

<<連針灸師都在用的身體互動關連書>>

图书基本信息

书名：<<連針灸師都在用的身體互動關連書>>

13位ISBN编号：9789861752488

10位ISBN编号：986175248X

出版时间：2011-10-25

出版公司：方智出版社股份有限公司

作者：野見山文宏

页数：176

译者：長安靜美

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<連針灸師都在用的身體互動關連書>>

前言

前言 開心的認識你的身體小宇宙 謝謝你從茫茫書海中挑出這一本來看！

希望這本書能讓你輕鬆愉快的學習與身體相關的知識，以及在面對身體時能夠更有自信。

接下來，我想談談寫這本書的契機。

我是一個針灸按摩師，在治療的同時，也透過課程讓大家更深入淺出的了解解剖生理。

我在授課時發現，很多學員都有類似的煩惱。

「我有讀解剖生理的書啊，可是專業用語好複雜喔！

我都搞混了"?鴿v 「這裡摸到的硬塊是什麼？

是骨頭還是肌肉？

有沒有人可以告訴我啊"?鴿v 我十分明白這種心情。

一般的解剖生理書或學校課程，無法避免的會花較多時間介紹肌肉或骨骼，這當然也很重要，只不過一旦實際面對身體，我們才會赫然發現這樣所學到的根本不足。

舉個例子來說，就好比「不管熟記再多地名，也無法實際完成一場旅行」一樣。

唯有手拿地圖，靠自己的雙腳實際踏上旅程，才得以體會旅行的箇中滋味。

面對身體的世界，同樣必須靠著自己親身體驗才能夠體會樂趣，並了解其中的美好。

我想要呈現的，就是這樣的一本書。

「透過自我的體驗學習。

」 就這層意義而言，本書在想法上與一般的解剖生理書有些許不同。

為了更貼近體驗型的講習內容，在內容編排上也實際透過運動與手摸的觸感，讓學習更具臨場感。

全書由兩大部分構成，一是了解身心整體感與彼此關連的 用廣角視野，綜觀身體各部位關連；二是體會身體是屬於自己的 以聚焦觀察，深入體內探索，巧妙的藉此加深大家對自我身心的認識。

來吧！

即將踏上旅途的各位，這本書將是你的輔助工具，同時也是你的羅盤。

這段旅程在最後抵達終點時，會有什麼等著你呢？

就讓我們一起睜大好奇的雙眼，朝著未知的美好樂園去探索吧！

Go for it!

