

感恩身體的功課

「全部生命系列」全作品

文字作品/

《真原醫〉'《,坐〉、《全部的你〉、《神聖的你〉、《不合理的快樂〉' 《我是誰〉、《集體的失憶〉'《落在地球〉、《定〉'《奇蹟〉'《十字

路口〉、《插對頭〉、《時間的陷阱〉'《短路〉、《好睡〉、《頭腦的 東西〉'《無事生非〉'《淸醒地睡〉、《我：弄錯身分的個案〉'《豐盛》

音聲作品/

《等著你〉、《重生：蛻變於呼吸間〉、《你•在嗎？〉、《光之瑜伽〉、

《真實瑜伽〉、《呼吸瑜伽〉 ' 《四大的瑜伽〉、《最終的真相＞ ' 《瀑布 跟水滴的靜坐＞ 、《岩漿的靜坐〉、《森林的靜坐〉

影音作品/

《螺旋舞）、《結構調整〉、《蛻變•更生〉與《這裡•現在〉一日共修營實錄 DVD、《真原醫運動新觀念〉、《感恩身韻的功課：居家隨時做結構調整〉

「全部生命系列J YouTube頻道

<https://reurl.cc/7GVIQ>



楊定一博士-全部生命系列專頁

<https://www.facebook.com/TheTotalityOfLife/>



從《眞原醫》到「全部生命系列」，楊定一博土最新隨身音頻'共修講 座視頻、全系列作品間答，與你我一起活在「心」，共享存在的喜悅， 進入全部生命的無限。

合作、採訪與演講邀約•請洽康健雜誌出版行銷02-25078627分機186

最簡單、居家隨時做的

結構調整軸

感恩身體的功課

*Living By*

Structural Realignment

楊定一 /著吳長泰/示範

目錄 **CONTENTS**

[簡單介紹這本書 004](#bookmark8)

[給讀者的提醒 009](#bookmark11)

1. 結構調整ABC ：脊椎、筋膜 '整體 014

01脊椎是身體平衡的中心，異常往往是代償的結果 016

[02脊椎的異常，影響身心的機能 023](#bookmark28)

03肌筋膜的彈性，

[讓我們可以透過動作調整肌肉和骨骼 026](#bookmark31)

[04局部的結構問題，要修正從上到下的整體 030](#bookmark34)

[05結構調整運動有三大原則：反轉、停留、共振 037](#bookmark40)

06好轉反應 047

[07讓運動成為全身心的享受 049](#bookmark46)

1. 感恩身體的功課：讓我們成為自己的結構調整老師058

[08跟著做，就對了 062](#bookmark60)

09結構調整還有第四個原則：、

運用妥當的角度，打開脊椎不同的部位 067

[10地板：減輕運動負擔是最好的支撐和基準 148](#bookmark74)

11給身體足夠的支撐，

既安全，又可以加大運動的效率 1 53

[12強度由弱轉強，循序漸進 163](#bookmark85)

1. [透過全面而深層的運動，守住結構調整的效果 170](#bookmark88)

[13有氧健身：帶來好精神，維持體能與代謝率 172](#bookmark92)

[14直線和螺旋拉伸：深層淨化，柔和身心 179](#bookmark98)

1. 身體的結構，是為了呈現全部的你 188

15睡前或剛起床，透過運動深層按摩，

活出愛與感謝 191

[16耐心聆聽身心的好轉反應，知道它，放過它 195](#bookmark117)

[17運動，從身體到心靈徹底反轉 198](#bookmark120)

附錄：

跟著做，就對了 ：感恩身體的日記 202

我的運動日記 204

最簡單' 居家麓時做的名吉構調整運動

**4 |** —感恩身體的功課

簡單介紹這本書

前一個作品《透過運動和療效姿勢結構調整》，我收到 許多正向的回饋。大多數朋友告訴我，光是這些單純的動 作，對他個人的健康就帶來很大的幫助。也有許多朋友提 到，他們的身體一直都有些老毛病，原本並不認為和身體的 結構有關，沒想到，只是很單純地跟著做這些結構調整的動 作■身體的不適也就減緩甚至消失了。

在國外，我也聽到不少類似的回應。我在國外的許多同 事都知道，就在我的辦公室裡，我一邊處理事情，同時也讓 好些同事躺在辦公室地板上做結構調整的運動。會這麼安 排，其實是這些同事都有緊急的狀況需要協助。這麼做，讓 我可以在處理公文或回信的同時，幫忙看一下他們做的動作 是否妥當，也讓他們把握時間多做一點練習。

這些同事後來都很驚訝，只是透過這麼簡單的動作，結

構和健康的狀況竟然就得到了明顯的改善。當然，因為這些 同事很認真執行，自然會得到良好的效果。這些效果，不只 限於結構上的失衡得到調整，包括表面不相關的退化和不適 都得到很好的改善。

這一來，他們自然會希望將這些動作化為生活的一部 分。然而，這些同事無論工作、生活都相當緊湊，他們自然 也會問我：「要怎麼把這些動作隨時帶回生活，而可以在忙 碌的生活步調裡把這些運動活出來？」

我聽到這些問題，都會很高興。這代表他不只肯定這些 運動的效果，而且已經進入下一個階段：只要有機會，就希 望隨時投入。此外，也有一些朋友覺得之前《透過運動和療 效姿勢結構調整》的示範太豐富了，一下子不曉得要從哪裡 開始切入。他們也希望我能針對一般人生活的形態和步調， 將這些運動做適當的簡化。

正是為了這些朋友，我才有動機再次著手，完成這一本 《最簡單、居家隨時做的結構調整運動——感恩身體的功 課》。同時也特別請台北身心靈轉化中心的吳長泰老師與長 庚生技教育訓練處的廖珠君老師配合，和我來來回回不斷地 討論。最後，再請他們將這些簡化的動作，用更容易跟著執

最簡單、居家**Iffl**時做的备吉構調整運助

**6 |** ——感恩身般的功課

行的影片帶出來。

這些運動的設計與前一本《透過運動和療效姿勢結構調 整》強調的機制是一致的：輕鬆透過螺旋反轉，讓結構的重 心移動，用既輕鬆又有效率的方式，帶來結構調整的作用。

為了簡化操作，我在《最簡單、居家隨時做的結構調整 運動——感恩身體的功課》先設定了一個基本原則：每個系 列，守住一種身體的姿勢，讓大家省事，不需要不斷地切換 姿勢。

个舉例來說，一般人在辦公室工作的時間很長，格 外需要一些適當的運動，幫助放鬆因為心情緊繃、工作壓 力、姿勢不良而僵硬的身體。尤其現代人長時間在桌前工 作，無論操作電腦或使用手機，都讓肩頸承受了不少壓力， 甚至連帶影響到下背部的結構。

是這樣，我們每個人都特別需要一系列坐在椅子上，就 可以快速放鬆肩頸的動作。肩頸放鬆了，心情比較容易打 開，而能夠平實地看待工作和生活的壓力。對大多數的朋 友，這會是很需要的一堂功課。

當然，久坐對我們的結構也造成相當大的負擔。一天結 束後，再透過一系列躺著就可以做的動作，除了釋放累積在

骨盆和下背部的壓力，也能幫助我們恢復身體的感知，重新 回到平衡。

十\*睡前和剛起床，是我們一天最放鬆的時段。我時 常提醒大家，結構調整的運動是在心情輕鬆、身體放鬆的情 況下進行，效果最好。為此，我也特別用躺著的姿勢，配合 大家睡前和剛起床的時段，設計幾套單純的動作。

尤其是我們剛起床時，念頭少，更容易進入結構調整的 作用。至於睡前，就我的觀察，做這些運動可以幫助放鬆身 心，釋放壓力。一個人身心輕鬆，念頭少了，也就更容易入 睡。可以說，結構調整的運動是最好的安眠藥。這句話，只 要親自體驗過，都知道一點也不誇大。

个保持躺著的姿勢，我再進一步守住身體某一個部 位，例如針對頸椎不適或腰椎不舒服，設計專屬的結構調整 運動。這樣子，讓已經相當不舒服的朋友，可以躺在地板或 床上進行，比較少負擔，也比較不費力。

我相信熟悉《真原醫》和前一本《透過運動和療效姿勢 結構調整》的朋友，可能都還記得我過去提過這樣的觀念： 沒有什麼叫做局部的疾病，任何局部的症狀最多是一個窗 口，透露了整體的失衡。但是，無論如何，先把重點擺在解 開局部的不舒服，我相信是比較容易入手的。前面提到，我 在國外帶著許多同事在辦公室做這些運動，也是先從緩解局 部的不適著手。

當然-在身體不舒服時還要做運動，是有訣竅的。我相 信，透過這本書和影片示範的原則，每一位朋友都能體會 到：妥當的運動正是活絡身體、幫助身體復原的關鍵。

久坐對我們的結構也造成相當大的負擔。一天結束後， 透過一些躺著就可以做的動作，除了釋放累積在骨盆和下背 部的壓力，也能幫助我們恢復身體的感知，重新回到平衡。

我過去只要有機會，在任何場合都一再提醒——這些動 作，只要做，溫柔地做，就會有效果。我相當有把握，這些 運動本身對我們結構的調整有不可思議大的效果，甚至可能 帶來脫胎換骨的作用。是這樣，我才會在每個公開活動都把 這些動作帶出來。

從我的角度來看，這些運動，不光是一個人抗老化最基 本的基礎，也是讓我們身心合一，從每一個角落感到真正放 鬆、舒暢最好的運動。

身心合 個人才可能進入意識更深的層面，而可以 真正融入我在「全部生命系列」所想表達的。

給讀者的提醒

結構調整，其實是簡單到一個地步，而作用超過每個人 的想像。我們親自去接觸，就會發現它的原理是意想不到的 單純而且直接。只要做，自然會讓人得到舒暢，讓身心回復 平衡。

儘管我得到許多朋友的回饋，知道他們只要做，就會有 很大的收穫，但是，我也遇到不少朋友，他們還是反映有相 當的難度，甚至不知道從哪裡著手。這些回饋也讓我反思， 或許是因為前一本書整合的範圍太廣泛，在沒有一個專家從 旁引導的情況下，難免讓一些朋友望而卻步。

然而，我還是要強調，結構調整其實是簡單再簡單。這 也就是我想寫這一本《最簡單 ' 居家隨時做的結構調整運 動——感恩身體的功課》的目的——為這些朋友挪開執行層 面的門檻，幫助他們從中真正獲益。

是這樣，寫這本書的時候，我本來想採用*Structural Realignment for Dummies* （「傻瓜的結構調整」或「結構調整 傻瓜書」）這樣的書名。

在國外*，*有一系列以「for dummies （傻瓜書）」為名的 書籍，範圍從實用的電腦軟體操作，橫跨到一般人可能會認 為枯燥艱深的經濟學或物理學等等。會稱為「傻瓜書」也是 在表達作者的用意——將一門學問或專業，用淺白的語言、 親切的表達風格、簡明的原理、生動的比喻，讓沒有專業基 礎的朋友都能理解，甚至產生興趣，進一步成為專家。

我很喜歡這系列的書籍，畢竟這才是真正踏實的教 學——讓本來一竅不通的人，能真正聽懂、學會，從中得到 樂趣。要達到這個目的，作者要先把習慣的專業用語放到一 邊，把自己和讀者當成什麼都不懂的傻瓜，一切從零開始。 用最平實的白話，完整而清晰地表達一個系統，不光是不讓 外行人感到害怕，甚至還要引發他的好奇和興趣。

當然，有些朋友一聽到「傻瓜書」這樣的書名會先愣 住。然後，我會看到他突然放鬆，笑了出來。這是很典型的 反應：我們在面對一件新事物時，如果能先承認自己什麼都 不懂，甚至可以笑自己是傻瓜，不光是能夠減輕學習的壓

力，讓我們用放鬆的心情來面對眼前的學習。甚至，學習也 就變成是一種快樂的享受。

不過，到這本書最後要定稿的時候，我經過幾番思 考，還是不希望有些朋友還來不及接觸就覺得被冒犯。於 是，我還是把書名定為現在的《最簡單'居家隨時做的結構 調整運動——感恩身體的功課》。

儘管有這些顧慮，我還是希望透過這個書名的經過，將 這本書的用意表達清楚：這本書和搭配的影片示範，不是為 了讓我們覺得還有一個難度需要去克服，而是希望用最簡 單、最直接的方式，讓我們跟著做，自然愈做愈熟練，愈做 愈開心。不知不覺，我們的動作本身，就成為我們自己的結 構調整老師。

此外，我現在接觸到J群有很濃厚的靈性傾向的朋 友。他們在追求靈性的同時，往往輕忽了肉體層面的練習和 修正。我必須很坦誠地告訴這些朋友，這樣的觀念並不一定 正確。

其實，我們大多數人念頭和頭腦的運作過度強烈，以至 於所謂的靈性追求，還是在一種頭腦虛擬的狀態裡打轉。甚 至，這種靈性的傾向反而讓人變得不踏實。

面對這群充滿善意、想追求靈性的朋友，我的勸告往往 和他們所期待的相反：其實，在我們活出靈性的過程，並不 是離開身體去追求，而是先讓注意力沉澱到身體。我們落回 到最單純的身體意識，注意力才能從紛亂的腦海挪開，而可 能真正接受醒覺的觀念。

結構調整，搭配感恩的練習，就是一個很簡單可以找回 身心均衡的方法。透過這種單純的練習，讓心與身體合一。 這樣的過程所帶來的淨化，才是靈性與修行最好的基礎。

一個人在這種基礎下•談靈性，談醒覺，談真實，才可 能踏實。

如果這本書能幫助你我輕輕鬆鬆活出健康，淨化身 心，那麼，這一切的解說和過程所費的心力也就值得了。

获取更多好书，请加微信号：strcdts

店。甫：<http://strc.cr.cx>

I.結構調整ABC :

脊椎、筋膜、整體

[=1

我們的存在本身就是多面一體，從一個部位，可以影響到全 部。我們要在肉體的層面做一個整體的整頓，最簡單的方 法，也就是從肌肉骨骼直接調整。

我談結構調整，表面上是透過動作來牽動肌肉和骨骼，但其 實牽動到的是身體的每一個部位，包括神經、淋巴、內 臟……這些更深處的組織。是因為這樣，結構調整才有全面 的效果。

