提高。



諧波或和聲，從最根本的音（**fundamental tone**），透過泛音的帶動往上升，達到所謂的帶動（**entrainment**）。兩個震盪系統在一起，一定會震盪到同一個頻率，而達到所謂的諧振（**coherence**），也就是回到均衡（**homeostasis**）。

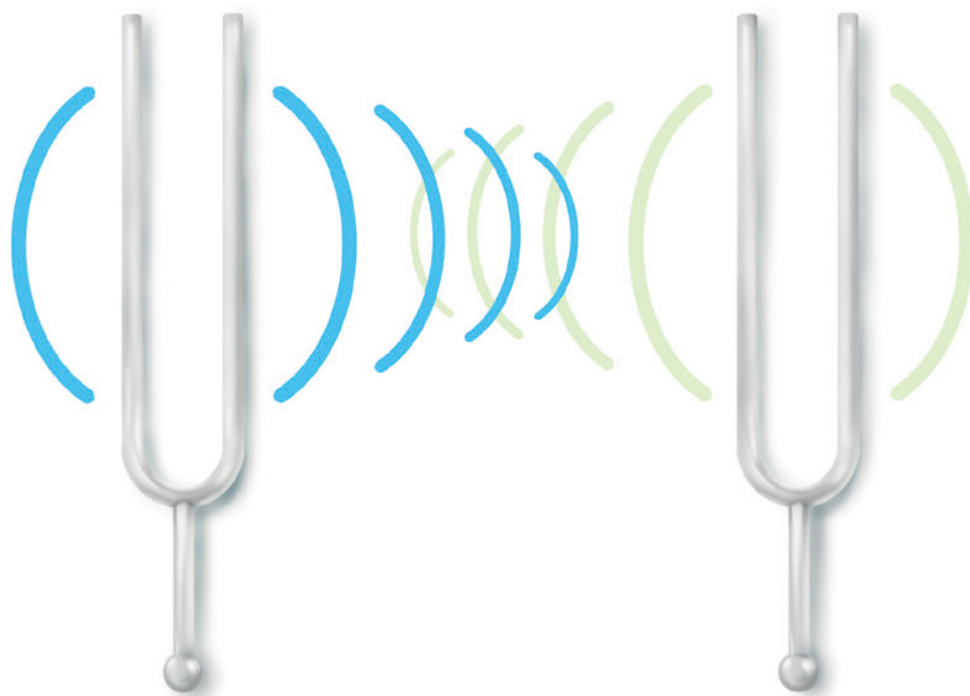


每一個文化都強調朗誦，聲音不光是產生諧波，還會透過身體最重的振動，和最輕的意識連合起來。雖然這裡說連結，但其實身心從來沒有分開過，本來就是一體的兩個面，倒不需要有一個連結把身心結合起來。所以我過去常常說，不是身心連結（body mind

connection)，而是身心合一 (body mind unity)，而且是幾面的合一。

回來談療癒的層面，古人早就曉得身體最重的部份當然是骨骼、肌肉，而骨骼肌肉本身也一樣受到能量、波動、振動的作用。舉例來說，在拍打中，肢體彼此碰撞，會產生一個低的振動。懂了這個道理，我們可以透過聲音做一個微調。

就像敲音叉，聲音會往上擴散。我們的身體也一樣，經過最低的共振，透過聲音的調整、能量的調整，從骨頭擴散到肉體，可以一層層帶到更高的頻率。如果一個人的心集中，注意力合一，也就透過這個聲音和頻率的調整，一層一層穿過肉體合一。



我認為最不可思議的是，古人老早就懂得和聲或諧波的原理，而且帶出了應用上的變化。

我在身心靈轉化中心設置了一個音療床，也在許多場合做過示範——讓需要調整的朋友躺在上面，另一個人撥動床底下的絃。雖然五十四根絃都是同一個音，但是撥動不同位置的絃，對應床上人體的不同部位，自然在局部互動產生不同的諧波。

這樣的振動，不光是讓身體整體帶到一個諧振的狀況，還可以配合身體綜合的基本音（**fundamental tone**）。也就好像是透過身體在彈音樂，而躺在上面的人自然達到一個很深的專注，甚至進入一種不同的意識狀態。只要做過的朋友，都會想再次去經驗。

據我了解，畢達哥拉斯在二千五百年前就懂得這個道理，而把這個觀念帶出來。

除了聲音之外，敲打當然也帶來振動。很少人知道，骨頭和骨頭、重的組織和組織之間，透過拍打，不光是產生諧波的共振，它本身還帶出一個反復的工程，或療癒的記憶。

身體想要打開、想要舒暢。透過拍打，帶來骨骼的振動，它本身浮出來一個最根本的療癒的印象，可以說是記憶。所以，不光是振動的調整、不光是與大地共振，而就是從骨骼與骨骼之間把波動帶出來。這部份的物理層面，希望將來有機會透過《療癒的聲音》

(*Healing Sound*) 這個作品進一步解釋。

當然，是不是在更深的層面，甚至細胞的記憶都受影響，或引發更深的好轉反應，都是值得再探討研究的。

透過聲音，帶著意識，可以穿透心。所以，除了敲擊的共振，我也帶出一些聲音的共振，例如一邊跳，一邊喊出「哈！」或「呼！」的聲音。我們都可以自己去體驗看看，帶著聲音的「動」，與單純做動作相較，身體內部的感受。

14

改變生活的習慣

前面提過，好轉反應是恢復全面健康重要的一環。

結構調整會由深層引發一連串的好轉反應。所以，在這裡特別要提醒，練習結構調整的同時，也要做一些生活習慣的調整。例如運動的過程要多喝水，而且最好是《真原醫》談過的好水。也要多休息、飲食清淡，以減少身體負擔。

另外，也要記得，表面上看來，這本書在談的是肉體的運動、結構的調整。但它其實離不開身心的全面。

結構調整不光是在肉體層面運作，而是更深入從身心、意識的層面重新設定，做一個徹底的反轉與調整。所以，可以考慮在其他層面，包括心靈，也搭配一點練習，例如靜坐以及「全部生命系列」介紹過的種種練習方法。

要記得，好轉反應不光在肉體層面，就連在心理、意識層面也一樣有所轉變。所以，過去的許多創傷、失落、悲傷自然會浮出來。假如有這個現象，把它當作一個好事，不要刻意去壓制或迴避。

好轉反應，其實是調整因—果。把因—果顛倒過來，自然會讓過去許多的業力浮出來。

一個人要健康——身心健康，自然會發現過去的所有制約，無論是這一生，甚至是前世，都會浮出來。只有浮出來，我們才可以看穿，才可以解開，甚至在這一生得到一個解答。

最後，你我要記得的是——這裡所談的結構，其實是多層面的結構，是支撐意識甚至支持生命的結構，倒不只是肉體的結構。懂了這些，我們自然會發現，一個人的行為、價值觀念徹底轉變，身體的結構也會跟著轉。