<<連針灸師都在用的身體互動關連書>>

內容概要

你可以拉筋、拍打、做各種健身操， 但若不了解身體各部位間的關連， 你所做的，可能不但無益，反而有害！

善用這本連針灸師都努力鑽研的身體關連圖解書， 就能化解你對身體活動和大小毛病的誤解！

一天10分鐘，做做裡面的小動作， 還能告別水腫、手腳冰冷、肩膀僵硬等小毛病！

為什麼坦誠的人比較容易瘦小臉？

為什麼水腫、手腳冰冷會和骨盆有關？

為什麼肩膀僵硬是因為呼吸方式有問題？

了解身體各部位間的互動關連，運用本書介紹的小動作，輕鬆就能為你的健康加分！

本書由專業針灸師撰寫，結合現代醫學與東方醫學的知識，讓我們簡易且正確的認識與面對自己的身體。

不僅教你從與身體各相關部位來了解自己的健康，更教你邊觸摸邊檢視，發現平時常被忽略的身體部位，並透過簡單的動作或按摩來改善健康。

全書用不同的角度檢視疾病，如「手腳冰冷可能跟骨盤有關」，並說明如何在日常生活中避免這些問題，如「擺動手臂時以肩胛骨為中心，可舒緩肩頸僵硬」。

對想要更深入了解自己身體及注重身心健康的人，本書都極具參考價值。

<<連針灸師都在用的身體互動關連書>>

作者簡介

野見山文宏 一九六六年出生於神戶，畢業於甲南大學經營學系，現為Unplug-lab Japan負責人。
曾任職株式會社富士銀行（現MIZUHO銀行），一九九七年獲選為年度頂尖業務，因病轉而學習東方醫學，成為針灸師。
在治療的同時，也學習有機農業、地球環境、整體醫學。
二〇一一年移居伊豆，於長期療養設施「休憩鄉里」進行針灸治療並學習飲食養生、瑜伽、斷食、呼吸法。
目前獨立門戶，與妻子耕作自然農地，自給自足過著半務農半演講的生活。
除在自宅展開講習之外，也在全日本各地舉辦心靈研修及體驗型講座，透過生理解剖學、東方醫學、道家哲學、複雜系統理論等多元範疇，傳達身體與自然的「過人之處」。
興趣是衝浪與自然農耕。
長安靜美 任教於東方設計學院，專事日文口筆譯實務與教學。
譯作有《貧窮，有幾百個理由；富有，只需一個關鍵》《生命的答案水知道》《印度生死筆記》《為什麼斑馬是頂尖業務員》《10萬人都說讚的美腿祕技》等。

<<連針灸師都在用的身體互動關連書>>

書籍目錄

前言 開心的認識你的身體小宇宙PART 1：用廣角視野，綜觀身體各部位關連結構CHAPTER 1：骨盆與水腫、手腳冰冷息息相關廣角看身體，才能發現問題所在 你所不知道的骨盆結構 骨盆擁擠會壓迫靜脈與淋巴 胃下垂也會造成骨盆擁擠 有效治療水腫、手腳冰冷的蹲腿動作 總整理CHAPTER 2：緊張、壓力是造成肩膀僵硬的元兇長期使用電腦造成肩胛骨的肌肉緊繃 肩胛骨的位置在哪裡？