我們從表層的結構著手，非但可以深入影響每一個器官，還 可以碰觸到更微細的情緒層面。

所以，我過去所談的結構調整不只是調整物質層面的架構， 還是可以對身心所有層面做一個整頓。然而，這樣的整頓， 是比我們任何人想像都更輕鬆、更簡單，是完全可以輕鬆落 回生活。

它就是扮演那麼重要的角色。

我們在人間能走，能跳，能活動，發揮個人的才華、天賦、 能力，表達感情，建立形象，追求理想……都離不開身體的 結構。不只如此，我們要深入意識更深的層面，同樣離不開 這個身體最基本的架構。

要談這個最基本的架構，我作為一位健康的工程師，還是忘 不了過去的醫學訓練，想從最基本的醫學原理開始。結構調 整的原理，離不開脊椎，離不開筋膜。可以說所有結構調整 的運動都是從這兩個重點出發，也不可能離開這兩個重點。

但是，讀者朋友不用擔心，即使還是從脊椎'肌筋膜開始 談，我相信這裡的解說，會讓已經接觸過前一本《透過運動 和療效姿勢結構調整》的朋友更能掌握它的精神，而新接觸 的朋友也會覺得容易著手。

01

脊椎是身體平衡的中心， 異常往往是代償的結果

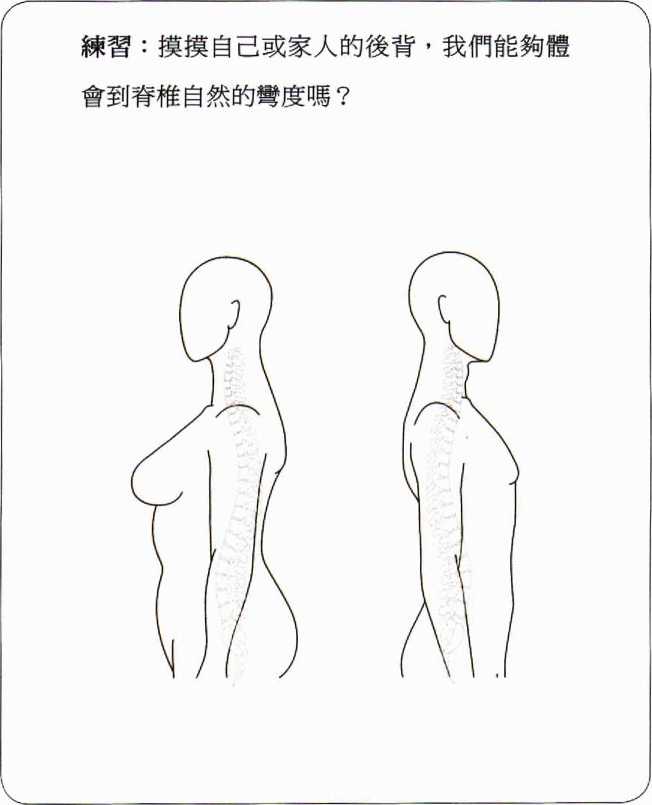
一般人想到身體的結構，可能就會先想到脊椎。這也是 我在推廣結構調整時，最先強調的一個重點。

很有意思的是，雖然我們都會覺得自己站著的時候是 「直」的，但無論站姿再標準，從側面看，就會發現我們的 脊椎都是彎的。這種彎不是彎腰駝背的彎，而是身體為了保 持軀幹的平衡，需要兩個自然的彎度來做一個對稱。

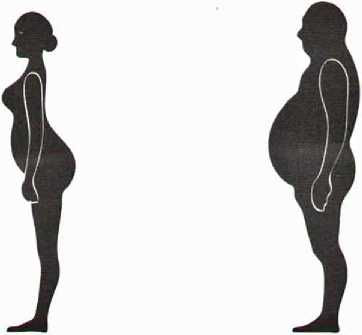
這種上下對稱的彎度，讓脊椎在後頸和上背部向 後方微微拱出，到了中背往前稍微前彎，在下背部再

微彎向後。這種帶著雙重彎度的結構讓人體有一定的 然而，也正是因為身體有維持平衡 *矗4 J* 的需求，脊椎上半部的失衡，很可能在trc I 脊椎下方也就自然產生一個額外的彎度七房§來配合，幫助身體支撐住。或者反過來，下半部的失衡，需 要上方額外的偏移來搭配。

彈性，也是一個維持平衡的機制。



有些朋友或許還記得，我在《真原醫》舉過兩種姿勢不 良的例子，因為下背部和腹部的肌肉無法支撐身體的重量， 而造出將骨盆後傾（鴨式）或將肚子凸出（大鼓手）的姿 勢，也就是背部配合臀部的重量而往前傾或配合凸出的肚子 往後仰，來平衡身體。



鴨式

大鼓手

過去，我時常提到代償（compensation）的機制。沒有 醫學背景的朋友，或許會反應不過來，可能不明白這個機制 在強調什麼。然而•這個觀念其實是簡單再簡單。只要接著 往下讀，也就自然會理解，為什麼我在談結構調整的運動時 要帶出這個觀念。

代償•是一種身體為了保持運作而相互配合的機制，或 者說是一■種替代、補償的機制。代償可以發生在生化代謝的 層面，也可以發生在結構與姿勢的層面。有了代償的機制， 讓身體至少在短期內能守住一定範圍的架構和功能，而不會 因為單一部位的異常而崩潰。

當然，代償是有代價的。來幫忙支援的部位，必須承受 更重的負荷。如果代償是長期的，也就反而造出新的失衡。 舉例來說，大多數人都有過腳踝扭傷的經驗。為了能走路而 不弄痛扭傷的腳，我們會小心翼翼把體重儘量交給另一隻腳 來負擔，也就這麼一跛一跛地走上好幾天。扭傷的腳好了之 後，有時候我們會發現沒扭傷的腳反而特別瘦、特別累。

甚至，如果時間拖得久，即使扭傷的部位已經好了，我 們也可能發現自己走路的姿勢已經歪掉了，就好像還想繼續 保護受傷的位置。更別說兩腿的受力不平均自然影響骨盆， 而可能再進一步影響體態。這種長期代償導致的失衡，即使 意識到了，也需要一點時間慢慢矯正回來，才能恢復均衡。

我相信，到這裡，讀者也會得到一樣的結論：原來一個 人要維持運作，是全身各角落通力合作的結果。

沒錯，人體的運作，本身就是一個奇蹟。單一部位的異 常，我們通常不會注意到，畢竟身體各部位會用各種方式來 代償。一般人眼中的絕症AIDS，也不是一開始就造出免疫 系統和種種症狀，而是要到了 HIV病毒在體內累積到上億 的地步，造成多重器官的衰竭(multiple organs failure ) ,才 讓身體守不住。一樣地，腫瘤也是細胞變異累積到一個程 度，才會產生明顯的擴散和退化。

代償的機制是隨時都在運作，而身體的彈性是比我們每 個人想像的都大。如果只是單一的異常，身體還能透過各層 面的相互支援而撐過去。比如說，肝臟退化，腸道會透過消 化功能去克服，腎臟也會扛下更多代謝的負擔'連心臟都要 幫助分擔身體多出來的負荷。就好像要到身體多重的器官、 部位、功能都同時失效的局面，才突然造出我們可以注意到 的疾病。從這個角度來看，代償雖然不盡理想，但其實是一 個確保生存的機制。

一樣地，身體結構也有一個很清楚的代償機制，來儘量 維持身體的平衡與功能的正常。一個位置不對勁，其他地方 會幫忙多負擔一點。脊椎任何結構上的異常，很少只是單一 椎體的問題。如果一個椎體因為受力不均衡而產生了偏移， 其他椎體也會配合它，而造出額外的扭轉和彎度。

有些朋友可能已經想到了，這種「想辦法互相幫忙」的 機制即使能應付一時，依賴的時間長了，反而連原本好端端 的椎體也開始退化，而讓局部的失衡擴大。舉例來說，頸椎 脫位，可能連累到腰椎。或反過來，腰椎脫位，也可能導致 頸椎的異常。這時候，如果只調整單一的部位，不見得能改 善整體的失衡。是這樣，我才會透過結構調整的動作，用整 體的方式，來調整局部的失衡。

前面提到脊椎正常的彎度或代償造成的偏g 4 移脫位，或許對大多數朋友還有點陌生。 I妥-

I \*

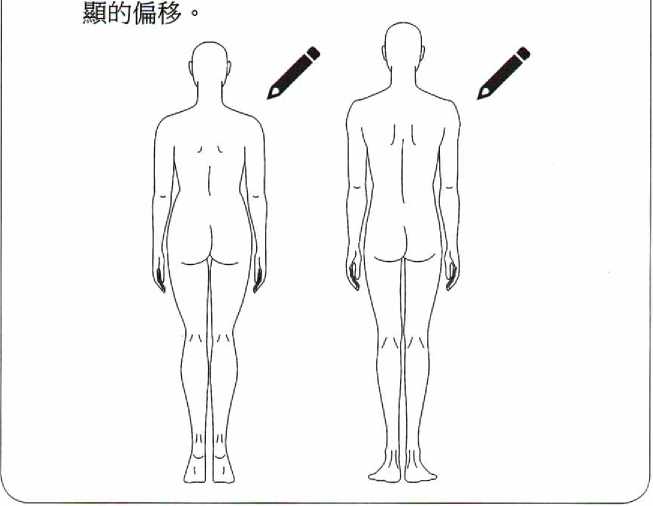
我們一般熟悉的脊椎彎曲*，*可能是所謂的至至 脊椎側彎(scoliosis)，尤其是嚴重到導致背部 2 节 變形的例子。 ’ '

其實，除了這些明顯的特例，每個人的脊椎其實多少都 有一點側彎。我們天生或輕或重的脊椎側彎，經過時間和重

力的作用，可能變得更加明顯。接下來，身體為了分散壓 力，自然會透過其他地方的配合來幫助分擔受力。

一路讀到這裡，我相信有些朋友已經再一次猜到了 ：這 種代償，其實也就是導致脊椎和身體異常主要的原因。

—個人是否有脊椎側彎，通常要從背後觀察  
比較清楚。讀到這裡，我們可以和家人一起  
做這個功課：從後方彼此觀察背部，去體會  
身體左右的平衡和對稱。可以用拍照或繪圖  
的方式，來比對脊椎的線條是否和中線有明



02

脊椎的異常，影響身心的機能

脊椎的異常，當然會牽連結構的其他部位。舉例來 說，腰椎不適，可能連帶由頸椎來代償，或透過骨盆的代償 而進一步影響到膝蓋。此外，脊椎本身就是神經出入的管 道，脊椎空間變窄或受到壓迫，也會影響出入的神經而波及 身體每一個部位的運作。

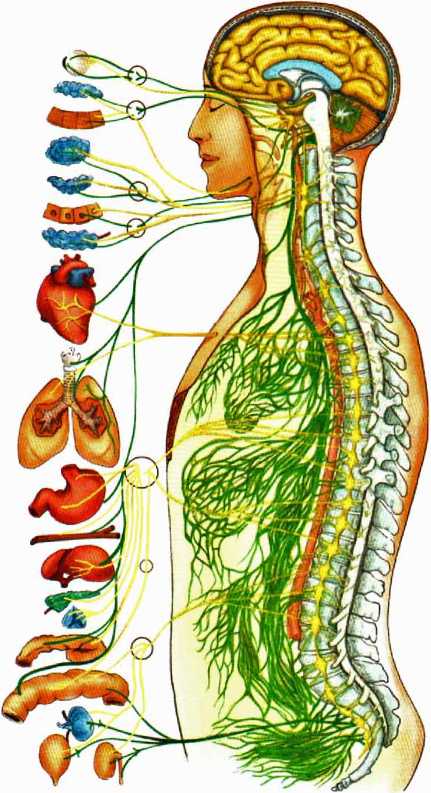
我在許多地方都用自律神經系統來說明健康和均衡的觀 念。在這裡，我也捨不得不用自律神經系統再進一步說明。 畢竟，這是大家可能比較熟悉的觀念。

在第24頁的圖片裡，黃色的線條代表交感神經，也就 是我時常提到負責生物「打或逃」壓力反應的神經系統。綠 色的線條代表副交感神經，啟動讓身體放鬆的反應。

一個人面對壓力時，會活化交感神經的作用，而讓肌肉 緊繃、腸胃蠕動變慢。如果壓力源消失，或是我們主動採用

舌抵上顎、呼吸、靜坐、運動等等練習，接下來也就啟動副 交感神經的放鬆反應，讓我們身心緩和下來，而可以休息。

最常見的自律神經失調，也就是我們現代人常有的過度



緊張和焦慮。明明外頭的環境沒有威脅，但因為念頭降不下 來，讓我們在任何時候都活得充滿壓力。吃飯時，我們本來 該放鬆用餐-讓胃腸蠕動消化食物。然而，現代生活長期的 壓力，不只讓我們沒有好好品嚐食物的滋味，還讓腸胃發揮 不了正常的功能。

從這張圖，我們可以觀察到每一對自律神經離開脊椎的 位置，和這些神經所連到的器官和組織的功能。有了這個解 剖學的印象，再加上前面提到交感和副交感神經的作用，我 們多少能夠意識到脊椎結構的偏移可能導致怎樣的問題。

舉例來說，脊椎結構的異常可能導致自律神經的訊息混 亂，讓我們身體各部位該放鬆時不能放鬆，該作用時起不了 作用，長期下來很難維持健康。這一點，我相信只要仔細去 觀察，都可以體會到。

無論是談脊椎正常的彎度，還是各式各樣的脊椎側 彎，以及各種失衡可能引發的代償，從這些不同層面的討 論，我們已經開始熟悉一個觀念：對脊椎的健康而言，結構 與受力的對稱和平衡是相當重要。