甚至，什麼都不需要做，透過念頭的轉變或放下，自然就可以達到結構的舒暢、柔軟和放鬆。

這是因為，我們所看到的任何物質，包括肉體，包括每一個細胞、每一個身體的組織，其實都離不開意識。反過來說，假如我們可以接受這些觀念，這裡所談的結構調整運動，也自然可以變成身心調整的一堂很重要的功課。

這一點，希望你我在做的過程中，親自去體會。

後記

前面提到，結構調整本身也可以是修行的一個層面。一方面，好像我們透過身體，自然與一體合一，活出生命最大的潛能。另一方面，透過這麼簡單的方法，就可以找回健康，才會想透過示範，希望能將這一套系統帶出來。

有意思的是，自從動了這個念頭，自然就有緣接觸到許多相關的體系。

例如我曾經到佛羅里達州棕櫚灘的「優普哲機構」(The Upledger Institute International) 去拜訪創辦人優普哲醫師 (John E. Upledger) 。

優普哲醫師是頭薦骨治療學派的創始人，也有人以他的名字 **Upledger therapy** 來稱這個學派。有意思的是，他當時認為腦脊椎液有一個獨立的循環，脈動週期大概每分鐘六至七次。

這樣的共振，和梅爾頻率 (**Mayer' s rhythm**) 的說法是相互吻合的。人體有一個預設的共振頻率，在這一頻率下，身體能發揮最佳的功能。人體的五臟六腑，尤其是血液、心臟和呼吸道系統，在 0.1 赫茲的梅爾頻率有共振現象，這樣的頻率相當於每分鐘六次。

我記得見面時，我問他知不知道這個循環很接近身體的頻率，不能算是一個獨立的循環體系，而是跟身體共振的自然結果。然而，無論他所發現的循環是不是一套獨立的系統，他的療法對人體結構調整確實有獨到之處。他創出來的頭薦骨治療是非常輕柔的操作，只是帶

著意念，很輕鬆而柔和地去碰觸脊椎，就可以調整一個人的共振，讓身體完全放鬆。

也因為如此，還沒有見面，我就已經邀請他為我主編的醫學期刊 *Science and Medicine* 的非傳統醫學篇寫一篇專文。

有意思的是，我和他坐下來談，一下子，幾個小時就過去了。

我們倆都可以回溯自己和海豚的淵源。他年輕時在美國海軍服役，有一次跳到海裡游泳，船上的同袍看到很多鯊魚要攻擊他，都為他相當緊張。這時候，海豚出現來保護他。

他和海豚的緣份不只如此，海豚甚至時常出現在夢中，教他許多東西。他後來在巴哈馬設立了一個海豚區，用海豚來做治療。

他跟我提到脊椎容易發生異常的幾個熱點。真沒想到，我們所體會到的熱點幾乎是一樣的。當時，他很驚訝我竟然知道，我也一樣驚訝他知道。

還有張良維老師，是氣機導引的大師。我很幸運，十幾年前有機會認識。他透過氣機導引，其實也是帶出一個結構調整的方法。用太極傳統的精髓，加上他個人的熟練與技巧，有相當大的成就，也幫助了許多人。

此外，幾年前，我很幸運地認識了 **Michiko** 女士。這位女士是很敏銳的治療師，原本受日本整體療法 (**Seitai Method**) 的培訓。二十幾年前接觸拉瑪那·馬哈希的教法，多年來，每年都到印度聖炬山的拉瑪那道場長住至少半年，為那裡的同修做結構調整的服務。

很有意思的是，我們一坐下來談，就有許多可以相互示範，彼此比較的共同點。**Michiko** 和一般的治療師不一樣，是完全透過自己的靈感在做療癒。我發現，她其實是一位「沒有系統的系統」的大療癒者，透過自己的靈感和直覺，在做結構調整。我很幸運，能遇到許多

這樣的治療者，可以直接對話、比較，而發現大家得到的結論幾乎都是一樣。

我在這個作品，最多是透過科學的語言和機制，再透過我個人過去的練習與體驗，盡可能簡單做一個描述。讓你我可以輕鬆地執行結構調整的運動，而在心裡有一個全面的藍圖。至於治療師的養成，我必須承認每個人的敏感度和學習的深度不同，不是透過一個系統就可以學來的，而其實是反映了一個人修行的成就。

回顧當年，為了去證明結構調整的有效性，我接觸了世界各地的許多專家，才發現本書所談的「結構調整」相當有特色，和其他方法有顯著的不同。也才會想進一步把這個方法帶出來，送給有需要的朋友。

結構是我們人體最沉重的一部份，所以，我也體會到，對結構做調整，本身會帶來各種的好轉反應，而且出現順序是顛倒的，就像錄影倒轉一樣。

幾十年來，我在自身和周邊所觀察到的現象，都支持這套道理的正確性。的確，透過這麼簡單的方法，可以幫助很多人找回健康。

希望透過這本書的說明，以及動作的示範，能讓你親自去體會這一點。

6 《科學人》 *Scientific American* 旗下的子刊物。

附錄

動作說明（初階、進階練習）

站姿——初階

身體輕鬆站直，深呼吸。慢慢吐氣，吐氣時，一一感覺肩頸、手臂、下背、骨盆、膝蓋、腳踝是緊繃，或是放鬆。小腹略收，將身體的重心放在腰腹部。兩腳打開，與肩同寬。感覺自己的身體兩側是否平衡。

所有的動作，都在站穩後才進行。

慢慢進行，享受與身體相處的時光。帶著感恩的意念，感謝自己、感謝身體，這是最好的結構調整的方法。

初階

【站 -1 肩胛運動－開】

1. 頭擺正看前方，雙腳打開與肩同寬，肩頸肌肉放鬆。



2. 手肘於身體兩側平面往上抬，注意力集中於手肘上提，手腕與肩膀放鬆。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【站 -2 肩胛運動 - 合】

手腕與肩膀放鬆，前臂與手肘
盡量向胸前靠攏。



□反轉 □共振 ■停留

初階

【站 -3 頭頸運動－平轉】

1. 肩膀以下穩定不動，重心在雙腳。
雙手交叉抱胸。



2. 頭擺正，
慢慢向右轉，
眼睛看向右後方，
回正。



3. 再慢慢向左轉，
眼睛看向左後方。
再回正。

□反轉 □共振 ■停留

初階

【站 -4 頭頸運動—下巴畫圈】

1. 下巴向下靠胸，
肩頸放鬆。



2. 用下巴帶動，
順時鐘向上慢慢畫圈，
回到胸前。
再以逆時鐘向上慢慢畫圈。
回到胸前。

■反轉 □共振 ■停留

初階

【站 -5 肩臂運動－側向平舉】

1. 肩頸放鬆。手臂伸直向下。



2. 手指反扣，手掌朝外於身體兩側
同步往上平舉，再放下。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【站 -6 肩臂運動－前後繞圈】