心情緊繃容易造成肩胛骨僵硬 放鬆肩膀的肩胛骨運動 總整理 結語：手放鬆，心情就跟著放鬆CHAPTER 3：意識外向容易引起坐骨神經痛梨狀肌緊繃所引起的症狀 進一步確認梨狀肌的位置造成下半身疼痛、痠麻的坐骨神經痛 梨狀肌緊繃與身心的關連 心情放鬆，肌肉也會跟著放鬆 放鬆肌肉的1/f搖晃法 總整理 結語：身體小宇宙CHAPTER 4：錯誤的呼吸法導致雙手冰冷、痠麻斜角肌緊繃可能會產生的問題 實際感受斜角肌的存在 斜角肌的功用與種種症狀 壓力造成胸式呼吸伸展斜角肌的轉脖子運動 總整理 結語：廣角視野在生活中的應用CHAPTER 5：細緻小臉從放鬆舌頭開始緊繃的舌頭是小臉的頭號敵人 細緻小臉三要件 為什麼放鬆舌頭效果立見？伸展舌頭的小臉運動 結語：伸展舌頭讓喬登更放鬆CHAPTER 6：為身體發出警訊的自律神經自律神經是什麼？

善盡職守的自律神經 阻絕壓力的開關 交感神經引發的症狀 副交感神經引發的症狀 保持體內的恆常環境 自律神經失調症 有效調節自律神經的小動作 每個人都應該順隨自然 總整理CHAPTER 7：放大觀點，深度面對身體的奧秘身體是複雜的個體 廣角學習後再聚焦 結語：我是全日本最了解解剖生理的人PART 2：以聚焦的觀察，深入體內探索CHAPTER 1：鎖定手腕關節，了解肩膀僵硬的成因擁有無限可能的身體結構 改變印象，身體就會改變 總整理CHAPTER 2：找到股關節，即可有效改善腰痛問題找出你的股關節 關節接點隨時都會變 四肢趴地，觀察正確的交會點 摸摸你的仙腸關節 想像你的腿被拉得更長了 總整理CHAPTER 3：確定頸關節，舒緩上班族的各種疲勞實際觸摸頸關節的位置 認識脖子的正確位置 轉動脖子，消除疲勞 讓脖子活動自如的伸展運動 總整理 結語：改變既定印象，重新認識身體CHAPTER 4：膝關節觸診，克服年長者的腳部疾病膝關節的正確位置 從大腿骨與脛骨的觸診開始 找到容易發生疼痛的關鍵 常見的膝蓋病變 藉由觸診，發現病灶所在 總整理CHAPTER 5：正確的骨盆位置，能使呼吸順暢、心情放鬆簡單掌握呼吸的運作 橫膈膜的動作與作用 橫膈膜與大腰肌的連動 順暢的呼吸讓骨盆更靈活 總整理 結語：身體是映照世界與你的鏡子CHAPTER 6：用對按摩方式，才能有效舒緩肌肉疼痛什麼是「反作用」？