這個觀念，也是我們透過運動或其他方式調整結構的切 入點。接下來，我會再進一步解說這個原理。

03

肌筋膜的彈性，讓我們可以 透過動作調整肌肉和骨骼

脊椎固然是身體平衡的中心，但它本身並沒有動力。我 們要動，還是要靠肌肉的收縮和擴張而達成，再加上透過筋 膜組織(fascia)來協調肌肉彼此之間的平衡，同時牽動肌 肉和骨骼的動作。其中，包裹肌肉的筋膜組織，又稱為肌筋 膜 (myofascia ) °

我之前用過柚子來比喻肌筋膜和肌肉的關係。我們可以 把包著果肉的半透明膜當作肌筋膜，而肌肉就是被包在裡頭 的果肉。有些朋友可能還記得右頁的這張人體解剖圖，白色 是筋膜集中的地方，主要是肌腱和韌帶；紅色的部分是肌 肉。至於肌筋膜，它基本上是薄到幾乎透明的組織。雖然在 這張圖上畫不出來，但透過柚子果肉的比喻，我們大概可以 想像得到它是怎麼包著每一塊肌肉、每一束肌束、甚至每一 絲小小的肌纖維。

肌筋膜充滿延展性的特 質，來自纖維母細胞和膠原纖 維。一般人光聽名字，是不明 白纖維母細胞的作用的。然 而，這個名字聽起來陌生的細 胞，可以說是我們體內最普遍 的細胞，說它無所不在都不為 過。它就好像把我們全身上下 每一個細胞黏合起來的膠質。

當然，對大多數朋友來說，纖維母細胞還是個拗口的名 稱。其實，我們可以試著這麼記：它是身體內產生纖維（尤 其帶黏性的膠原纖維）的源頭，才被稱為纖維母細胞。至於 膠原纖維，我們只要接觸過護膚用的膠原蛋白液，都不會太 陌生，知道它是為身體帶來彈性和黏度的一種材質。

從維持身體的黏合以及彈性的角度來看，纖維母細胞衍 生出來的肌筋膜，是一個完整而且「活」的架構，隨時在黏 合，隨時要維持彈性和架構。肌筋膜是一層薄薄的結締組 織，把全身的肌肉包起來，也帶來一種潤滑的效果。同時， 透過筋膜的彈性特質，局部的施力也就自然傳遞到全身各個 角落。

只是，我們一般很少想到，其實體內的組織隨時都在受 傷。不光是激烈的運動或意外會造出傷害，就連我們健身運 動，一定會先造成肌纖維和肌筋膜的撕裂，接下來才有肌肉 再生的空間。

前面提過，肌筋膜是「活」的。既然是活的，它受到損 傷，也會想辦法修復自己，活化纖維母細胞分泌各種物質來 修補。經過修補的組織和原本的組織，從外觀一眼就可以看 出不同。這也就是一般所稱的「疤」。

這樣的疤，或說肌筋膜的沾黏，會限制肌肉動作和脊椎 等關節的活動。我們每個人多少都有肌筋膜沾黏。五十肩或 骨盆僵化，也就是大範圍沾黏的結果。

肌筋膜不只是「活」的，它的彈性還有「記憶」，和肌 肉一起「記得」我們平時習慣的姿勢。這種記，噫，我們每個 人都體驗過。舉例來說，即使知道要保持正確的姿勢，但一 不留意，我們隨時又會「滑」回到原本彎腰駝背的習慣。這 種無意識的記，憶，可以說時時刻刻影響我們的意識狀態，包 括心情，甚至個性。

然而，肌筋膜的彈性，也帶給我們調整結構的空間。更

因為它是整體的結構，讓我們動作的效果可以從局部擴散到 整體。也正是因為如此，我時常示範「雙手向外打開」的動 作。透過雙手筋膜的扭轉和放鬆，進一步把放鬆的效果傳遞 到身體其他部位。

這一點，也就是結構調整的奧妙所在。接下來，我們只 要投入這些動作，也就能親自體會。

最後，我要再強調一次，結構調整是整體的。不光是脊 椎等關節要放鬆，更要打開連結全身的筋膜，到最後，甚至 是意識層面的調整。當然，我在這本書會將重點放在執行的 層面：透過運動，帶動肌筋膜的縮張，不只改變局部組織的 相對位置，同時也帶動深層而全面的修復與療癒。

04

局部的結構問題，

要修正從上到下的整體

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，我 們要連上下的整體一起修正，而不是只集中在某個部位。

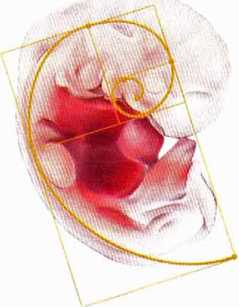
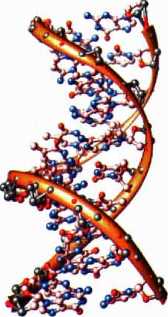
透過這個觀點來看，頸部不舒服，我們要去調整的不是 某一節頸椎，而是脊椎的整體。如果只調整局部，也不過是 把受力的異常移轉到其他的部位。原本的症狀就算消失了， 也還會從其他地方再浮現出來。

我在之前的作品提過，自然界的各種現象都有螺旋。其 實，只要翻翻生物學的教科書*，*我們都會發現，從DNA、 蛋白質的結構，到胚胎發育細胞分裂的形態一樣離不開螺 旋。可以說，螺旋是生命最根本的動力，也構成了我們生命 的藍圖。

當然，一談到DNA和蛋白質，有一些小知識'是每個

分子生物學家在學習過程中都要特別去記憶的。如果我們有 機會認識這個領域的新朋友，而自己竟然剛好知道這一點， 這會讓他們印象深刻再深刻。

螺旋形態的一個特質，也就是它會隨著螺旋的進展，一 再地回到同一個角度，但是在空間上不會衝突。舉例來說，



視網膜上的感光蛋白視紫質

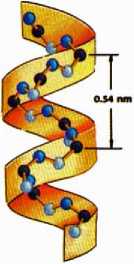
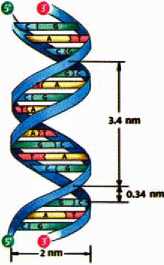
(rhodopsin)的螺旋結構

生物遺傳物質DNA

的雙股螺旋

胚胎也含著螺旋的形態

組成DNA雙股螺旋的核昔酸和蛋白質a-螺旋的胺基酸，每 隔幾個單元就會回到相同的角度。以DNA雙螺旋來說，是 隔3.4奈米就重複。以蛋白質的a-螺旋來說，隔0.54奈米 重複。這種形態上的重複，帶來一種穩定的規律，讓我們多 少可以預測接下來的架構。



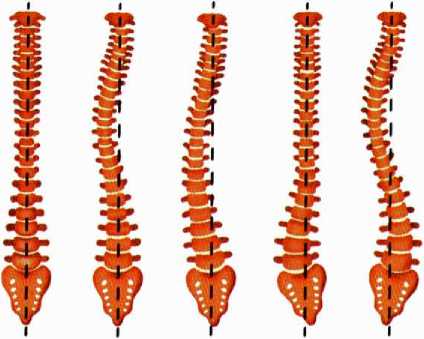
說實話，我們很難想像，怎麼會有人去探討這種奈米級 的規律？這種追求，就算是在「小人國」也嫌過度認真了。 然而，這就是科學家可愛的地方：小，總是在追求更小； 大，也就要追求更大。也就是在這種精確和廣度裡，為現代 社會帶來不可思議的發展。

趁我還沒有進一步發揮，把這本書變成生物學教科書之 前，讓我們回來談脊椎的結構。其實，脊椎受力不均的代 償，和這種螺旋的重複也有類似的地方。舉例來說，某一節

頸椎的偏移，可能隔幾節之後，反映到某一節胸椎或腰椎 上。總之，從力學的角度，脊椎單一部位的受力不均衡早晚 都要被平衡回來。

怎麼平衡？它有一個對稱的中軸，我用這張圖脊椎中央 的虛線來表達。這條虛線，就是偏移後平衡回來的基準。

舉例來說，上方如果往左側彎，偏離了這個虛線的基 準，那麼，下方還是會往右彎回來。側彎的過程中，離開和 回到這條虛線的部位，是最容易把異常凸顯出來。脊椎上這 種容易反映代償壓力的位置，我過去也稱為「熱點（hot spot） J °



從理論上，我們可以辨識出容易凸顯異常的熱點，但是 脊椎上這種容易受傷的熱點可能不像DNA與蛋白質的結構 那麼規律，那麼好預測。畢竟每個人高矮、體型、脊椎椎體 大小、周邊肌肉的支撐能力不同，某一節脊椎的異常，倒不 能說在它鄰近的哪一個單位一定會反映出來。我在這裡，也 就不多談。

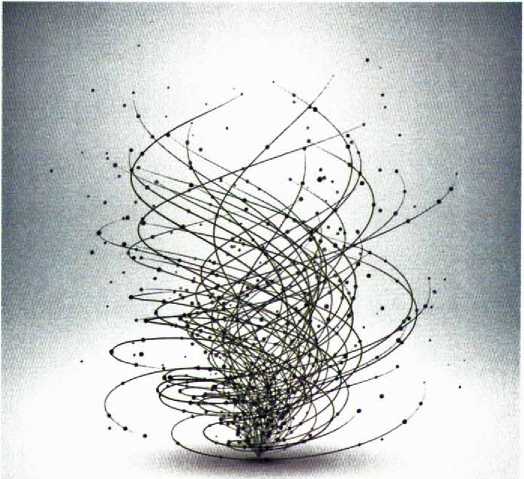
然而，這是一個很有用的實例，幫助我們從另一個角度 理解——沒有單一部位的異常，而是整體的失衡。

我在第2章也提過，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。

此外，脊椎，與周邊的筋膜組織也可能發生沾黏。本 來，筋膜有保護和潤滑的作用，然而，一旦發生了沽黏，也 就反過來成為限制，導致動作僵硬。筋膜的沾黏，通常是順 著肌肉的紋理發生，而這種紋理往往是多重的曲度，透過螺 旋的路徑深入最深層的組織。這樣深層而立體化的沾黏，倒 不是直線式的動作可以觸及的。

是因為如此，我才會在許多場合推廣「螺旋拉伸」和 「螺旋舞」，希望用輕鬆的心情，配合音樂和舞蹈自然帶來 的靈感，幫助每個人用自己的方式打開身體深處的沾黏。

螺旋的運動，用最不費力的方式造出最大的扭力，把這 種非平面的沾黏扯開，進一步幫助脊椎的受力回到平衡。然 而，這裡指的螺旋運動，倒不是直接在受傷的部位做局部螺 旋的調整，而是針對整個脊椎甚至全身做調整，才能徹底地 修正結構。鬆開之後，只要給自己時間，我們身體本來就有



一些機制可以修補這些肌筋膜，甚至讓它再生。

前面談了代償的機制，我們已經愈來愈熟悉這個事實： 局部的壓力自然會從其他部位反映出來。有症狀的部位，並 不等於問題的根源。正因如此，我才會一再強調，任何疾病 都不只是要處理局部單一的症狀，而是要做整體的療癒。

我們結構調整的動作不會只集中在單一層面的修正，這 麼做，除了符合身體代償的機制之外，其實還有另一個原 因：古代的聖人早就體會到，疾病的根源不只在肉體，而都 有心靈的層面。甚至，可以這麼說，沒有一個疾病不是業力 造出來的。

這一點，現代科學也有類似的理解。舉例來說，心理治 療的專家都明白，沒有一個疾病跟情緒無關。心理層面的失 衡，跨層面反映在肉體上，也就帶來了疾病。身體的疾病、 身心的不對勁，其實是多個層面互動的結果。

也正是因為如此，我會強調要帶著快樂'享受、感恩的 心情來做這些動作。透過多個層面的互動，我們恢復的不只 是單一層面的平衡，而更是整體的均衡和圓滿。這一點，只 要我們親自投入練習，愈來愈放鬆，愈來愈深入，自然會有 自己的認識與體會。

05

結構調整運動有三大原則： 反轉、停留、共振

過去，我介紹「結構調整」主要有三個原則：反轉、停 留、共振，而所有示範的動作都含著至少其中一個原則。這 一點，我在《透過運動和療效姿勢結構調整》書後都有進一 步補充說明。

其實，只要理解了這三個結構調整的原則，再回頭看螺 旋拉伸和螺旋舞，我相信每一位朋友都自然會明白：反轉可 以說是單純化的螺旋。我們在身體的每一個角落運用反轉和 停留，也就是螺旋的拉伸。接下來-再配合音樂與內心的共 振，也就帶來了螺旋舞。

結構調整、螺旋拉伸和螺旋舞，都是我在寧靜中體會 到，也使用了幾十年。對我而言，它們的原理其實反映了從 古到今集體的療癒智慧。

儘管我為了解說，不得不歸納出一些原則，然而，這也 只是在學習初期才需要去理解的。熟練了這些動作，我們倒 不需要一再刻意提醒自己這些原則，最多只要輕輕鬆鬆把注 意力落到身體，跟著身體享受它。愈做愈熟悉，愈熟悉愈享 受，這些運動和舞蹈，本身也就可以當作一種動態的靜坐。

不知不覺，我們會發現頭腦的作用逐漸降低-而煩惱好 像變得有點遙遠，不再像過去那麼容易來干擾了。



反轉/螺旋

我在《結構調整》強調的一個中心理念，也就是——反 轉身體的慣性(habits reversal) 1把我們的習慣做一個反轉*。*

我們都有過這樣的經驗，坐或站了一整天，不光是身體 變得僵硬不靈活'就連心情也容易困住，靈感出不來，失去 了原本的放鬆和舒暢。長期下來，這種限制也就不知不覺落 成了我們的慣性、習氣甚至個性。

是這樣，我會特別強調一些反轉的動作，幫助我們隨時 放鬆。其實，一個反轉的動作，無論在哪個部位，都可以透 過筋膜的扭力，帶動全身。前面也提過，我在許多場合都會 請大家把手打開——手掌翻過來， 放在身側或擺在大腿上，就是一 個很好的例子。放鬆手臂的筋 膜，不光對手臂有效 > 效果其實 是全身性的。