1. 肩頸放鬆。
手臂慢慢平舉，注意力集中肩胛。



2. 由肩胛帶動整個肩膀及手臂，手肘放鬆，向前慢慢畫圈，再往後慢慢畫圈。

■反轉 □共振 ■停留

初階

【站 -7 肩臂運動－反轉彈震】



雙腳站穩，身體不動。
右肘關節放鬆，以右手掌逐一拍打
左肩突、左頸後、右頸後、右肩突。
接著，換另一手拍打。

■反轉 ■共振 □停留

初階

【站-8 肩臂運動—上舉畫圈】

1. 頭擺正看前方，雙臂上舉，肩頸肌肉放鬆。



2. 注意力集中肩胛，帶動整個肩膀手臂慢慢在空中畫圈。反覆內外畫圈。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【站-9 手臂反轉－擴胸】

1. 雙腳打開站穩。



2. 手臂在兩側反轉打開，
擴胸夾肩胛骨。



3. 手臂高舉過肩，
反轉打開，
擴胸夾肩胛骨。



4. 手臂高舉過頭反轉
打開，利用肩胛帶
動手臂往後擴胸，
重複動作。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【站 -10 手臂反轉—下方共振】



手臂伸直反轉，
以手背輕鬆敲打大腿兩側。
敲打時，身體保持穩定。

■反轉 ■共振 □停留

初階

【站 -11 手臂反轉－上方共振】



身體穩定，肩頸放鬆。手臂上舉。
以大拇指或虎口互相敲打。

■反轉 ■共振 □停留

初階

【站 -12 背肩運動－向上攀爬】

1. 肩頸肌肉放鬆。
掌心朝前，注意力集中肩胛，
帶動肩膀手臂向上攀爬。



2. 身體保持穩定。

■反轉 □共振 ■停留

初階

【站 -13 背肩運動－向外攀爬】

掌心朝外，注意力集中肩胛，
帶動肩膀手臂向外攀爬。
身體保持穩定。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【站 -14 背肩運動－向上推掌】

肩頸肌肉放鬆。掌心朝上，
注意力集中肩胛，
帶動肩膀向上推掌。
身體保持穩定。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【站 -15 甩抱停留】

1. 雙手臂放鬆。



2. 不同角度交替上下甩抱。

□反轉 ■共振 ■停留

初階

【站 -16 簡易骨盆放鬆】

身體保持穩定，重心落在單腳上，
以另一隻腳的腳尖在地上畫弧。



■反轉 □共振 □停留

初階

【站 -17 呼呼哈哈】



全身放鬆，向上彈跳，
同時喊「哈」，連續多次，
也可以喊「呼」。
體會不同聲音的共振。

□反轉 ■共振 □停留

坐姿——初階

對於久坐辦公的朋友，這是最方便、隨時可以進行的結構調整運動。

坐在一張穩定的椅子上，高度合適，坐穩時不需要伸腿，也不需要踮腳。兩腳掌心可以自然貼在地板上，就是合適的高度。

坐下前，先以穩定姿勢站好，雙手擺在臀部上，坐下時，感覺好像把臀部提起來一樣，輕輕坐下。

身體輕鬆坐直，深呼吸，吐氣時，——感覺身體各部位是緊繃，或是放鬆。小腹略收。兩腳打開，與肩同寬。感覺自己的身體兩側是否平衡。

所有的動作，都在坐穩後才進行。

慢慢進行。感謝自己的辛苦、感謝自己願意給自己一點空檔，活絡久坐疲憊的身心、腰和骨盆，這是我們最需要的結構調整。

初階

【坐 -1 頭頸運動 - 上下】

1. 收腹端坐，上半身保持穩定。



2. 肩頸放鬆，頭部自然向前與後仰。
肩部以下，於動作時保持穩定。

■反轉 □共振 ■停留

初階

【坐 -2 頭頸運動 - 左右】

1. 收腹端坐，上半身保持穩定。
肩頸放鬆，頭部自然側擺。



2. 側擺時，想像是用耳朵去溫柔地碰肩膀。

□反轉 □共振 ■停留

初階

【坐 -3 肩背伸展】

收腹端坐，上半身保持穩定。
頭擺正，看前方。肩頸放鬆。
右手肘彎曲，輕放在左肩背，左手輕壓右手肘輔助伸展。
動作時注意脖子的角度，不要強迫伸展而壓迫到頸椎。
同樣動作換手再做一次，讓左右的肩頸同樣得到放鬆與伸展。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【坐 -4 肩背運動－向上攀爬】

收腹端坐，上半身保持穩定。
頭擺正，看前方。肩頸放鬆。
掌心朝前，注意力集中肩胛，
帶動肩膀手臂向上攀爬。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【坐 -5 肩背運動－反轉平圈】

1. 收腹端坐，上半身保持穩定。
頭擺正看前方，肩頸肌肉放鬆。
注意力集中肩胛，手肘放鬆，
手指朝上掌外推。



2. 反覆前後畫圈。

■反轉 □共振 ■停留

初階

【坐 -6 肩背運動－反轉大小圈】

收腹端坐，上半身保持穩定。
頭擺正看前方，肩頸肌肉放鬆。
注意力集中肩胛，手指朝上掌外推，
反覆前後畫圈。
和前一個動作的差別在於畫圈的角度。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【坐 -7 下背放鬆－軀幹扭轉】

收腹端坐，上半身保持穩定。
雙腳小腿與地面呈 90 度，
膝蓋保持穩定，支持軀幹的扭轉。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【坐 -8 下背放鬆－旋腰扭轉】