認識肌纖維的方向 縱向與橫向的按摩方式 深按輕壓的按摩力道 治療前請先暖身 總整理 結語：東方醫學對刺激強度的建議CHAPTER 7：縮小聚焦，徹底了解身體各部位身體的互動關連性 局部治療可改變整體 後記 謝謝你陪我進行身體探索之旅 結語 讓解剖學更簡單、有趣

<<連針灸師都在用的身體互動關連書>>

章節摘錄

PART 1：用廣角視野，綜觀身體各部位關連 請容我冒昧的問：「你在地面上看過納斯卡線嗎？」

「啊？」

我沒看過耶……」也許你會這麼說。

說得也是，其實我也沒看過（笑）。

在地面上看納斯卡線，只會看到一堆紅褐色的石頭，而且相當凌亂，一點都感覺不到任何關連。

那麼，從上空看，又會看到什麼？

沒錯，這時候浮現眼前的，就是大家所熟知的猴子或蜂鳥圖案。

乍看之下凌亂又毫無價值的石頭，不僅有其存在意義，且彼此息息相關。

我將這種「退一步，就能看出整體關連的作業方式」，稱為「廣角法」。

學習身體知識也是一樣的。

解剖學，是細分身心並進行解析的學問，就好比XX肌從這裡開始，在這裡展開動作。

諸如此類的知識當然重要，但越是將焦點對準細緻之處，就會越看不清整體的關連性。

所以才有必要偶爾放大焦距，以廣角的視野掌握整體感。

透過廣角法綜觀，可以發現過去以為是獨立發生的症狀，竟然彼此互通因果；也會察覺到原來看似八竿子打不著的原因，竟會導致意想不到的症狀。

從大處呈現類似的連結，正是這一部分最值得玩味之處。

就這個意義而言，或許這跟牢記肌肉或骨骼名稱，亦即和一般的解剖學在感覺上會有些不同。

甚至乍看之下，或許還會覺得好像有點繞了遠路。

然而我卻認為，對想要探索身體的各位而言，唯有一邊從大處著眼，一邊腳踏實地的了解身體，才是最必要的。

準備好了嗎？

那就請放大焦距，出發囉！

CHAPTER 1：骨盆與水腫、手腳冰冷息息相關 廣角看身體，才能發現問題所在 首先請先想像以下場景，再繼續讀下去。

你正心情愉悅的開車兜風，殊不知前方正在施工，害你身陷阻塞的車流當中。

此時，若想從車陣脫身，該怎麼做才好？

什麼？

那還不簡單！

既然是道路施工，吊在車陣尾端進退兩難也不是辦法，唯一的解決方法就是讓工程迅速結束，解除壅塞的源頭。

這是理所當然的，但如果把工地換成身體，一般人就很難看得出癥結所在了。

「很多人手腳冰冷、水腫，搞不好問題根本不出在腳……」 如果你也察覺到這一點了，就請你馬上用廣角的視野，綜觀整個身體吧！

你所不知道的骨盆結構 以下，我想先談乍看之下跟腳部水腫毫無關係的骨盆內部。

這是骨盆的左剖面圖。

左邊是恥骨，右邊是仙骨。

骨盆裡依序有膀胱、子宮、直腸等臟器。

尤其女性還比男性多了子宮，因此骨盆內更顯擁擠。

骨盆擁擠會壓迫靜脈與淋巴 請各位想想懷孕的狀況，應該就不難理解。

懷孕時，由於胎兒住在子宮中，因此會讓原本就很狹窄的骨盆更顯擁擠。

這麼一來，儲存尿液的膀胱會遭受擠壓，產生頻尿的現象；又或是排便出口的直腸受到擠壓，而導致便秘。

更嚴重的骨盆擁擠，也會影響到通往骨盆內的通路。

由於骨盆中有將血液帶往下半身的動脈，以及從下半身將血液往回帶的靜脈和淋巴，只要這些淋

<<連針灸師都在用的身體互動關連書>>

巴和靜脈受到壓迫，就會很容易產生問題。

骨盆擁擠 從腳回流的靜脈和淋巴產生阻塞 下半身冰冷、水腫 就是這麼一回事。

胃下垂也會造成骨盆擁擠 這些症狀不只是懷孕時會發生，有時候也會因胃下垂而引起。

請看左頁的圖。

左圖是胃和骨盆的正常位置，右圖則是因胃下垂使得胃掉到骨盆裡。

由於胃下垂使胃腸壓迫骨盆，因此會跟懷孕的時候一樣造成骨盆內的擁擠，進而引發頻尿、便秘、下半身冰冷、水腫等。

乍看之下毫不相干的症狀（便秘、水腫、手腳冰冷等），其實只要從廣角的觀點去看，就可以發現彼此息息相關。

因此，解決這些症狀的方法就不應該是「便秘吃洩藥，水腫保養腳，或者用取暖的方式避免手腳冰冷」，而應該找出治本之道。

有效治療水腫、手腳冰冷的蹲腿動作 針對有前述症狀的患者，腿部治療當然很重要，但在那之前，或許可以先試著透過腹部按摩，緩和阻塞原因，放鬆腹部到鼠蹊部之間的區塊。

還有，不妨建議患者進行促使腹部大量運動的腹式呼吸，或是彼拉提斯、瑜伽、太極拳等活化深層肌肉的運動。

因為淋巴、靜脈與大腰肌的通路幾乎如出一轍，所以透過活化大腰肌，可以連帶的流通淋巴與靜脈。

另外，在家裡或治療中心都可以做的蹲腿動作，也是簡單卻效果奇佳的自我治療法，建議各位可以試試看。

- 1 站立時腳與肩同寬，腳尖向外呈四十五度角。
- 2 手插腰，留意膝蓋不要超過腳趾頭，臀部慢慢往下坐。
- 3 不要停止呼吸，盡量慢慢的下腰（大約花五秒左右）。
- 4 慢慢的起身。
- 5 膝蓋或腰感覺疼痛時，請不要勉強。