我透過《結構調整》已經帶 出好多站著、坐著，甚至躺著也 可以做的運動。

舉例來說，走路的時候，只要將手心翻轉向前，就這麼 簡單的動作，自然打開胸腔和肩膀，我們不知不覺挺直身 體，把窩在胸口的結給打開。一個人肩膀放鬆，胸膛擴展開 來，也就不容易覺得窩囊。心情，也不再那麼容易受到周邊 人事物的影響。

如果我們還沒忘記，前面提過肌肉和肌筋膜的走向通常 不是單純的直線，而是符合螺旋的形態。當然，如果出現沾 黏-也是沿著同樣的路徑產生。

一個動作要產生扭力，沿著螺旋的路徑是阻力最小 (path with the least resistance)'也最容易帶來打開沾黏的效 果。

我們再仔細觀察，一個簡單的雙手反轉動作，從手 腕、手肘到肩膀一路翻開來，一樣離不開螺旋的路徑。和身 體慣性方向相反的螺旋運動，可以輕鬆幫助我們每一個人*，* 從筋膜和結構的層面轉化甚至清除身體的限制與制約。

過去，我是透過螺旋舞和螺旋拉伸，希望帶大家從螺旋 動力的深入解開身心的制約。然而，我也愈來愈體會到，現 代人久坐不動的生活形態、內心長期的緊繃，讓許多朋友的 身心已經相當僵硬，甚至做不來充滿動態平衡的螺旋舞和螺

旋拉伸。

是這樣，我們先從反轉開始藉由同樣螺旋反轉的路 徑，但是讓範圍和動作單純化，一歩步打開身體。透過這些 動作，也可以說在準備我們放鬆關節、肌肉和身心，去面對 更深層面的療癒。

停留/拉伸

動與靜，其實是兩面一體。就像聽風的中心有最深的寧 靜，同時又蘊含著最大的潛能。

我也要提醒大家，特別是凡事認真再認真的朋友：其 實，結構調整的運動是很溫和的。我們強調的，不是多吃力 或動得多快。反而是守住輕輕鬆鬆、溫和的原則，它自然會 帶來一個舒暢而健康的伸展。

這本書介紹的雖然是動態的動作，但是，真正深入的結 構調整並不在於動作的「多」。相反地，如果做對了，有時 候重複單一的動作，甚至將動作停留在拉伸帶來的延展，更 能夠帶來效果。

我可以再用一個比喻來說明「停留」的重要：我們都捧 過毛巾，也都知道，要想把濕毛巾捧得夠乾，最有效率的方 法，絕對不是用蠻力一直捧到底。為了將毛巾裡的水分徹底 擠出來，最有效的方法反而是先檸到一個地步，停下來不 動，不放鬆也不去進一步擠它，讓毛巾的纖維有一點時間和 空間展開。接下來只是再略略施加一點力道，我們也自然發 現還有一些空間能再轉緊，把剩餘的水分從裡頭再帶出來。

停留，表面看來和揮乾毛巾沒有關係，甚至好像沒有 用。但是，這看似無用的停留，反而讓毛巾內在的機制有運 作的餘地，而為接下來進一步捧乾毛巾帶來更大的空間。

同樣地，我們在做拉伸的動作時，可以透過「停留」而 進一步拉開筋膜。

這是透過身體具備的「神經肌肉本體感(proprioceptive neuromuscular facilitation) j機制而達成的。這個機制的運 作，我們都一定曾經體會過，只是沒想過用這種醫學詞彙去 表達。

現在就可以試試看，比如將肩膀往後拉伸到一個地 步，我們會感受到一股抗力，好像拉不過去。這時候，不要 讓力量鬆掉，持續維持每一塊肌肉的張力，15秒到20秒。 不要急、也不要去「壓」或「拉」。最多是在維持力量的同 時，慢慢吐氣，保持放鬆的心情。在同一個位置停留一段時 間，我們會發現這股抵抗的力量自然退散，讓我們可以再進 一步伸展'達到更徹底的放鬆。

這股抵抗力的產生和退讓，也就是神經肌肉本體感的作 用。它是一種對身體的保護，讓我們可以面對外力的衝擊， 也保留應付外力的空間。一般所稱的「拉筋」，也是運用這

個天然的機制，幫助我們將身體進一步打開。

停留，除了讓關節徹底拉伸放鬆，更因為要維持肌肉的 張力，也有健身的作用。我在這裡要提醒大家，透過健身提 升肌力，可以幫助我們強化脊椎周邊的肌肉。要守住結構調 整的成果，健身是特別重要的一個關鍵。

此外，拉伸和停留的練習\*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，而帶來新的組合。



共振

對心情容易憂鬱的朋友，運動可以說是最沒有副作用的 藥。當然，這樣的運動，是愈簡單，愈容易執行愈好。而 且，最好是從多個層面來動，從每個層面來帶動身心。

舉例來說，有一個運動，連5歲的孩子都會做。只是舉 高雙手原地跳，一邊跳一邊喊「哈！」聲音可以大，也可以 小，自然就好。我們可以試試看，只要做，很快地，心情好 像就輕快起來，笑容從心裡浮出來，臉部的表情自然變得柔 和。這個世界，在我們心中也就變得友善。

如果一早起來就做,帶動一整天的心情\* 一個 人容易開朗，不跟自己過不去，自然也就容易放過 周邊的人事物'而帶來快樂。

至於運動要做多久、用多大的強度來做，每個 人可以依照自己的體力來進行。舉例來說，前面提 到的原地跳，同時喊「哈！」的動作，就算腳不離 開地面，沒有跳起來，只是原地用腳踝、膝蓋'骨 盆和肩膀、手肘做出好像要投籃的動作，也已經發 揮效果。這個動作帶來垂直方向的振動，對脊椎是相當好的刺激和調整。再加上「哈！」的聲音帶動心情和體

內更深處的共振，其實全身已落在一個諧振的過程。

還有一種共振的方式，也就是透過身體的拍 打或敲打。舉例來說，我帶許多朋友做過「手舉 高，大姆指互敲」的動作。這個動作，如果肩頸 足夠放鬆，輕鬆敲打的力道自然會擴散到頸椎的 空間，而帶來矯正的效果。我會勸肩頸不舒服的 朋友每天做這個動作100次（手舉高到可以輕鬆 承受的上限），持續一、兩個星期，就可以體會到 脖子不那麼僵硬難受了。

許多朋友也知道自己需要培養運動的習慣， 卻不知道從何開始。其實•培養運動習慣，有一 個再簡單不過的訣竅——運動後，自己回想或與朋 友分享運動過程的快樂，和運動後舒暢的感受。 透過這種方式，我們自然會一再地想要回到運動。

運動，對你我不再是鍛鍊，而是一種真正的享受。

當然，我會請吳長泰老師多示範一些共振的動作。在跟 著做之前，每一位朋友都可以發揮自己的靈感，從原地跳開 始，去發現自己喜愛的共振動作。

06

好轉反應

身心是一體，我們在身體的層面做結構調整的運動，也 就好像透過身體在表達——我願意，讓生命做一個徹底的調 整，整體的反轉。

結構調整的動作，透過螺旋反轉的扭力、共振的擴 大、停留拉伸帶來的深入，自然會觸及到我們身心最深的層 面，讓業力（其實就是制約）不光從身體筋膜的層面打開， 也從心的層面浮出來。不只是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。一開始可能是 近期的記憶，逐漸地，早期的創傷也會被打開。

我在《真原醫》就提過賀林博士談的好轉反應。其 實，好轉反應不只是調理飲食或療癒肉體的疾病時會發生， 包括我們運動、做情緒的管理……各種身心的淨化都會帶來 好轉反應。好轉反應依照「由裡到外」「由近而遠」的原則 一一發生，就像前面提到的，好像是把一個人從裡到外翻開 來清理，也將一個人的創傷從現在往過去攤開來，而讓療癒 有空間發生。

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、喝好水、最好能採用生機飲食 ' 生活要單純，讓身 心有一個空間可以去釋放這些反應。舉例來說，多喝水，不 光幫助身體清除廢物，也讓筋膜的膠質可以更新。再加上從 好的飲食補充微量元素，更能夠支持身體的復原。

我們面對種種好轉反應，對自己身心復原的能力要有信 心。首先，可以配合身體的狀況，調整動作的數目 '強度和 速度，做適當的休息。放鬆心情，聆聽身體的反應。從身心 兩方面給自己打氣支持，堅持下去。不知不覺，我們也就跨 過了種種好轉反應。身心的負擔減輕，我們自然感到舒暢而 能夠休息、放鬆。

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更帶 來一個轉變°

07

讓運動成爲全身心的享受

一個人如果身體隨時在疼痛，隨時缺乏元氣，沒有活 力，也很難深入意識更深的層面，更別說是體會到合一與智 慧。是這樣，我才會先從運動和身體的練習開始，而且特別 強調要享受、要在感恩中練習。

此外，現代人步調太快，又過度依賴頭腦。一遇到難 關，也就習慣性地跟著腦袋裡的念頭、想法、恐懼不停地 轉，而容易陷入憂鬱、焦慮、後悔的惡性循環。我們都看過 這樣的實例，甚至自己就身在其中——不斷地想，愈想，愈 高興不起來。

運動是最好的「藥」

多年來，遇到憂鬱的朋友，我會從身心整體的均衡切 入，鼓勵他們多健身。健身，是從代謝的層面著手，讓一個

人從消耗轉向成長。這一來，自然刺激身體吸收養分，合成 體內所需的物質，回復肌肉生長，促進神經恢復。是這樣， 一個人透過運動活化身心，記憶力、分析與認知能力也都跟 著改善。此外，運動除了刺激腦部分泌血清素，還會生成腦 內啡，讓人覺得舒暢，而自然快樂。

其實，說運動是最好的抗憂鬱的藥，都不為過。

前面已經提過，我常常示範一個很簡單的反轉動作，這 個動作，可以說已經是結構調整的「註冊商標」——也就是 兩隻手臂往外打開，掌心翻轉向上。任何時候，包括走路、 靜坐、睡覺，隨時停留在這樣的姿勢，就好比敞開心胸向生 命說：「我要反轉過去的習氣。我要一切重新來過。請幫助 我，把生命的根本找回來。」

結合了這樣的意念，等於是透過這個簡單的反轉，帶動 身體每一個細胞重新發一個願。我也提過，人體的筋膜是完 全相通的整體。它不僅是包裹肌肉的一層組織，還跟身體的 經絡完全重疊，可以轉達身體的意識。透過局部筋膜的放 鬆，打開身體的結、情緒的結。這種釋放，自然啟動身體強 大的自我療癒機制。而且，既然全身筋膜是相連的，透過任 何部位的反轉，都可以帶來全面的放鬆，讓身心感到暢通。

愈忙，愈需要運動

當然，也有朋友會問，如果工作和生活忙碌，休息都不 夠了，還要花時間運動嗎？甚至，如果已經受傷了，還可以 運動嗎？我的建議和一般人的想法可能剛好相反——愈是忙 碌，愈需要運動。已經受傷的朋友，更不要放棄運動。

一個人在運動中，既讓身體活絡起來，又放過念頭和煩 惱，讓頭腦休息。這是現代人在不斷的忙碌中，最需要的一 種平衡。我們的重心從頭腦降下來，落回身體，自然讓人感 覺比較踏實，而能得到休息和好睡。

從忙碌的生活和工作中抽出時間來運動，表面上好像減 少了休息的時間，但反而讓身心更能從睡眠和休息得到恢 復。休息的效率提高，對忙碌的人們來說是更有必要的。

受傷了，要怎麼運動？

如果受傷了，也不要就此放棄運動。當然，運動的方式 會不同。

我們可以從離傷處比較遠的部位開始動。舉例來說，腰 受傷的人，先從肩膀、手臂、腿、腳踝、腳趾開始活動。透 過筋膜的運動，我們溫柔地動動肩膀、手臂、大腿、小腿， 也自然帶動接近腰部的肌肉，就好像間接地為受傷的部位按 摩。這種方法，既能輕鬆活化受傷的部位，而又不讓受傷的 部位承受壓力，可以說是最安全的運動。

是這樣，我會建議受傷的朋友，溫柔地運動時，在心中 同時做感恩的功課。

感恩什麼？可以感恩受傷的部位，為我們承擔了身心長 期的疲憊和失衡。感恩這次受傷的機會，讓我們停下來重新 安排生活的重心。感謝身體的傷病，讓我們從人間不斷在動 的軌道脫開來，知道原本不斷要求自己、要求別人的，不見 得有絕對的重要性。感恩自己願意溫柔地運動。感謝周邊人 的協助。感恩生命的安排。感謝大自然的奇妙。感恩宇宙的 無限……

其實，無論健康和疾病都是多層面的組合，甚至是跨層 面在相互影響與代償。舉例來說，我們對某一件事情特別反 彈，在情緒上有一個很極端的反應。這個反應會從某個地方 釋放出來，例如用身體來代償。我們也都有過類似的經驗， 因為生氣而胃痛，或因害怕而畏縮，連身體都放鬆不了。

情緒本身是神經迴路的運作，它所帶出的身體反應，就 好像也有一個記If （迴路的印記），久了就成為一個結。到 頭來，我們甚至還意識不到自己生氣，胃就已經痛在前頭 了。這一點，我相信許多朋友都不陌生。

然而，無論表面看來再堅固的結，它並沒有一個真正的 實質，還只是我們透過頭腦和情緒建立出來，最多是像疤痕 一樣「沾黏」在身體的某個層面。這樣的結，只有透過愛和 感恩，可以從根源去化解。

透過感恩，我們不知不覺落入一個更穩重、更安定的心 的層面，也就自然感到舒暢，容易開朗，而打起精神。

感恩的心情，讓運動成為快樂的享受

有些朋友難免心急，就連建立運動的習慣，都想為自己 設立一個高標準，期望自己在短時間就達到高度的鍛鍊，認 為這樣才有效率。我在這裡也要提醒，培養運動習慣，其實 不需要突然設定一個高強度的目標。如果希望能長期進行， 重點是每次只要設定一個小目標，而且是很容易達到的目 標。讓我們在一次又一次的小小成就裡得到滿足，自然可以 帶來轉變身心的效果。