1. 收腹端坐，上半身保持穩定。
雙腳打開，小腿與地面呈 90 度，
膝蓋保持穩定，
與腳趾朝同一個方向。



2. 雙手輕輕放在兩膝上，
穩定轉動上半身。



3. 同時，讓視線朝扭轉
方向之天花板看。

■反轉 □共振 ■停留

初階

【坐 -9 下背放鬆－前彎抱腿】



收腹端坐，上半身前彎。
雙手抱小腿或自然垂放。
下背、腰部、肩頸、
手臂放鬆。呼吸自然，
腹部放鬆。

□反轉 □共振 ■停留

初階

【坐 -10 骨盆放鬆－膝蓋畫圈】

1. 收腹端坐，上半身保持穩定。
雙腳小腿與地面呈 90 度，
膝蓋保持穩定。一腳抬起。



2. 用膝關節往外畫圈，
帶動骨盆打開。

■反轉 □共振 ■停留

初階

【坐 -11 踮腳尖】

收腹端坐，上半身保持穩定。
頭擺正，看前方，肩頸放鬆。
雙腿張開，與肩同寬。
雙腳小腿與地面呈 90 度，
膝蓋保持穩定。做出踮腳尖動作。



□反轉 □共振 ■停留

地板動作——初階

也許在早上，也許是下午，室內或戶外，只要有足夠的空間，鋪上一張軟墊，是更徹底放鬆脊椎和腰部的結構調整運動。

無論是坐、跪或趴，都可以透過小腹略收，幫助保持身體穩定和平衡。

身體輕鬆坐直，深呼吸，吐氣時，一一感覺身體和地面接觸的感覺。

所有的動作，都在身體穩定後才進行。

放一點音樂，慢慢來。感謝大地的支持，帶給我們一個全然不同的結構調整角度，讓下背和骨盆徹底的放鬆。

初階

【地 -1 骨盆放鬆－併腿平擺】

1. 收腹，輕鬆端坐，
雙手置於身體兩側，
放鬆輔助支撐。



2. 雙腿曲膝併攏，往左右兩側擺。



■反轉 □共振 ■停留

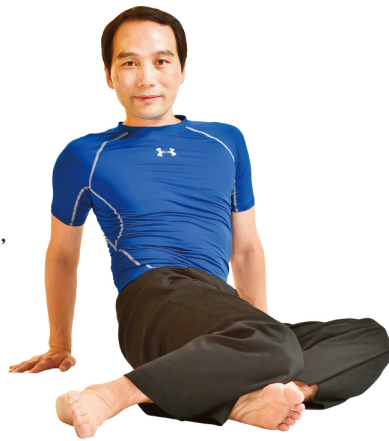
初階

【地 -2 骨盆放鬆－開腿平擺】

1. 收腹，輕鬆端坐，
雙手置於身體兩側，
放鬆輔助支撐。



2. 雙腿打開，與肩同寬，
往左右兩側擺。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【地 -3 軀幹扭轉－交腿】

1. 收腹，輕鬆端坐，一腳伸直，單腳曲膝置於伸直的腳膝蓋外側，配合軀幹做扭轉動作。



2. 身後的手臂放鬆，輔助支撐。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【地 -4 下背、骨盆放鬆－散盤腿】

1. 收腹，輕鬆端坐。雙腿輕鬆散盤。



2. 上半身伏地，
由腰部帶動上半身轉動。
雙手放鬆，輔助支撐，
下背、腰部、肩膀放鬆。
如左腳在外，
轉的方向由左向右。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【地 -5 下背、骨盆放鬆－「之」字腿】



1. 收腹，輕鬆端坐。
雙腿一前一後打開，
如「之」字形平擺在地面。
前腳收小腿，腳趾朝外。
後腳，腳跟貼近大腿。



2. 上半身伏地，雙手放鬆，輔助支撐，
由腰部帶動上半身轉動。



3. 下背、腰部、肩膀放鬆。
如左腳在外，轉的方向由左向右。

■反轉 □共振 ■停留

初階

【地 -6 自體搖籃】

1. 收腹，輕鬆端坐。



2. 雙腿張開，與肩同寬。



3. 腳掌貼地。
雙手放在身體兩側輔助支持。
來回搖擺身體，動作由小而大，量力而為。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【地 -7 腰部放鬆－跪姿畫圈】

1. 採跪姿（膝蓋下方可墊東西，降低對膝蓋的衝擊）。



2. 手腳張開，與肩同寬。



3. 收小腹，穩定身體。
以臀部左右畫圈。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【地 -8 骨盆放鬆－跪姿側抬】



採跪姿（膝蓋下方可墊東西，降低對膝蓋的衝擊）。
手腳張開，與肩同寬。
收小腹，穩定身體。
單腳收小腿，往側邊抬膝。
另一腳保持穩定。

■反轉 □共振 ■停留

初階

【地 -9 骨盆放鬆－跪姿後踢】

採跪姿（膝蓋下方可墊東西，
降低對膝蓋的衝擊）。
手腳張開，與肩同寬。
收小腹，穩定身體。
一腳的膝蓋收起，
往胸靠近，
再讓腿往後慢慢踢。
另一腳保持穩定。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【地 -10 下背放鬆－嬰兒式】



1. 採跪姿，腳背貼地。
臀部盡量貼近腿後與腳跟。
下背、腰部、肩膀與腹部放鬆。



2. 以大腿和臀部的力量撐起上身，
上半身順勢前後搖擺，
再試著往前延伸。
肩頸、下背放鬆，
累了，就休息。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【地 -11 全身共振－毛毛蟲】



身體輕鬆，平趴地板，
藉由腰臀部的擺動，
帶動全身往前緩緩爬行。



反轉 共振 停留

躺姿——初階

這個姿勢很適合在睡前做，但是有一個小提醒：不要在過軟的床墊上做，而是在比較堅實的平面上進行。這樣才能提供身體必要的支持，而不會讓腰部負擔過重。

躺下來，一樣的，小腹略收，保持必要的穩定。深呼吸，吐氣時，一一感覺身體和地面接觸的感覺。

所有的動作，都在身體穩定後才進行。

放一點音樂，帶著向天地祈禱的心情，慢慢來。透過身體的動，表達我們對這一天的欣賞與感激。身體有任何感受，也只需要輕輕地接受它、安慰它、放下它。

初階

【躺 -1 肩背放鬆－反手畫圈】

平躺，肩頸肌肉放鬆。注意力集中肩胛，
帶動整個肩膀手臂畫圈，手指朝上掌外推。
反覆前後畫大→小圈。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【躺 -2 下背放鬆－併腿畫弧】

1. 平躺，肩頸肌肉放鬆，收小腹。小腿收起，腰部以上保持穩定。



2. 想像以膝蓋畫圈，帶動下背、腰臀部的轉動。



□反轉 □共振 ■停留

初階

【躺-3 骨盆放鬆－左右擺腿】

平躺，肩頸肌肉放鬆，
收小腹。兩手平置於身體兩側。
雙腿曲膝併攏，下背、腰部放鬆，
讓雙腿往左右兩側擺。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【躺 -4 骨盆放鬆－單膝畫圈】