基本上一天做十次即可。

總整理 由於受限於患者表象的症狀，在著眼於某個部分時，有時會疏忽了整體的關連性。

有時候退一步透過廣角的觀點，就可以看出被忽略的病灶。

手腳冰冷或水腫有時候是因為骨盆內的擁擠。

CHAPTER 2：緊張、壓力是造成肩膀僵硬的元兇 接下來要以治療一般人最常見的「肩膀僵硬」為主題，一步步深入了解肩胛骨。

長期使用電腦造成肩胛骨的肌肉緊繃 首先，我們就從肩胛骨的四周開始了解。

大家應該都知道，所謂肩胛骨，指的是位於肩膀左右兩邊的骨頭。

下圖的肩胛提肌與菱形肌，則是肩膀僵硬時最常被提到的肌肉。

這兩塊肌肉藏在最表層的僧帽肌下面，所以是很難感覺到的肌肉，不過卻具有提起肩胛骨的作用。

而所謂的提起肩胛骨，具體來說，就是像手肘懸空打鍵盤或聳肩（好比外國人說「Why?」時舉手的姿勢）等動作。

請試著想像一條手臂的重量，大概就跟一顆高麗菜一樣。

也就是說，當你懸著手肘打鍵盤時，肩胛提肌與菱形肌就一直撐著那顆無形的高麗菜，所以當然會累。

因此，大多數久坐辦公室、有肩膀僵硬毛病的人，都是因為這部分的肌肉呈現緊繃狀態所致。

這表示，只要在使用電腦時，將手肘固定在桌子上，就可以讓僵硬的肩膀輕鬆不少。

肩胛骨的位置在哪裡？

接下來，我們還要針對肩胛骨做更進一步的深入探索。

一般人都會覺得肩胛骨長在背部，但其實它是長在「胸部」，你能想像嗎？

接下來，就讓我們馬上透過自己的身體來確認看看！

首先，把手指放在鎖骨下面，順著手臂的方向移動。

直到再也無法移動為止，大約一到兩根手指的下方，會碰到一個突起的骨頭，好像頂住食指橫向彎曲

<<連針灸師都在用的身體互動關連書>>

(會痛, 所以請輕輕碰觸就好)。
這就是肩胛骨的一部分, 稱為「喙突」。

這樣你就可以明白身體前面也有肩胛骨了吧?

好, 重點來了。

解剖學終究是一門必須牢記名稱與位置的學科, 但若只是記住名稱、位置, 充其量不過只能當個肌肉專家而已。

所以, 接下來最重要的就是了解該如何在日常生活中活用這些知識。

既然這樣, 就讓我們馬上來探討肩胛骨長在身體前面, 到底有什麼意義吧!

心情緊繃容易造成肩胛骨僵硬 喙突有小胸肌與肱二頭肌, 只要這裡的肌肉緊繃, 肩胛骨就會前傾, 這就是所謂「肩膀聳起」的狀態。

當我們緊張或害怕時, 本能就會採取保護脆弱內臟的姿勢, 這時候, 肱二頭肌和手的屈肌群就會有所反應。

也就是說聳肩的原因之一在於: 緊張、壓力 屈肌群緊繃, 使得身體呈現打拳擊時的守備狀態 喙突被往前拉 肩胛骨往前傾, 聳肩 如上所述, 心情緊繃會對身體產生極大的影響。

在日常生活中感覺緊張的時候, 手部的屈肌群整體(肱二頭肌到手指的屈肌群)大多是僵硬的。

我想各位應該也都有類似的經驗吧!

這就好比握筆的手無意識的用力捏著筆, 或是超乎必要的緊握方向盤, 還有搭雲霄飛車時緊抓著安全帶不放, 對吧?

所以, 只要能夠反向的舒緩這些緊張, 讓肩膀動作自如, 相信心情也會隨之放鬆不少。

讓我們來實驗一下吧!

放鬆肩膀的肩胛骨運動 首先, 請趴跪在地上, 以手掌為中心, 大大的擺動肩膀, 並確認一下肩胛骨的動作。

接下來伸展胸部到上肢屈肌群。

站著伸出手臂, 將掌心固定在牆面之後, 逆向轉身。

不需要轉到痛, 只要做到覺得舒服了, 就暫時保持姿勢, 直到有舒展的感覺就OK。

再來是屈肌群的終點。

請試著反轉手指, 切記不要太用力, 否則會弄傷手指, 只要做到覺得舒服就暫時維持原狀。

最後再請你跟一開始一樣, 趴跪在地上動一下肩胛骨, 感覺一下有什麼不同!

怎麼樣?

相信你一定可以感覺得到, 肩膀比剛開始靈活多了, 對不對?

這個方法可以用在容易緊張的患者身上。

例如當第一次接受治療的患者感到緊張時, 不要一開始就讓他趴在床上, 盡量讓他仰躺, 在與他輕聲對話的同時, 先從手部開始治療。

如此一來, 馬上就可以消除緊張, 進而建立信賴關係。

請各位務必試試看。

本章重點並非「因為肩膀僵硬或肩膀前傾, 所以需要治療」, 而是退一步了解鬆弛手腕或舒緩手部緊繃也是相當重要的。

身體雖由各個部位獨立構成, 但是卻都息息相關!

總整理 造成肩膀僵硬的原因很多, 其中很多都是來自肩胛提肌、菱形肌的緊繃, 或是壓力導致肩膀前傾、聳肩所致。

舒緩肩膀之前, 先解除手臂或手的緊繃吧!