我在推廣運動時，也不斷地提醒朋友——運動，是一種 享受。只有讓它輕輕鬆鬆發生，快樂地進行。無論正在做， 還是結束之後 ' 都感到是一種享受，我們才可能心甘情願持 續下去，而讓運動真正成為我們生活的一部分。

今天，我們就可以試試看。無論做什麼運動，帶上一個 感恩的念頭。讓它成為一個動態的靜心、動態的祈禱，而讓 我們投入其中-成為一種全身心的享受。透過感恩和運動， 我們誠懇面對自己，面對身髓，面對生命。不知不覺，身心 的均衡也就回來了。

我特別請吳長泰老師，結合感恩與結構調整的動作示範

了一系列「感恩身體的功課」，陪伴大家一起享受自己，享 受運動。

我們的內外是相應的，所以，我透過好多作品帶出許多 和身體有關的練習，希望大家可以體會頭腦以外的另一種聰 明，或者說是智慧。甚至，透過這些運動和練習，讓念頭降 下來。人的煩惱少了，身心自然合一，感到舒暢。

帶著感恩的心，無論是透過螺旋舞、結構調整的運 動，或者是我在《光之瑜伽》《四大的瑜伽》《森林的靜坐》 《瀑布跟水滴的靜坐》《岩漿的靜坐》帶出來的種種練習， 將注意力從頭腦停不下來的念頭，落回到對我們最忠實的身 體，這種身心的合一，是我們進入生命更深層面領悟的最好 的基礎。

結構調整的好處，說再多，都不如親自去進行。

有時候，我們都忘記了運動可以帶來多少快樂。原本工 作和人際的煩惱，在運動後一掃而空。運動，是最好的心情 淨化練習。

右頁的簡單表格，可以作為我們的運動日 記。一次5分鐘很好，10分鐘更好。做完運 動，給自己留一個紀錄。試試看，持續21 天，自然會愈做愈熟悉，愈熟悉愈享受。

這個日記，會是我們給自己、給家人最好的 禮物。

我的運動日記

日期 運動項目 運動時間

運動後的感受



n.

j恩身體的功課：讓我們

成為自己的結構調整老師

我會另外透過影片，搭配這本書進一步說明結構調整運動的 原則。《不費力的自我結構調整》以及《結構調整的重點》 偏重於解說和體驗。錄製這兩支影片的時候，除了負責攝影 的同事之外，其他同事在現場很自然地也跟著一起動了起 來。我相信，每一位朋友只要一邊看，一邊跟著做，不用擔 心動作做得標不標準，只要願意跟著一起動，放鬆心情投 入，自然能留下一個印象，打開自己對結構調整這個方法的 認識和體會。

同時，我也請吳長泰老師針對現代社會的生活情境和需要， 設計更單純的動作組合。做這些運動，不需要特殊的場地， 也不需要特殊的器材，而是可以配合我們的生活來進行。發 呆、看電視、躺著睡覺前、剛起床，都可以做。

這些組合，我將它稱為「感恩身體的功課」。我也請同事配 合影片裡的動作，加上適當的旁白與音樂。大家在熟悉動作 之後，甚至是閉著眼也可以放鬆運動。帶著感恩的心情，透 過輕鬆不費力的運動，為身體和心靈帶來全面的調整——這 是我希望這些影片能夠達到的效果。

个《久坐族的結構調整》是配合現代人久坐的生活型態 而設計。我們把坐在椅子上的時間，也轉化成運動放鬆和感 恩的機會。利用白天工作的空檔，不需要離開座位，只要跟 著做，5分鐘、10分鐘，很快放鬆肩頸和背部。回到家後， 把握晚上做家事'睡前的空檔，配合地板的動作，放鬆一天 因久坐而僵硬的骨盆。這兩個部位的壓力解開，也就為整體 結構帶來了回復均衡的空間。

■f《釋放壓力有效率》則是運用睡前和剛起床的空檔，透 過結構調整的運動幫助我們釋放壓力。這一套動作，可以說 是最方便的自我按摩，可以很快釋放一整天累積在骨盆'腰 部、背部、肩頸和全身的壓力。如果我們能把握睡前和剛醒 來最放鬆的時候，將這些動作作為感謝自己、感謝周邊一切 的機會，那麼，面對壓力•也自然更容易回到自己最穩重、 最放鬆的狀態去面對。甚至，讓這樣的狀態，成為我們一天 生活的基礎。

十《保護頸椎和腰椎》這一套動作，則是為了幫助長年 頸椎和腰椎勞損的朋友。脊椎受傷或結構不穩定的朋友，往

往不知道該如何開始運動。畢竟運動往往會牽扯到受損的部 位，可能導致疼痛，難免讓人擔心造出更多的失衡。我請吳 長泰老師依照由遠而近、由小而大的原則，幫助這些朋友從 比較遠端的部位開始動，經過全身筋膜的連繫，而將這個動 力溫柔地帶到受傷的部位，將失衡解開。

很多長年不舒服的朋友，如果能照著這個順序來運動，身體 會慢慢打開，很奇妙的是，連原本一動就痛的部位，反而自 然會想動。這種重新打開的經驗，會帶給一個人很大的信心 和舒暢。試試看，只要有空檔，就可以帶著自己做影片裡示 範的每個簡單的動作。

經過了完整的說明、示範，以及親身的體驗，我也在這一本 書接下來的章節，用「練習本」的方式，陪著我們每一位去 掌握結構調整運動的變化。我透過《結構調整的重點》影片 的示範與解說，幫助大家熟悉自己的身體、了解自己身體的 感受-而到頭來，我們就是自己最好的結構調整老師。

這一系列「感恩身體的功課」，我們不光可以把它當作每天 規律的練習，更是可以帶著期待的心情來進行——透過這個 難得的機會，反轉我們的慣性，體會身體的聰明，甚至讓身 心徹底放鬆而合一。

我認為，這是現代人每天最需要的一堂功課。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 可與本書搭配練習的影片 | | |
|  |  |  |
| 解說與體驗 |  |  |
| 不費力的自我 結構調整 | 用軽鬆有趣的方式，從站著'坐著、躺著 的姿勢，帶著大家體驗最不費力的結構調 整 |  |
| 結構調整的重點 | 搭配本書01-12章進行  第—堂：脊椎、筋瞠、整體  第二堂：坐著，隨時把結構的均衡帶回來 第三堂；成為自己的結構調整老師 | *S* |
| 吳長泰老師陪你做感恩身體的功課• 27堂每天的練習 搭配本書07-09章，任何人都可以做 | | |
| 久坐族的結構調整 | 上班.謝謝肩頸，你辛苦了・6堂課 回家,謝謝骨盆，你自由了 •4堂課 | *S* |
|  |  |  |
| 釋放壓力有效率 | 謝謝今天•5堂課 | S |
| 保護頸椎和腰椎 | 謝謝頸椎•6堂課 謝謝腰椎•6堂課 |  |
| 感恩身體的功課：居家隨時做結構調整全套組 | |  |
| 《結構調整的重點》+《久坐族的結構調整》+《釋放壓力有效率》 +《保護頸椎和腰椎》 | |  |

08

跟著做，就對了

隨著勞累、受傷、老化，身體為我們帶來了一堂重要的 感恩功課。

前面提到，除了在《不費力的自我結構調整》與《結構 調整的重點》講解並且示範動作的原則之外，在其他的視頻 中，我將這些動作安排成5到10分鐘、最多20分鐘左右 的組合，方便我們每一天執行。跟著做，就對了。做完了， 如果感覺不過癮，可以再重複一次-甚至多次。

每一堂課，我們可以重複練習一週。5堂課，也就是5 個禮拜的感恩功課。27堂課，也就是27週長達半年的感恩 功課。

對剛接觸的朋友，我通常會建議用以下的「儀式」將感 恩融入運動的練習。

1. 調整呼吸，感謝身體為我們做的服務，感謝身體為我 們承擔了壓力，感謝身體現在把不均衡呈現出來，讓 我們有機會調整。
2. 跟著影片的示範做運動，也可以守住特別有感覺的某 個動作，將這個動作多重複幾次。
3. 感受身體各部位此刻的感覺，謝謝不舒服的部位長期 為我們承擔的壓力，謝謝身體其他部位今天的支持， 謝謝自己，願意撥出這幾分鐘，讓身體慢漫恢復。

當然，做久了，每一位朋友可能會發展出自己喜愛的感 恩儀式，或有自己感謝的話想說。這都是好事，而我也希望 大家能這麼做。

疹我的感恩儀式

就像這幅畫所表達的，是每一個動作、每一個經過都受 到周遭人事物的照顧、滋養和歷練，我們才有今天。

感恩，帶來感恩。正向的心情，是健康最好的養分。讓 我們一起用享受的心，透過這些療癒的動作，對身體、對自 己這一生表達我們內心的感激。



2007年感恩創作比賽佳作

萬丹國小•楊縈繡

我在這裡也要提醒一些認真的朋友，結構調整還有一個 重點：不見得每次都要做完一整套。假如已經體會到某個動 作特別有感覺，可以把影片關掉，就重複同一個動作好幾 次，甚至是持續幾分鐘。

前面提過，我會讓有需要的同事在辦公室的地板上做這 些結構調整的運動。當然，這是因為人數眾多，沒有時間做 一對一的個別幫助。透過這樣的安排，如果看到某個人特別 需要某個部位的動作，我可以立即請他停留在那個動作，重 複十次甚至百次。這樣子，一方面為他們爭取調整的時間， 同時也可以盡早介入，做最有效率的練習。

很奇妙的是，只要做對了，幾乎每一位朋友都會告訴 我，光是重複同一個動作，他們就能體會到原本僵硬、甚至 凍結的部位慢慢打開了，而為他們省下了生活中接下來各種 可能的不便與麻煩。

確實如此，如果做對了，要打開一個僵化的結構，其實 並不需要多複雜的動作。反而更多時候是要運用前面提到的 「停留」，引發神經肌肉本體感的作用，讓身體的抵抗鬆 掉，而可以達到更徹底的伸展，為結構挪出調整的空間。

試試看，很快我們就能體會到在單一部位深入的好處。

09

結構調整還有第四個原則：

運用妥當的角度，打開脊椎不同的部位

其實，我一開始是透過身心靈轉化中心同仁的徒手調 整，帶出結構調整的觀念。當時，是讓身心不舒服的朋友放 鬆躺著，由受過訓練、有專業背景的同仁協助調整結構。是 到後來，我才透過作品帶出每個人可以自己操作的結構調整 運動。

無論是被動接受調整，或是自己主動透過運動調整，這 裡所談的結構調整都有一個共同的特色：透過四肢各種角度 的牽引，不需要直接碰觸到脊椎，卻能夠為沾黏或偏移的脊 椎挪出一個空間，而達到調整脊椎結構的效果。

只要能夠掌握「人體的結構是一個整體」的觀念，那 麼，這裡所談的原則其實相當簡單。我們可以在躺著的時候 操作，也可以配合生活中的坐姿和站姿來變化。當初，我在 《透過運動和療效姿勢結構調整》並沒有特別多談這個原 則，是後來才在《不費力的自我結構調整》影片透過示範來 解說。這一次，再透過《結構調整的重點》影片，配合這一 章的解說、練習、觀察與記錄，幫助你我很快熟悉這些原 則，甚至能夠設計自己的動作，做自己的結構調整老師。

提醒：為了簡化，我請吳長泰老師只選擇30 度、90度、120度、180度等角度來示範。 實作時，我們可以做更微細的調整，找出對 自己最有感覺的角度。也別忘了，這個角度 會隨著你調整的進展而變化，並沒有一個標 準的數字必須遵守。這是你的實驗，過程與 成果也只有你自己最清楚。好好享受！

既然我們避不開現代人久坐的生活形態，我就從生活中 最普遍的坐姿開始說明。我們可以把握坐著的時間，當作一 個調整的機會，隨時隨地把自己帶回到平衡。

1.坐在穩定的椅子上，感覺頭頂有一條線把自己往上拉 直，用骨盆帶動身體的挪動，一方面守住腹部核心的 肌肉，作為一種溫和但有效率的核心肌肉訓練，另一 方面，透過腹部核心左右擺動或前後搖動，也在放鬆 脊椎周邊的肌肉。



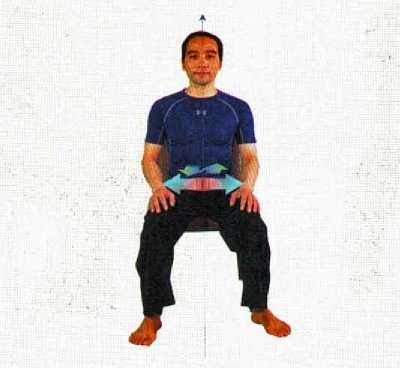
2.接下來，將雙手向外打開，透過手擺放的不同角度，

配合身體核心的擺動，我們可以體會到擺動的重心沿 著脊椎開始移動。你可以試試看以下幾個角度，觀察 看看，你脊椎的哪一段特別有感覺？

範例

so\*觀察/試試看

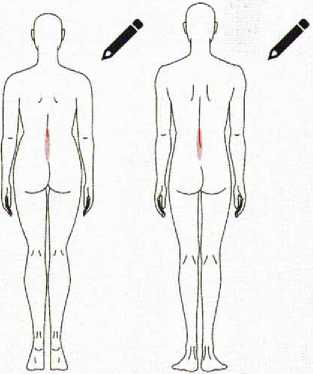
模仿吳長泰老師的姿勢與手擺放的高度，讓 腹部的核心肌肉和骨盆依照箭頭的指示方向 往左右擺動或前後搖。

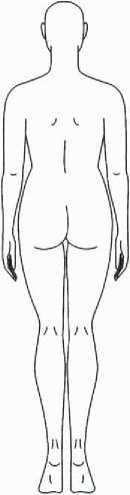
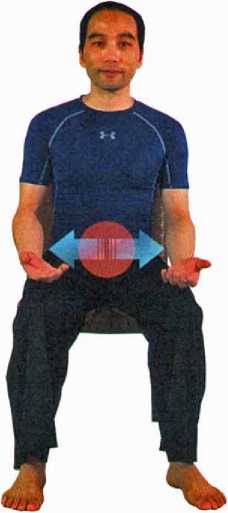