平躺，肩頸肌肉放鬆，收小腹。兩腳曲膝，腳掌與地面穩定接觸。一腳保持穩定，另一腳抬起，用膝關節往外畫圈，帶動骨盆打開。



■反轉 □共振 ■停留

初階

【躺 -5 骨盆放鬆－平腿收放】

1. 平躺，肩頸肌肉放鬆，收小腹。
雙腿張開，腳心靠在一起。



2. 由上往下，
貼地來回推出、收回。
同時，腰部、骨盆、
膝蓋、腳踝保持放鬆。

■反轉 □共振 ■停留

初階

【躺 -6 下背骨盆放鬆－腳踏車】

1. 平躺，肩頸肌肉放鬆，收小腹。



2. 腳背下壓，雙腿像踩腳踏車般交替平踩，
雙手以肩胛帶動，配合腳的平踩擺動。
如果感覺身體無法保持穩定，留意是否確實收小腹。

初階

【躺 -7 肩胛律動放鬆】

肩頸肌肉放鬆。掌心朝上，
注意力集中肩胛，帶動肩膀手臂擺動。
體會整個背部由肩胛帶動的感覺。



■反轉 □共振 □停留

初階

【躺-8 左右律動放鬆】



1. 平躺，肩頸肌肉放鬆，收小腹。雙手往上伸，全身放鬆。



2. 雙腳上下交疊於腳踝。



3. 藉由腰、臀部的左右擺動，帶動全身的律動。

反轉 共振 停留

初階

【躺 -9 全身律動放鬆】



1. 平躺，肩頸肌肉放鬆，收小腹。雙手往上伸，全身放鬆。



2. 輕鬆以腳跟與臀部為支點，腳背往下壓，帶動全身共振擺動。

反轉 共振 停留

初階

【躺-10 雙腳放鬆共振】



1. 平躺，肩頸肌肉放鬆，收小腹。雙手往上伸，全身放鬆。



2. 雙腿的大拇趾彼此輕鬆敲打。



3. 敲打時，以腳跟為轉動的軸心。

■反轉 ■共振 □停留

站姿——進階

初階的動作，如果練習了一段時間，每天撥出二十分鐘，甚至做半小時以上，無論是肌耐力或筋膜的放鬆，都會有很好的進展。

接下來，進階的動作需要身體更好的支持。小小提醒，遇到需要單腳進行的動作，確定站穩後再進行。盡量將身體的重量維持在腰腹間，用核心肌群的力量帶動身體的運動。

一樣的，身體輕鬆站直，深呼吸。慢慢吐氣，吐氣時，一一感覺肩頸、手臂、下背、骨盆、膝蓋、腳踝是緊繃，或是放鬆。小腹略收，將身體的重心放在腰腹部。兩腳打開，與肩同寬。感覺自己的身體兩側是否平衡。

做的時候，如果感覺到疼痛，不要著急，可以縮小角度、減少次數或給自己一點空檔休息。慢慢進行，享受與身體相處的時光。帶著感恩的意念，感謝自己、感謝身體，這是最好的結構調整的方法。

進階

【站 -1 頭頸運動—下巴畫∞】

1. 頭擺正看前方，雙腳打開與肩同寬，肩頸肌肉放鬆。縮腹，身體保持穩定，雙手臂在胸前交叉抱胸。



2. 肩膀以下不動，肩頸放鬆，以下巴在胸前緩緩畫∞。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【站 -2 肩胛運動－手肘繞肩】

1. 身體穩定不動，肩膀放鬆，
手指輕鬆放在鎖骨上。



2. 以手肘畫圈，帶動肩胛及肩關節轉動，
先向內，再向外。轉圈時手腕放鬆不用力。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【站 -3 肩臂運動－反掌繞圈】

1. 頭擺正看前方，肩頸肌肉放鬆。
身體保持穩定，手臂伸直，
手掌朝外，手指內扣朝下。



2. 注意力集中肩胛，
帶動整個肩膀及手臂向前畫圈，
再向後畫圈。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【站 -4 肩臂運動－肩上繞圈】

1. 頭擺正看前方，
肩頸肌肉放鬆，身體保持穩定不動。
反手（手背朝身體前方）做螺旋動作。



2. 注意力集中肩胛，帶動整個肩膀手臂畫圈，由內而外，再由外而內。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【站 -5 肩背運動－反手肩上拉伸】

1. 身體保持放鬆穩定，手臂放鬆高舉，手臂貼近兩耳，手掌背面互相靠近。



2. 肩頸肌肉放鬆。注意力集中在肩胛，以肩胛帶動整個肩膀手臂上下交錯伸展。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【站 -6 肩臂運動－反手健身】

1. 雙腳打開約兩倍肩寬。
身體穩定不動，
手臂往身體兩側張開，
手掌向下。



2. 收小腹，緩緩下蹲，
上半身保持正直，
膝蓋朝外與腳尖同方向。
下蹲同時，手臂伸直高舉，
貼近兩耳，手掌背面互相靠近。
雙腿打直，手臂回到身體兩側。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【站 -7 肩臂運動－前後扭轉】



■反轉 □共振 ■停留

進階

【站-8 全身運動－螺旋平舉＋抬腿健身】



1. 雙腳打開與肩同寬，縮腹站穩。

2. 收小腹，穩定身體，重心擺在單腳上。
另一腿側抬，腳趾頭往內勾起。
直立腿的膝蓋微曲，
同時將手臂往身體兩側
以螺旋方式扭轉張開，手心向上。



3. 抬腳時，配合收腹穩定身體平衡。
腿放下，確定站穩後，換另一腿側抬。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【站-9 肩臂運動－螺旋放鬆】

1. 雙腳打開與肩同寬，保持身體穩定。
手臂平舉，與肩同高。



2. 頭頸與視線轉向身體一側，
自肩胛起，帶動肩膀、
手臂做螺旋扭轉並停留，
左手腕往後扭轉時，
右手反向往前扭轉。



3. 停留，體會身體的感覺，
再換另一邊扭轉。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【站-10 肩、下背、骨盆放鬆－攀爬後仰】

1. 雙腳打開與肩同寬，收小腹，
身體直立站穩。手臂向上舉，手掌朝前。
肩頸肌肉放鬆。注意力集中在肩胛帶動整個肩膀
手臂上下交錯伸展，好像用手掌往天花板攀爬。
2. 膝蓋微彎，慢慢將上半身向後仰，
持續交錯伸展手臂，帶動骨盆，
推動大腿、膝蓋前後律動。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【站 -11 軀幹運動－熊抱共振】



1. 全身放鬆，雙腳打開，比肩略寬，收小腹，下蹲時，膝關節保持穩定。雙手與胸同高，想像抱住前方圓柱。



2. 肩胛、膝蓋盡量放鬆，以腰部為核心，帶動上半身與肩臂左右搖擺。



反轉 共振 停留

進階

【站 -12 軀幹運動－掌心交扣・扭轉上身】

1. 身體輕鬆站直，雙腳打開與肩同寬，收小腹穩定核心。手臂上舉，貼近耳朵兩側，向上反手交握。

2. 肩頸放鬆，注意力集中肩胛，停留。體會身體的感覺。

3. 注意力集中肩胛，上半身向一側扭轉。扭轉時腰部、膝蓋、腳踝放鬆。

4. 停留，體會身體的感覺，再向另一側扭轉，停留。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【站 -13 骨盆放鬆－撐椅，膝蓋側抬畫圈】