結語: 手放鬆, 心情就跟著放鬆 正如本章所提到的, 「心情的緊張會出現在手上, 只要手放鬆了, 心情就會放輕鬆」, 這一點透過東方醫學對經絡的說明會更淺顯易懂。

東方醫學認為「心」的能量, 是「順著手臂的屈肌群流動到指尖的」。

當這個帶狀能量阻塞時, 心就會封閉。

相反的, 如果可以舒緩僵硬的手部, 打通能量的流動, 心情便會隨之開朗。

<<連針灸師都在用的身體互動關連書>>

舒緩的方法除了前面所介紹的自行伸展外，透過溫暖雙手所進行的治療，應該也有助於敞開心胸。

CHAPTER 3：意識外向容易引起坐骨神經痛 梨狀肌緊繃所引起的症狀 小腿肚很痛、膝蓋會痠、屁股兩旁怪怪的……有上述症狀的人，不妨以廣角視野觀察，有時候會發現癥結竟然在出乎意料之外的地方，那就是梨狀肌的緊繃。

進一步確認梨狀肌的位置 所謂梨狀肌，是隱藏在臀部豐厚肌肉下的肌肉。我們通常不太意識得到它的存在，因此要先自己摸摸看，感覺一下它的存在。

首先，我們要找到臀部後面呈現三角狀的骨頭，也就是跟掌心差不多大的仙骨。

接下來請左右擺動臀部，找出最突出的地方，這就是大腿骨的大轉子。

以左手摸著仙骨，右手碰觸右腿的大轉子，想像橫布在兩者之間的肌肉。

然後一邊用右手拇指壓下距離大轉子三根指頭的地方，一邊讓腳跟靠著地板，向外旋轉股關節（扭動的感覺）。

這麼一來，肥厚的臀部肌肉（大臀肌）下方分成左右走向的肌肉，是不是有點被拉到的感覺？

那就是梨狀肌。

造成下半身疼痛、痠麻的坐骨神經痛 感覺到梨狀肌之後，請緩慢但強力的壓住它。

是不是隱隱感覺到有一點痛傳到了臀部或腳呢？

那就是坐骨神經。

坐骨神經是支配臀部或大腿外後部與下肢的長條狀神經。

因坐骨神經受到刺激，引發神經整體一陣陣的興奮反應，而稱為「坐骨神經痛」。

由於坐骨神經的支配範圍很廣，因此在臀部、大腿、小腿肚、小腿、腳趾等各部位，都會產生疼痛或痠麻的現象。

那麼刺激坐骨神經的原因又是什麼？

除了像是椎間盤突出等種種因素外，臨床上也常見這裡所提到的因梨狀肌緊繃所引發的症狀。

看圖就可以了解，坐骨神經看起來像是穿過臀部梨狀肌再往下伸展。

這部分肌肉緊繃 壓迫坐骨神經 造成小腿等痠麻、疼痛 梨狀肌緊繃與身心的關連 截止目前為止所談的，是很多書上都提過的知識。

只不過針對「梨狀肌為什麼會緊繃」這個問題，卻幾乎無人觸及。

但我認為這才是最重要的，以下我要稍微偏離解剖生理的觀點，針對「身體的方向性」與「心的關係」來說明。

我們做個實驗好了。

試著將各個關節伸展、向外、向內旋轉。

這時候你覺得如何？

有沒有感受到什麼？

相反的，再將各個關節彎曲或向內旋轉，這時你感覺如何？

感受到什麼？

首先是展開的姿勢。

除了舒展的開放性感受之外，有人可能會覺得這太過努力與勉強。

同時，若由他人來看這個姿勢，可能會覺得看起來有社交、支配性的感覺。

相反的，封閉的姿勢，除了感覺閉塞無聊之外，或許也帶給人安心寧靜的感覺。

不過看在他人眼裡，可能也會有內向、服從的感覺。

在這裡我們要確認以下的假設：身體的方向性與心理的方向性是一致的，若肌肉伸展或向外旋轉，則情感表現也會較為外放。

換句話說，我認為將股關節向外轉的梨狀肌，在情感外放、努力想要支配他人的時候會產生作用。