5觀察自己的反應，記錄下來/ 一邊擺動身體，一邊體會脊椎周邊的感覺， 這種感覺可能是覺得被牽動，也可能是瘦 感、疲憊或使不上力的感覺。

有感覺的部位，可能是一個點，也可能是一 片。都沒有關係，我們都可以記錄下來，並 標註日期。

每個人身體的現況不同，肌肉力量不同，隨 著調整的進展，也可能有不同的感受。

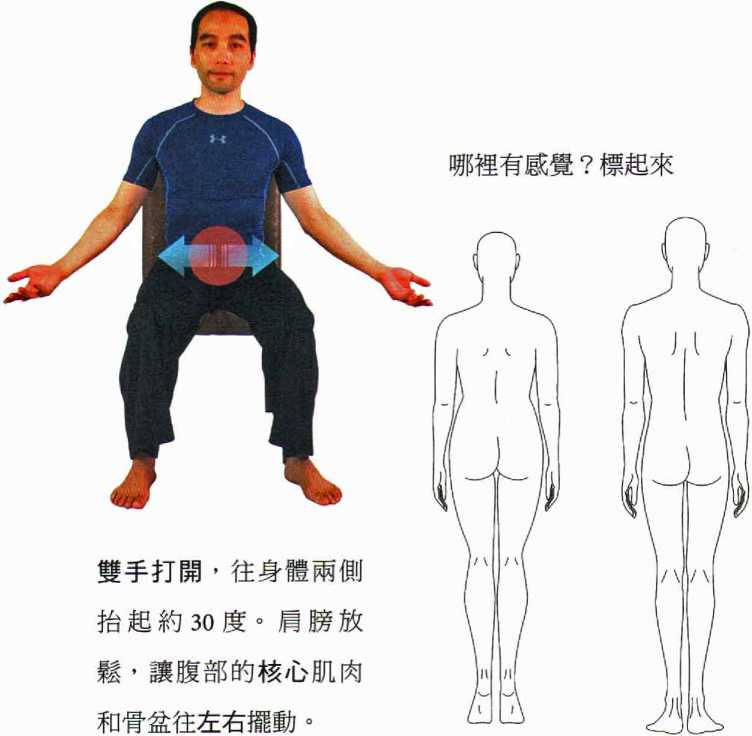


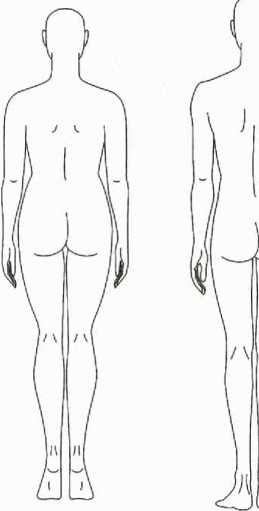
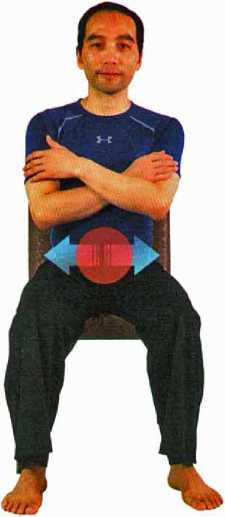


哪裡有感覺？標起來

坐著做，手擺在不同角度

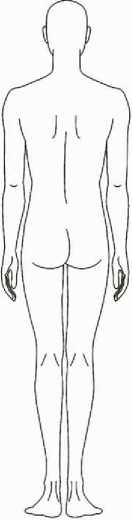
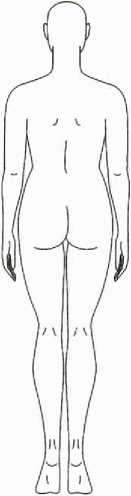
雙手打開，平擺在大腿 上，肩膀放鬆，讓腹部 的核心肌肉和骨盆往左 右擺動。





哪裡有感覺？標起來

雙手抱胸，手肘保持原高 度。肩膀放鬆，讓腹部的 核心肌肉和骨盆往左右擺 動。

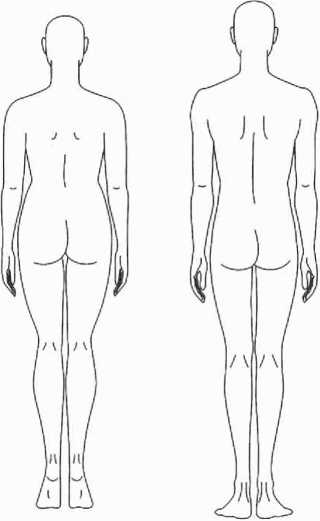


哪裡有感覺？標起來

雙手抱胸，手肘往前抬起 與肩膀同高。肩膀放鬆， 讓腹部的核心肌肉和骨盆 往左右擺動。







哪裡有感覺？標起來

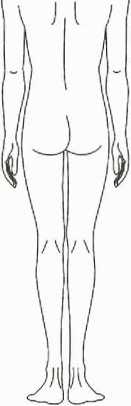
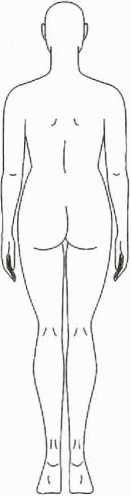
雙手打開，舉高至過肩，

手往後自然下垂（不要往 前壓頭頸）。肩膀放鬆，讓 腹部的核心肌肉和骨盆往 左右擺動。



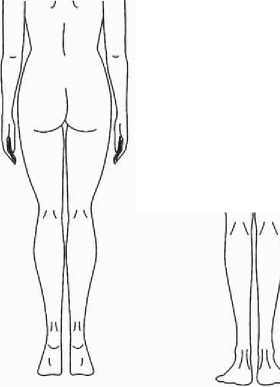
哪裡有感覺？標起來

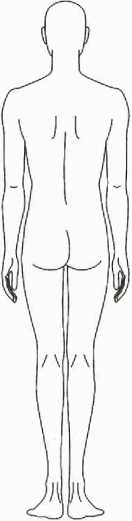
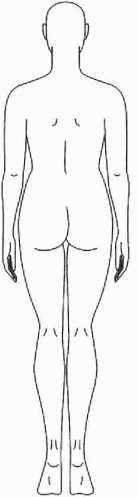
雙手打開，舉高至過肩， 與兩耳平行，手心向前。 肩膀放鬆，讓腹部的核心 肌肉和骨盆往左右擺動。



哪裡有感覺？標起來

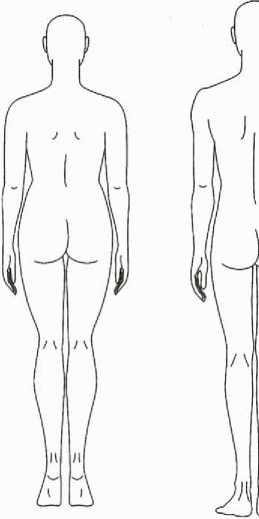
雙手打開，平擺在大腿 上。肩膀放鬆，讓腹部的 核心肌肉和骨盆前後搖。





哪裡有感覺？標起來

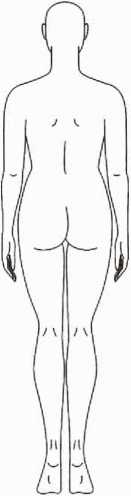
雙手打開，往身體前抬起 約30度。肩膀放鬆，讓腹 部的核心肌肉和骨盆前後 搖，雙手也配合前後擺動。



哪裡有感覺？標起來

雙手打開，往身體前抬起 約與肩膀同高。肩膀放 鬆，讓腹部的核心肌肉和 骨盆前後搖，雙手也配合 前後擺動。





哪裡有感覺？標起來

雙手打開，往前抬高至過 肩，與兩耳平行。肩膀放 鬆，讓腹部的核心肌肉和 骨盆前後搖，雙手也配合 上下交替擺動，由肩胛骨 內肌肉帶動尤佳。

3.同樣的原則，我們也可以用躺著或站著的姿勢，設計

出適合自己的結構調整運動。

然而，躺著該怎麼做？站著又要怎麼做？你覺得各自

應該注意什麼？寫下你體會到的不同。

躺著做，手擺在不同角度

只要我們躺下來，試著做前面談的動作，自然就會發 現，躺著做是比較輕鬆，身體的重量被地板給承接住了，我 們的施力可以事半功倍；然而，另一方面，地板也帶來了運 動方向的限制，讓手只能順著地板方向做左右和上下的運 動°

同樣地，地板也對大腿帶動核心前後搖動的動作造出了 限制。在這裡，我們可以將這個動作調整，順著地板的限 制，由前後搖動，改成上下踩動。只是要注意的是，這時候 的踩動如果是由腰腹骨盆來帶動，效率會更高。

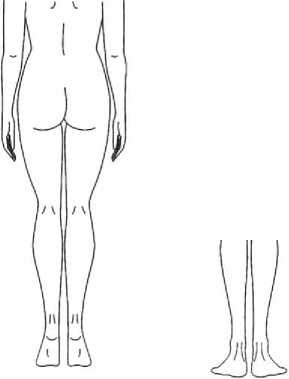
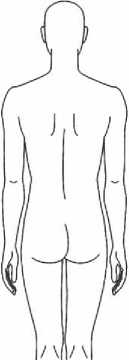
我們會發現，由於有地板來分擔身體的重量，反而讓手 臂和腿的施力更輕鬆，更能帶動身體內部的肌肉連動，而更 有效率地為脊椎挪開空間，讓結構調整更有機會自然發生。

提醒：為了簡化，我請吳長泰老師只選擇30 度、90度、120度、180度等角度來示範。 實作時，我們可以做更微細的調整，找出對 自己最有感覺的角度。也別忘了，這個角度 會隨著你調整的進展而變化，並沒有一個標 準數字必須遵守。這是你的實驗，過程與成 果也只有你自己最清楚。好好享受！



雙手打開，平擺在身體兩側。肩膀放鬆，讓腹部的核心肌肉 和骨盆往左右擺動。

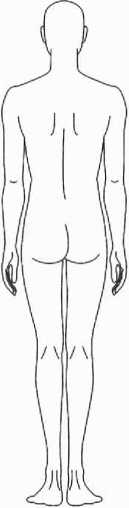
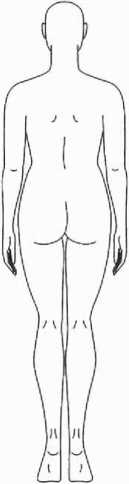
哪裡有感覺？標起來