1. 身體輕鬆站直，雙腳打開與肩同寬，收小腹穩定核心。扶著穩重的椅子、欄杆或牆壁，幫助穩定重心。*



2. 確定站穩後，重心放在單腳上，站立腿的膝蓋保持微曲，輕鬆承受身體的重量。



3. 另一腿往正面抬起，以膝蓋帶動，往外打開畫圈，帶動骨盆打開。



*注意：椅子或支撐物要穩重，可以加重物如左圖，或請另一個人坐在椅子上，用體重穩定椅子。無論是站或坐，都要保持重心穩定。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【站 -14 骨盆放鬆－撐椅，勾腿膝蓋畫圈】

1. 身體輕鬆站直，雙腳打開與肩同寬，收小腹穩定核心。扶著穩重的椅子、欄杆或牆壁，幫助穩定重心。*



2. 確定站穩後，重心放在單腳上，站立腿的膝蓋保持微曲，輕鬆承受身體的重量。



3. 另一腿往正面抬起，往勾小腿，同側手抓住勾腳的腳踝。以膝蓋往內外畫圈，帶動骨盆打開放鬆。



*注意：椅子或支撐物要穩重，可以加重物如左圖，或請另一個人坐在椅子上，用體重穩定椅子。無論是站或坐，都要保持重心穩定。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【站 -15 骨盆放鬆－側抬膝蓋畫圈】

1. 身體輕鬆站直，雙腳打開與肩同寬，收小腹穩定核心。



2. 確定站穩後，重心放在單腳上，站立腿的膝蓋保持微曲，輕鬆承受身體的重量。



3. 另一腿往正面抬起，以膝蓋帶動，好像往外打開畫圈，帶動骨盆打開。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【站 -16 下背放鬆－扶椅下蹲】



3. 蹲到最深處，體會下背放鬆的感覺。停留片刻，再以腰腹力量帶動身體緩緩站起。起身時，注意體重不要壓在膝蓋上。下蹲時，量力而為。如果脊椎、下背、膝蓋不舒服，就不要勉強，適時休息。



*注意：椅子或支撐物要穩重，可以加重物如左圖，或請另一個人坐在椅子上，用體重穩定椅子。無論是站或坐，都要保持重心穩定。

進階

【站 -17 下背放鬆－靠牆下蹲】

1. 面對牆壁站直，身體輕鬆，收小腹，穩定核心。盡量靠牆站。



2. 感覺身體重量落在臀部，以臀部的重量帶動，穩住腰腹核心，慢慢往下蹲。*



3. 蹲到最深處，體會下背放鬆的感覺。停留片刻，再以大腿、腰腹力量帶動身體緩緩站起。起身時，注意體重不要壓在膝蓋上。

*注意：下蹲時，量力而為。如果脊椎、下背、膝蓋不舒服，就不要勉強，適時休息。

□反轉 □共振 ■停留

坐姿——進階

坐了一天，結構調整運動是給自己僵硬的身體最好的禮物，隨時打開，隨時放鬆。

坐在穩定的椅子上，高度合適。坐穩時不需要伸腿，也不需要踮腳，兩腳掌心可以自然貼在地板上，小腿與腳背、膝蓋維持穩定的九十度就是合適的高度。所有的動作，都在坐穩後才進行。

身體輕鬆坐直，深呼吸，吐氣時，一一感覺身體各部位是緊繃，或是放鬆，溫柔地感覺自己身體的感覺。

進階的動作，需要身體更好的支持。盡量將身體的感覺集中在腰腹間，用核心肌群的力量帶動身體的運動。慢慢進行。感謝自己的辛苦、感謝自己願意給自己一點空檔，活絡久坐疲憊的身心、腰和骨盆，這是我們最需要的結構調整。

進階

【坐 -1 肩臂運動－反轉彈震】

1. 端坐，收小腹，保持身體穩定。
頭擺正看前方，肩頸放鬆。



2. 身體坐正了，
手肘和手腕保持放鬆，
單手以不同角度拍打肩背。
換邊進行。

■反轉 ■共振 □停留

進階

【坐 -2 肩臂運動－反手靠肘】

1. 端坐，收小腹，保持身體穩定。
頭擺正看前方，肩頸放鬆。



2. 手肘靠近時，手腕順勢以螺旋方式往自己轉，
兩手背盡量彼此平貼，
手肘也同時靠緊。



3. 停留在最後的姿勢，
體會肩膀與手臂的感覺。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【坐 -3 肩臂運動－翻掌伸展】

1. 端坐，收小腹，保持身體穩定。
頭擺正看前方，肩頸放鬆。



2. 雙手手心向上，十指在掌心上
方交扣。注意力集中肩胛，帶
動整個肩膀手臂，由胸前緩緩
向上翻掌伸展。



3. 伸展舉高時，手
臂盡量往耳朵靠
近。伸展，然後
停留。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【坐 -4 肩臂運動－往上推掌】

1. 端坐，收小腹，保持身體穩定。
頭擺正看前方，肩頸放鬆。



2. 注意力集中肩胛，帶動整個肩膀、
手臂、手掌，向上推掌。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【坐 -5 肩臂運動－肩上繞圈】

1. 端坐，收小腹，保持身體穩定。
頭擺正看前方，肩頸放鬆。
雙手上舉螺旋往內扭轉，
注意力集中肩胛，
帶動整個肩膀、手臂畫圈。



2. 往前畫，再往後畫。
先大圈，再小圈。停留。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【坐 -6 軀幹運動－反扣扭轉】



端坐，收小腹，保持身體穩定。
頭擺正看前方，肩頸放鬆。
腿穩定張開，保持正直，與肩同寬。
手臂向上反手交握，手臂貼近耳朵。
注意力集中肩胛，帶動肩膀與手臂伸展。
同時，軀幹配合帶動扭轉。停留。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【坐 -7 肩臂運動－前後螺旋】

端坐，收小腹，保持身體穩定。
頭擺正看前方，肩頸放鬆。
手臂平抬於身體兩側，
以螺旋方式前後扭轉。
扭轉時，手肘放鬆，手臂不伸直。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【坐-8 肩背伸展－打開胸側】

端坐，收小腹，保持身體穩定。
頭擺正看前方，肩頸放鬆。
腿穩定張開，保持正直，與肩同寬。
雙手上舉，一手抓住另一手的手肘。
配合身體往左右兩側伸展。
動作時，頸部保持放鬆，
不要強迫伸展而壓迫到頸椎。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【坐 -9 腰部放鬆－核心畫∞】

1. 端坐，收小腹，保持身體穩定。
頭擺正看前方，肩頸放鬆。
腿穩定張開，保持正直，
與肩同寬。



2. 注意力放在腰腹之間，以腰臀部輕鬆帶動，上半身跟著畫∞。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【坐 -10 腰部骨盆放鬆－旋腰扭轉】