在進化過程中，梨狀肌開始發達的時期原本就是在爬蟲類時代。

沒錯，就是恐龍全盛時期。

從兩棲類動物類彷彿嬰兒般爬行的動作開始，爬蟲類的梨狀肌漸漸發達，從而變得像剛學站立的嬰兒般得以快速移動。

<<連針灸師都在用的身體互動關連書>>

想想以前相當熱門的傘蜥蜴，看牠走路的樣子應該就不難理解。

恐龍時代，可以說是守護地盤的意識開始向外擴展的時代。

人也一樣。

雙腳外八、O型腿，裝腔作勢的走路等，都是屬於男性特有的支配特質。

意識外向 腳向外旋轉 梨狀肌緊繃 坐骨神經痛發作 這樣的流程，你清楚了嗎？

心情放鬆，肌肉也會跟著放鬆。這時，不要只侷限在痠麻的部位，唯有好好透過廣角的觀點，慢慢將癥結所在的梨狀肌舒緩開來才會見效。

還有非常重要的一點，那就是如果你的心態是「太過努力向外轉不是好現象，所以一定要矯正」，那身體一定會產生反彈。

雙腳外八，拚命努力“?鞦@定有其原因。

可能是有某種東西需要你去保護，所以才會那麼拚命。

此時，就算是明白的告訴患者「你努力過頭了」，恐怕也只會引起「關你什麼事」的反彈吧！

最重要的是，不管緊張或放鬆、努力或輕鬆、外向或內省“?鞦H、身體，甚至是大自然，全都像波浪般隨之變化，其中並無好壞之分。

唯有順著這樣的律動，身體才會自行幫助我們回到原來的狀態。

我認為這就是治療的功用。

具體的處理方法有很多，我會採取的是讓患者俯臥，輕輕搖晃梨狀肌和骨盆或腰部外側的肌肉（後述）。

其中最有趣的是，只要舒緩了梨狀肌等向外延展的肌肉，因努力而太過緊繃的心也會跟著放鬆，進而產生變化，感覺可以鬆一口氣。

我確信，心靈絕對與身體息息相關。

放鬆肌肉的1 f搖晃法 這一節除了要帶大家了解到舒緩肌肉究竟有什麼好處之外，還會具體介紹舒緩的方法。

由於肌肉本身就是調節緊繃的感應器，因此只要好好調節感應器，就可以有效舒緩緊繃的肌肉。

接下來所要介紹的抒壓法，就是會利用到名為「肌梭」的感應器。

肌梭是肌肉在緊急承受拉力時，為了抗衡拉力而讓肌肉緊繃的感應器。

那種僵硬感，就像是被人硬生生拉走時，身體會產生的抵抗一般。

只要能讓敏感的肌梭放鬆，肌肉自然就會舒緩下來。

在此，我將教大家一種名為「1 f搖晃」的方法。

簡單來說，大自然中規律或不規律的律動，都可稱為「1 f搖晃」，如波浪的律動、微拂的輕風、電車舒服的晃動，還有心跳等。

只要感受到這些律動，就會讓人覺得安心，因為這些律動讓我們感到很舒服。

由於肌肉不可以強加按摩或硬性伸展，因此只要透過自然的律動，讓肌梭不再緊繃，肌肉自然就會舒緩。

具體的做法是先讓患者俯臥，治療師從旁用手掌根部輕壓梨狀肌後，再將整個手掌貼在腰部，然後輕輕推，讓腰部自然搖晃。

此時治療師無須硬性控制，只需要充分的釋放力量、自然的推動就好。

這樣一來，不只是梨狀肌，從腰部外側、骨盆外側到大腿外側的這塊區域，應該都可以獲得有效的舒緩。

這個方法只要治療師做得輕鬆、舒適，不只是患者，就連治療師本人都會覺得非常舒服。

請各位務必嘗試看看。

總整理 小腿肚、膝蓋等不適，有時候跟梨狀肌有所關連。

放鬆緊繃的肌肉時，千萬不要硬性施壓，輕輕觸壓即可。

只要僵硬的肌肉放鬆了，心情也會慢慢舒緩。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>