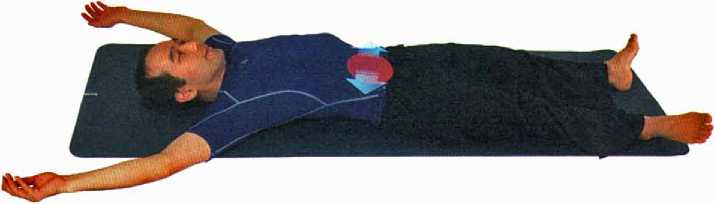


雙手打開，平擺在身體兩側，離身體約30度。肩膀放鬆， 讓腹部的核心肌肉和骨盆往左右擺動。

哪裡有感覺？標起來



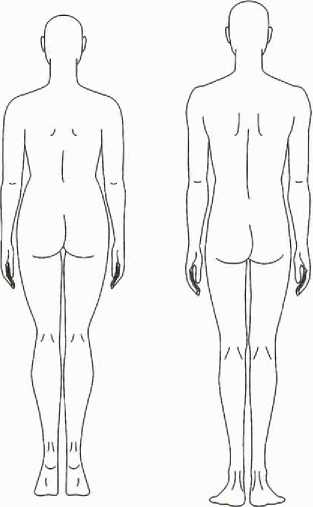


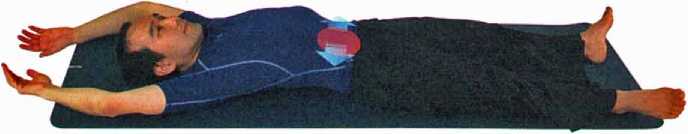


雙手打開\*高舉過肩，離身體約120度。肩膀放鬆，讓腹部

的核心肌肉和骨盆往左右擺動。

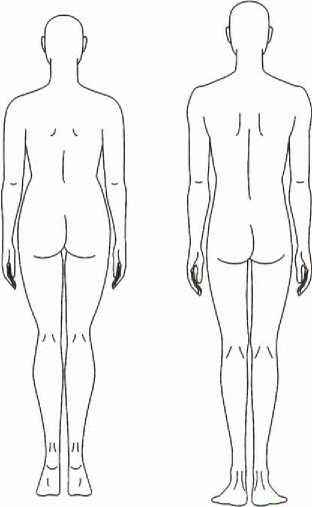
哪裡有感覺？標起來





雙手打開，高舉過肩 ' 雙臂與兩耳平行。肩膀放鬆，讓腹部 的核心肌肉和骨盆往左右擺動。

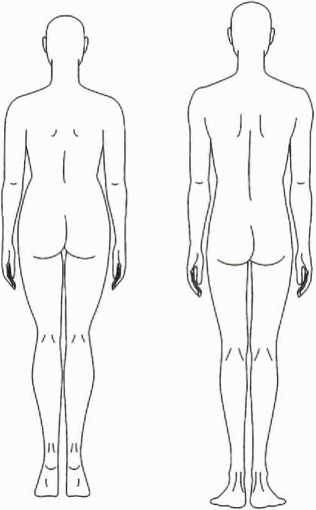
哪裡有感覺？標起來



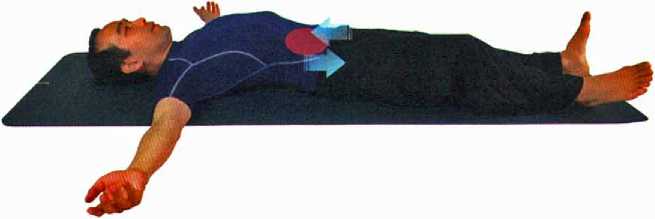


雙手打開，平擺在身體兩側。肩膀放鬆，讓腹部的核心肌肉 和骨盆帶動雙腳上下踩。

哪裡有感覺？標起來

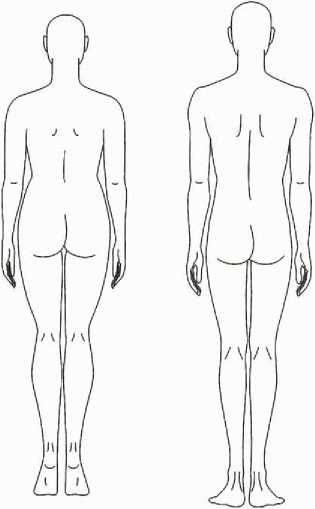


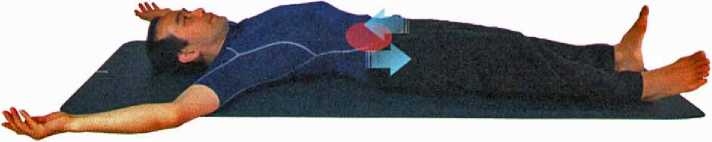




雙手打開，平擺於身體兩側，張開雙臂與身體距離90度。 肩膀放鬆，讓腹部的核心肌肉和骨盆帶動雙腳上下踩。

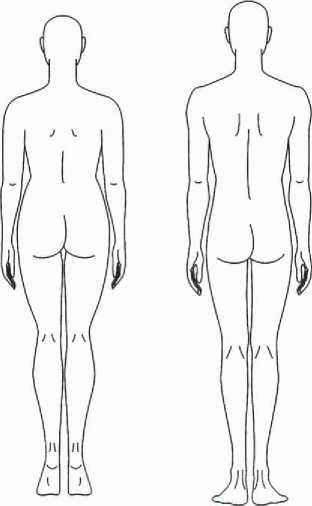
哪裡有感覺？標起來





雙手打開，高舉過肩，雙臂與身體呈120度。肩膀放鬆•讓 腹部的核心肌肉和骨盆帶動雙腳上下踩。

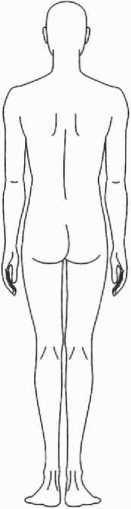
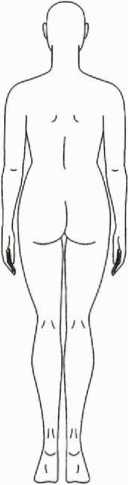
哪裡有感覺？標起來





雙手打開，高舉過肩，雙臂與兩耳平行。肩膀放鬆，讓腹部 的核心肌肉和骨盆帶動雙腳上下踩。

哪裡有感覺？標起來



站著做，手擺在不同角度

一樣地，我們就像在做一個簡單的實驗：站起來，感覺 頭頂上有一條線把自己往上拉直，守住腰腹核心的肌肉，試 著做前面談的動作。

只要做，也就自然會發現——站著做的時候，因為體重 全靠自己來支撐，也就比較費力。然而，好處是，和坐著做 一樣地，手的角度可以是全方位的，並沒有一個外在的基準 在限制它。

當然，也因為少了地板的限制，我們在做動作時，身體 原本的彎腰駝背或左右不平衡也就容易被凸顯岀來。特別是 原本應該由腰腹核心的肌肉帶動的左右或前後擺動，如果不 守住由腰腹帶動的原則，我們做這個動作會比躺著的時候更 容易變成甩肩膀或搖臀部，而失去了穩定帶動身體尤其挪開 脊椎空間的用意。

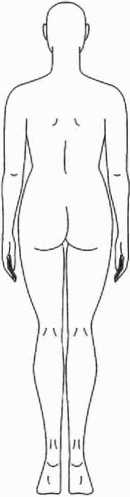
換句話說，對於長期姿勢不正確或核心肌群力量不足的 朋友，站著做的結構調整運動，有一定的挑戰性。在做的時 候，特別要記得先調整站的姿勢，並守住「由腰腹帶動」的 原則，這反而能在調整結構的同時，也達到強化肌力的效 果。從抗老化的角度來看，這是再好不過了。

提醒：為了簡化，我請吳長泰老師只選擇30 度、90度、120度、180度等角度來示範。

實作時，我們可以做更微細的調整，找出對 自己最有感覺的角度。也別忘了，這個角度 會隨著你調整的進展而變化，並沒有一個標 準數字必須遵守。這是你的實驗，過程與成 果也只有你自己最清楚。好好享受！

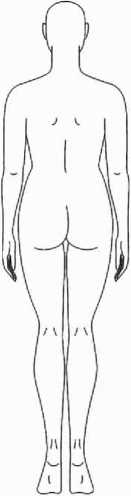
哪裡有感覺？標起來

雙手打開，平擺在身體兩 側。肩膀放鬆，讓腹部的 核心肌肉和骨盆往左右擺 動。



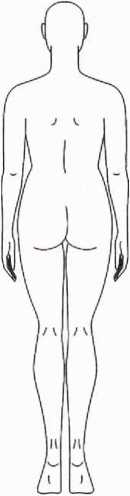
哪裡有感覺？標起來

雙手打開，平擺在身體兩 側，離身體約30度。肩膀 放鬆，讓腹部的核心肌肉 和骨盆往左右擺動。



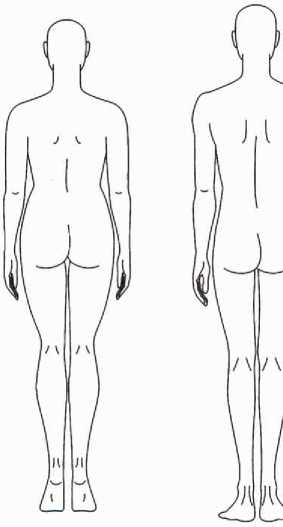
哪裡有感覺？標起來

雙手抱胸，不需要特意抬 高。肩膀放鬆，讓腹部的 核心肌肉和骨盆往左右擺 動。



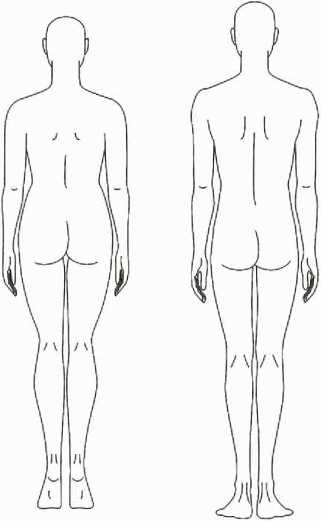


104



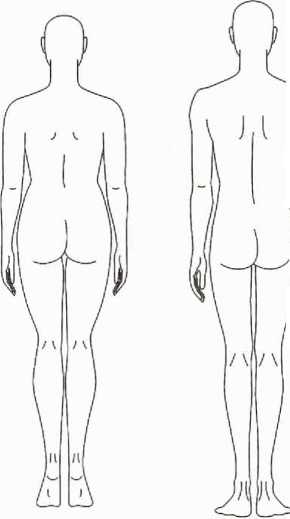
哪裡有感覺？標起來

雙手抱起來，在身體前抬 至肩膀高度。肩膀放鬆， 讓腹部的核心肌肉和骨盆 往左右擺動。



哪裡有感覺？標起來

雙手舉起來，大致與耳朵 平行。肩膀放鬆，讓腹部 的核心肌肉和骨盆往左右 擺動。



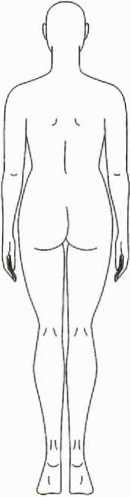
哪裡有感覺？標起來

雙手舉起來，兩手反勾， 雙臂大致與耳朵平行。肩 膀放鬆，讓腹部的核心肌 肉和骨盆往左右擺動。

哪裡有感覺？標起來

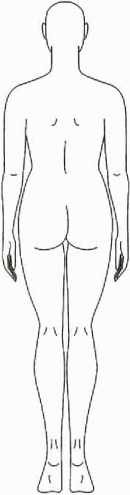
雙手舉高過肩，兩手自然 向後垂下（不要壓頭頸）。

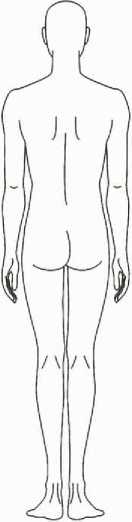
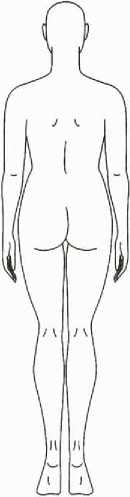
肩膀放鬆，讓腹部的核心 肌肉和骨盆往左右擺動。



哪裡有感覺？標起來

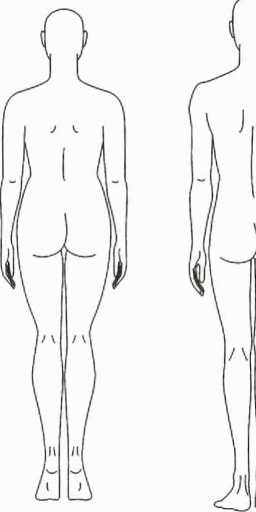
雙手打開，平擺在身體兩 側。肩膀放鬆，讓腹部的 核心肌肉和骨盆前後搖， 雙手配合前後擺動。





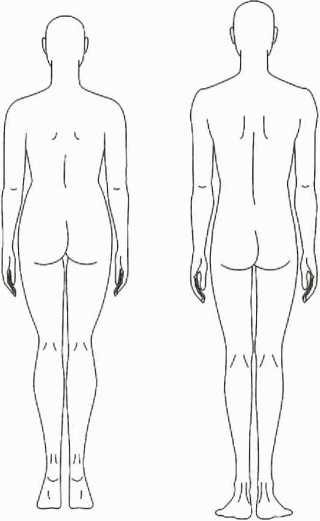
哪裡有感覺？標起來

雙手打開，平擺在身體兩 側。手臂往前抬起，至手 肘高度。肩膀放鬆，讓腹 部的核心肌肉和骨盆前後 搖，雙手配合前後擺動。



哪裡有感覺？標起來

雙手打開，平擺在身體兩 側。手臂往前抬起，至肩 膀高度。肩膀放鬆，讓腹 部的核心肌肉和骨盆前後 搖，雙手配合上下擺動。



哪裡有感覺？標起來

雙手打開，高舉過肩。肩 膀放鬆，讓腹部的核心肌 肉和骨盆前後搖，雙手配 合上下擺動。

只要實驗過這一章前面談的原則，熟練了，我們自然會 想自己再做一些變化，而這些變化會剛剛好符合我們自己現 在的需要。

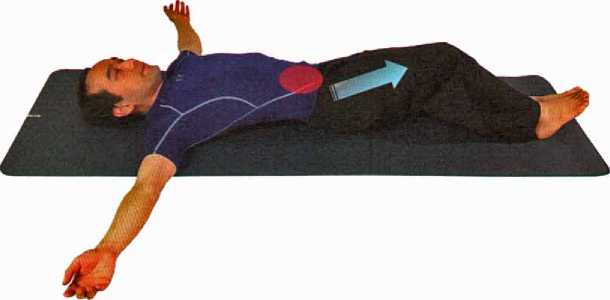
我們前面嘗試過坐著 ' 站著、躺著，搭配手不同角度的 調整動作。到這裡，我們也可以體會到，不光是手可以擺不 同的角度，其實腳也可以擺不同的角度。雙腿角度的變化， 在躺著的姿勢是更容易發揮的。

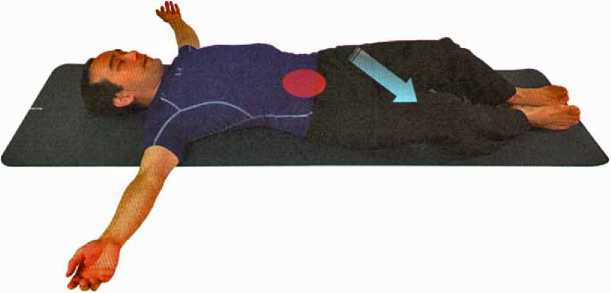
我接下來列出一些兩腿角度和姿勢的變化，都是在躺著 的時候可以進行的。只要我們熟練了，我相信每個人還可以 想到更多的姿勢來發揮。只要注意一個重點：守住腰腹的核 心肌肉，如果感到疼痛僵硬，不要勉強自己動作過大或太 快，最多是停留在拉伸的上限，吸氣，吐氣，給身體一點時 間去習慣，也給自己一點時間去適應。

提醒：為了簡化，我請吳長泰老師只選擇兩 腿略縮、縮一半、全縮的長度，以及兩腿併 攏、微張、全張開的角度來示範。實作時， 我們可以做更微細的調整，找出對自己最有 感覺的角度。也別忘了，這個角度會隨著你 調整的進展而變化，並沒有一個標準的數字 必須遵守。這是你的實驗，過程與成果也只 有你自己最清楚。好好享受！

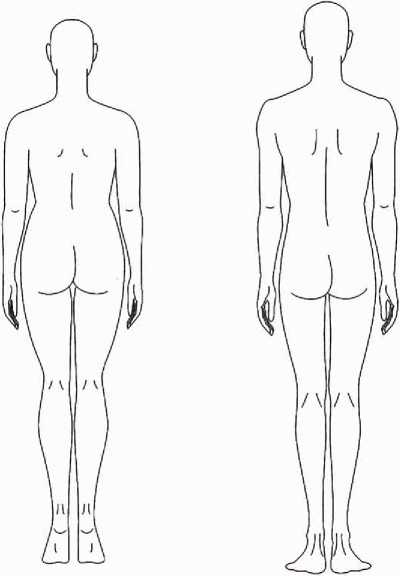
躺著做，腳擺在不同角度

雙手張開，肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。雙腳 略縮，兩腿膝蓋略錯開，由腰部和骨盆帶動往左右 擺動。