1. 端坐，收小腹，保持身體穩定。
頭擺正看前方，肩頸放鬆。
腿穩定張開，保持正直，比肩略寬。



2. 注意力放在腰腹之間，雙手輕輕
靠在兩膝上，讓上半身
盡量靠近大腿，扭轉。



3. 轉動時，由腰部帶動上半身，
下背、肩膀自然跟著配合。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【坐 -11 軀幹運動－側向伸展】

雙手臂平舉，注意力放在腰腹之間，
配合身體往左右伸展。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【坐 -12 軀幹運動－反手蝶式】

1. 端坐，收小腹，保持身體穩定。
頭擺正看前方，肩頸放鬆。
腿穩定張開，保持正直，比肩略寬。



2. 注意力放在腰腹之間，
上半身前彎，雙手張開，
螺旋扭轉成反手，由後往前畫圈。



3. 手收回時身體擺正，
回到開始動作。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【坐 -13 軀幹運動－反手蛙式】

1. 端坐，收小腹，保持身體穩定。
頭擺正看前方，肩頸放鬆。
腿穩定張開，保持正直，比肩略寬。
注意力放在腰腹之間，雙手手背、
手肘於胸前併攏，停留。



2. 上身前彎時，雙手順勢向外撥出，
同時螺旋扭轉至背後，停留。
再由身側旋出，
回到開始動作。



■反轉 □共振 ■停留

地板動作——進階

找一個安靜平坦的角落，鋪上一張軟墊，放自己喜歡的音樂，讓地板支持我們徹底放鬆脊椎、下背和骨盆。

無論是坐、跪或趴，進階動作的強度都更需要腰腹的核心保持穩定，才能讓各部位得到更徹底的伸展。

身體輕鬆坐直，深呼吸，吐氣時，體會身體和地面接觸的感覺。

慢慢來，感謝身體，感謝自己，用一個全然不同的角度，讓下背和骨盆徹底的放鬆。

進階

【地-1 下背骨盆放鬆－「之」字腿旋腰】

1. 以「之」字腿端坐（一腳收小腿，腳趾朝外，後跟頂住另一腳大腿內側，另一腳小腿後曲平擺），將身體重量守在腰腹之間，肩頸手臂放鬆，雙手輕輕放在膝蓋上。



2. 將身體重量守在腰腹之間，盡量讓上半身貼腿，從內收腿的一側開始轉動。



3. 轉動時，腰部帶動上半身轉，下背、肩膀、手臂放鬆。換腿內收，從另一側轉動。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【地 -2 全身運動－還原四式】

1. 收腹，輕鬆端坐，雙腿張開，與肩同寬，腳掌貼地。雙手放在兩側輔助支持，來回搖擺身體（即初階的「自體搖籃」），臀部往上提，順勢撐起身體。



2. 停留時，小腿與手臂盡量與地面垂直，讓雙腿與手臂穩定分擔體重。臀部保持上提，配合大腿、腹部收縮讓身體穩定。肩頸如有不適，就休息。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【地 -3 全身運動－還原五式】

1. 採跪姿，腳背貼地。
臀部盡量貼近腿後與腳跟。
下背、腰部、肩膀和腹部放鬆
(即初階的「嬰兒式」)。



2. 身體往前延伸，延著脊椎方向，
向前推展，將上半身撐起。



3. 頭部上仰，下背、腰部盡量放鬆。停留。
如果不舒服，就休息。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【地 -4 腰部放鬆－交跪畫圈】

1. 採跪姿，手腳張開，與肩同寬。
收腹，穩定身體（膝蓋下方可墊東西，
降低對膝蓋的衝擊）。



2. 交疊雙腿，一腳膝蓋跪在另一腳膝蓋後方，
將身體重量守在腰腹之間，
以臀部畫圈，帶動全身轉動。
兩腿交換，重複進行。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【地 -5、6 骨盆放鬆－趴地擺腿＋翻腿】

1. 身體輕鬆趴在地板，小腿併攏，輕鬆抬起左右擺腿。



2. 透過擺腿，骨盆放鬆後，一腳勾小腿，向另一側翻轉，盡量讓勾腿的腳底貼到地面，將骨盆往外打開，停留。換另一腿，同樣進行。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【地 -7 下背骨盆放鬆－蜘蛛畫圈】

1. 輕鬆趴在地板，雙手交握，置於胸前，撐起身體。



2. 將身體重量守在腰腹之間，雙腿及膝蓋向身體兩側打開，腳趾朝外。



3. 手肘為支點，以腰、臀帶動上半身前後擺動，然後畫圈。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【地 -8 骨盆放鬆－蜘蛛走路】

1. 輕鬆趴在地板，雙手交握，置於胸前，撐起身體。



2. 將身體重量守在腰腹之間，
雙腿及膝蓋向身體兩側打開，
貼地面爬行。



■反轉 □共振 ■停留

躺姿——進階

躺下來，一樣的，小腹略收，保持必要的穩定。堅實的地面，可以提供腰部必要的支持，保護腰椎。姿勢穩定後，再做練習。

進階的躺姿動作，在堅實的平面上進行（墊子不要太軟），是最安全的腰腹核心肌群強化運動。對於站立容易不穩的朋友，更是最好的健身。感覺吃力時，寧可減少次數，慢慢地做，更能逐步建立核心的力量。

深呼吸，吐氣時，感謝大地給我們的支持。放一點音樂，慢慢來。透過身體的動，表達我們對這一天的欣賞與感激。身體有任何感受，也只需要輕輕地接受它、安慰它、放下它。

進階

【躺-1 肩背運動-抬肘】

平躺，肩頸放鬆。雙手輕鬆放在鎖骨外側，
手肘抬起落下，帶動肩胛、肩膀轉動，手腕放鬆不用力。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺 -2 肩背運動－反握拉伸】



1. 平躺，肩頸放鬆。
雙手上舉，反手交握，
讓手臂貼近耳朵。



2. 注意力集中肩胛，帶動肩膀、手臂伸展。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺 -3 肩背運動－手臂反轉】



平躺，肩頸放鬆。
雙手向兩側平舉，
螺旋前後扭轉。
扭轉時，手肘放鬆，
手臂不伸直。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺-4 下背放鬆－翹腿擺動】



平躺，肩頸放鬆。
雙手向兩側平舉，
將身體重量守在腰腹之間，
大腿交疊像翹腳，
雙腿往左右輕鬆擺動，停留。
兩腿交換，重複進行。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺 -5 下背骨盆放鬆－曲膝平擺】

1. 輕鬆平躺，手平舉於兩側。
將身體重量守在腰腹之間，
雙腿曲膝，腳掌貼地，
與肩同寬。



2. 下背、腰部放鬆，讓雙腿往左右兩側擺。停留。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺 -6 下背骨盆放鬆－曲膝推展】



輕鬆平躺，手平舉於兩側。
將身體重量守在腰腹之間，雙腿往左側擺，
右膝蓋往下推展，帶動肩背伸展。
停留。雙腿回到中央，換邊進行。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺 -7 全身放鬆－手臂畫圈＋曲膝推展】

1. 輕鬆平躺，手平舉於身體兩側。
將身體重量守在腰腹之間，
雙腿往左側擺，右膝蓋往下推展，
幫助扭轉，讓上半身轉向左邊。
右手伏地畫圈，轉動肩胛、肩膀、手臂。



2. 停留。雙腿回到中央，換邊進行。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺-8 上身放鬆－肩胛畫圈】

1. 輕鬆左側躺，
雙腿同時曲膝擺向左側。



2. 以腰部帶動，
讓右手伏地畫圈，
轉動肩胛、肩膀、手臂。
停留。雙腿回到中央，換邊進行。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺-9 上身放鬆－交腿＋肩胛畫圈】

1. 輕鬆左側躺，左腿伸直，右腿曲膝放在左腿上方。
右手上舉，45度向外平擺。



2. 注意力集中肩胛，帶動肩膀、手臂畫圈，
轉動肩胛、肩膀、手臂。停留。
雙腿回到中央，換邊進行。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺 -10 骨盆放鬆－單膝畫圈】

1. 輕鬆平躺，將身體重量守在腰腹之間，保持身體穩定。



2. 一腳伸直，另一腳抬起，
以膝蓋往外畫圈，
帶動骨盆打開。
雙腿回到中央，
換邊進行。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺 -11 骨盆放鬆－勾腳畫圈】

輕鬆平躺，將身體重量守在腰腹之間，
保持身體穩定。左腳伸直，另一腳抬腿，
往外畫圈，帶動骨盆打開。
雙腿回到中央，換邊進行。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺-12 骨盆放鬆－雙腿畫圈】

輕鬆平躺，
將身體重量守在腰腹之間，
保持身體穩定。
抬高雙腿，由內往外、
外往內畫大、小圈，
同時帶動骨盆打開。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺 -13 骨盆放鬆－抬腿剪刀腳】



輕鬆平躺，
將身體重量守在腰腹之間，
保持身體穩定。
抬高雙腿，交叉擺動，
以雙腿帶動骨盆打開。

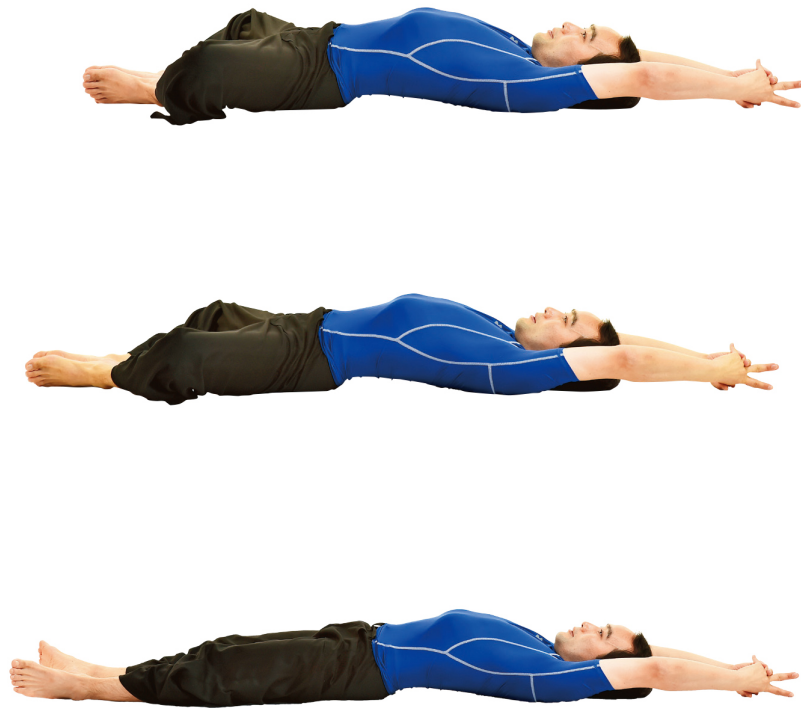


□反轉 □共振 ■停留

進階

【躺-14 骨盆放鬆－手臂伸展＋平腿收放】

輕鬆平躺，將身體重量守在腰腹之間，保持身體穩定。
手臂上舉，貼近耳朵。雙腿張開，腳掌心相靠，兩腿貼地外推收回。
動作時，腰部、骨盆、膝蓋、腳踝放鬆。
如果腰部感覺吃力，可以在腰下墊厚度適中的毛巾或墊子。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺 -15 骨盆放鬆－併腳收放】



輕鬆平躺，
將身體重量守在腰腹之間，
保持身體穩定。
雙腿離地張開，腳掌心相靠，
兩腿外推收回。
動作時，腰部、骨盆、
膝蓋、腳踝放鬆。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺 -16 骨盆放鬆－開腿收放】



輕鬆平躺，將身體重量守在腰腹之間，保持身體穩定。
雙腿離地張開，兩腿上下外推收回。
動作時，腰部、骨盆、膝蓋、腳踝放鬆。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺 -17 腰部放鬆－腰臀畫∞】



輕鬆平躺，將身體重量守在腰腹之間，保持身體穩定。
手上舉，以 45 度平擺於兩側。
雙腿張開，腳掌心輕鬆貼地。提起臀部，離開地面，以腰臀畫∞。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺-18 全身運動—手舞足蹈】

1. 輕鬆平躺，
將身體重量守在腰腹之間，
保持身體穩定。



2. 腳趾頭內勾，雙腿像踩腳踏車般交替平踩。
雙手配合上下伸展。

■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺-19 全身運動－手肘碰腳】

1. 輕鬆平躺，
將身體重量守在腰腹之間，
保持身體穩定。
腳趾頭內勾，
雙腿向外張開，側向交替踩動。
雙手配合上下伸展。



2. 收腿時，讓手肘盡量靠近膝蓋。

■反轉 □共振 □停留

進階

【躺 -20 全身運動－手腳畫圈】

輕鬆平躺，
將身體重量守在腰腹之間，
保持身體穩定。
抬高雙腿，雙手雙腳同時由內往外、
外往內畫大、小圈，帶動全身運動。



■反轉 □共振 ■停留

進階

【躺 -21 全身運動－手腳共振】

1. 輕鬆平躺，雙手往上伸。



2. 雙手雙腿以大拇指互相輕鬆敲打。
敲打腳趾時，腳跟不動。肩頸和腰部保持放鬆。



■反轉 ■共振 □停留

透過運動和療效姿勢結構調整

作者：楊定一

示範：吳長泰

出版社：天下生活出版股份有限公司

出版日：2018年1月

ISBN：9789869599306

EPUB製作： 博客來

EPUB製作日期：2019年6月