哪裡有感覺？標起來

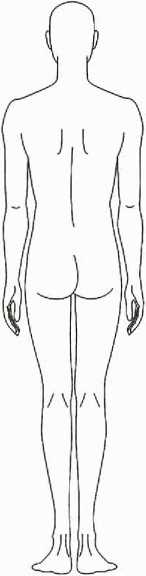
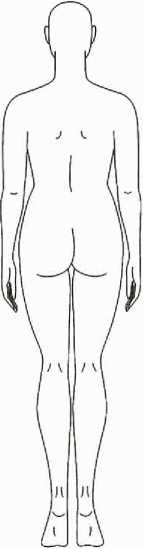


雙手張開，肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。兩腿 內縮至一半長度，兩腿膝蓋略錯開，由腰部和骨盆 帶動往左右擺動。

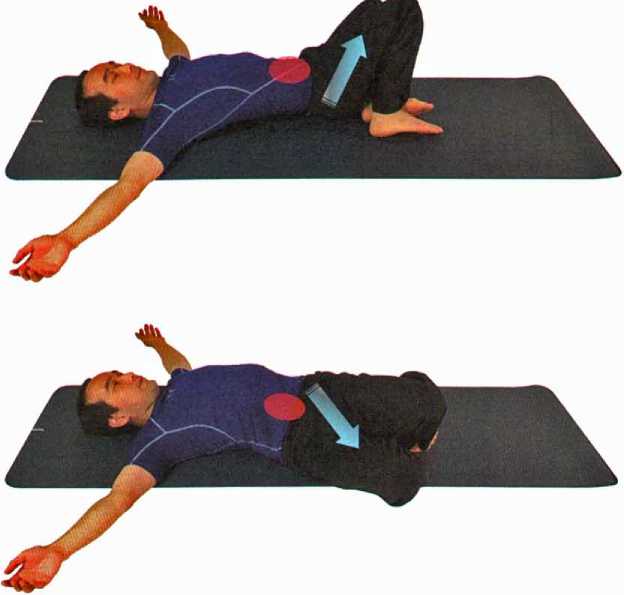




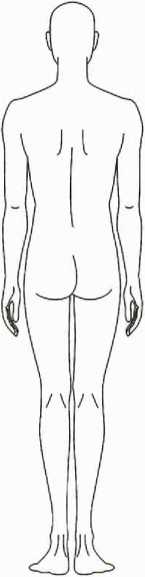
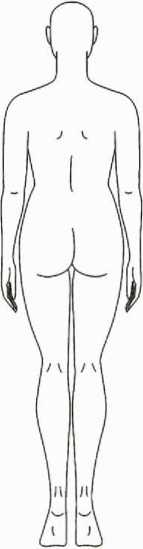
哪裡有感覺？標起來



雙手張開，肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。兩腿 內縮到近臀部位置，兩腿膝蓋略錯開，由腰部和骨 盆帶動往左右擺動。



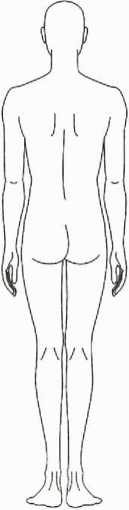
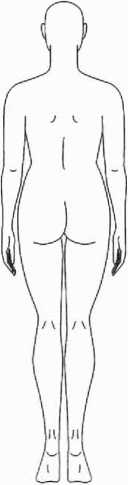
哪裡有感覺？標起來





雙手張開 ' 肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。雙腳略彎，兩 腿併攏，由腰部和骨盆帶動往左右擺動。

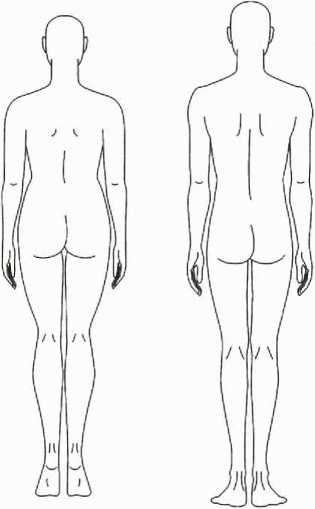
哪裡有感覺？標起來



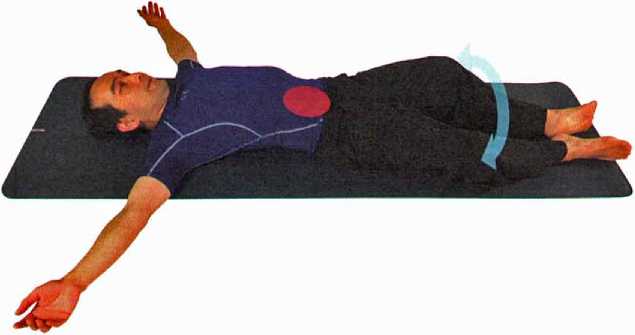


雙手張開，肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。雙腳略彎，兩 腿微張，由腰部和骨盆帶動左右擺動。

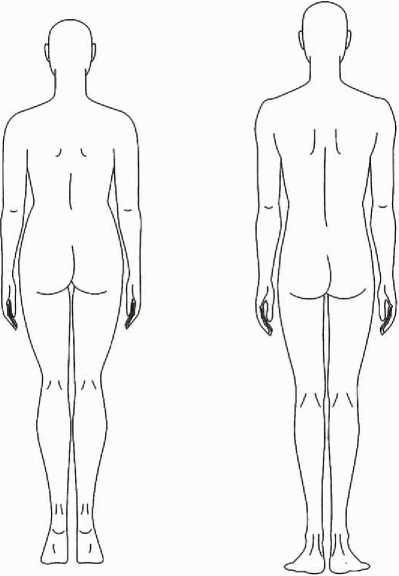
哪裡有感覺？標起來



雙手張開，肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。雙腳 略彎，兩腿膝蓋分開更多（像青蛙腿），由腰部和 骨盆帶動往左右擺動。



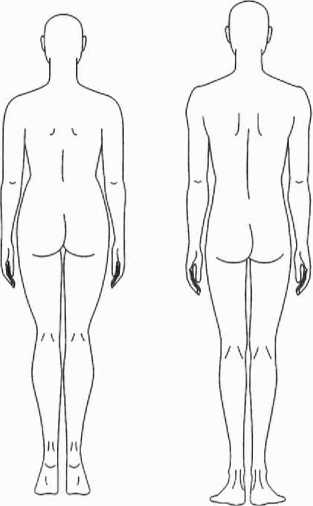
哪裡有感覺？標起來

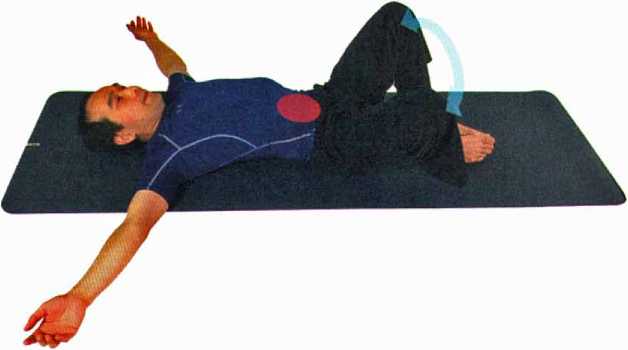




雙手張開，肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。兩腿內縮至一 半長度，兩腿膝蓋併攏，由腰部和骨盆帶動往左右擺動。

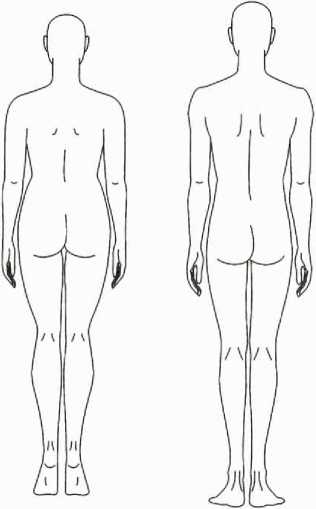
哪裡有感覺？標起來





雙手張開，肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。兩腿內縮至一 半長度，兩腿膝蓋分開，由腰部和骨盆帶動往左右擺動。

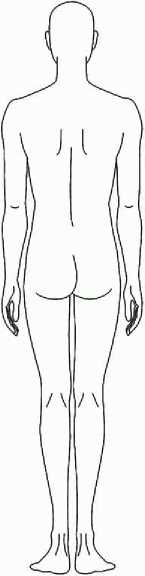
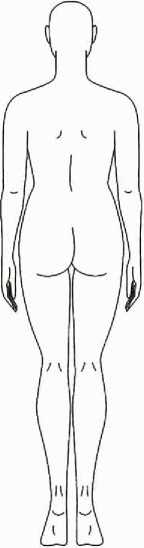
哪裡有感覺？標起來



雙手張開\*肩膀放鬆 ' 守住腹部的核心肌肉。兩腿 內縮至一半長度-兩腿膝蓋併攏，兩腿膝蓋分開更 多（像青蛙腿），由腰部和骨盆帶動往左右擺動。



哪裡有感覺？標起來

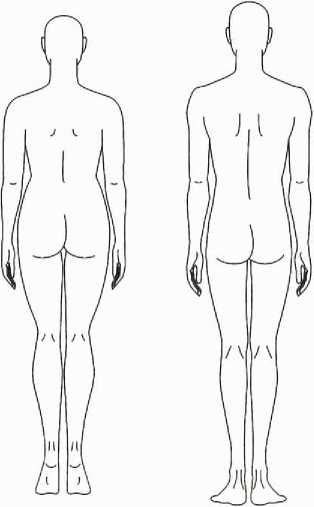




雙手張開，肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。兩腿內縮到近

臀部位置，兩腿膝蓋併攏，由腰部和骨盆帶動往左右擺動。

哪裡有感覺?標起來

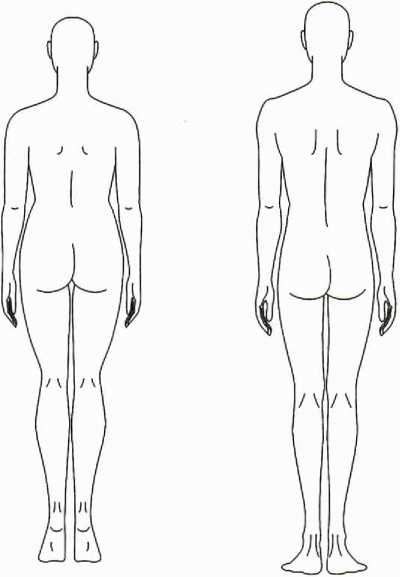




雙手張開，肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。兩腿 內縮到近臀部位置，兩腿膝蓋分開更多（像青蛙 腿），由腰部和骨盆帶動往左右擺動。



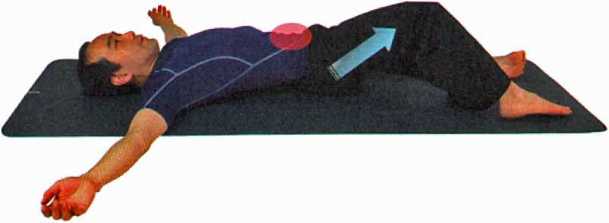
哪裡有感覺？標起來



最簡單' 居家阳畤做的台吉構調整運勤

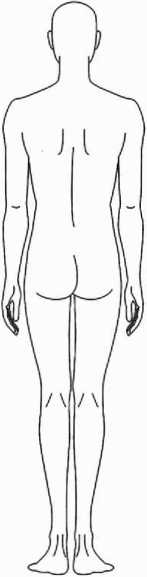
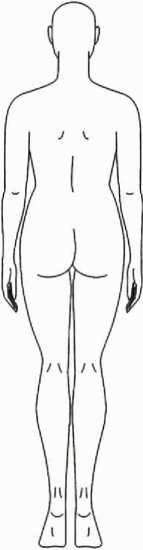
132 |——威恩身竈的功課

雙手張開，肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。兩腳 分開，雙腳略彎，兩腿膝蓋錯開，由腰部和骨盆帶 動往左右擺動（像長的剪刀）。

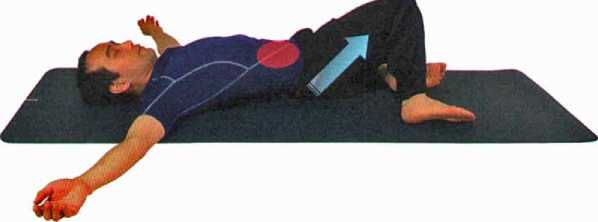




哪裡有感覺？標起來

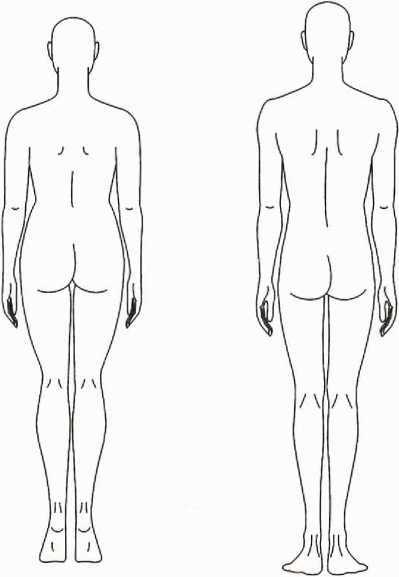


雙手張開，肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。兩腿 分開，內縮至一半長度，兩腳膝蓋分開，由腰部和 骨盆帶動往左右擺動（像剪刀）。





哪裡有感覺？標起來

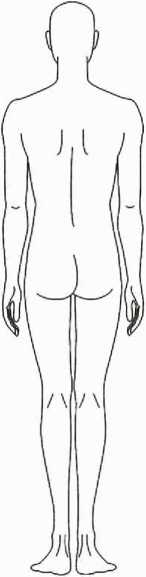
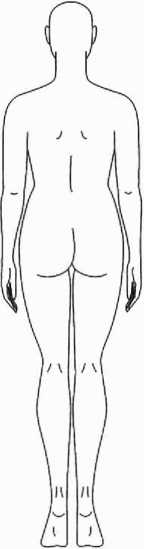


雙手張開，肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。兩腳 分開•兩腿內縮到近臀部位置，兩腿膝蓋分開，由 腰部和骨盆帶動左右擺動（像短剪刀）。





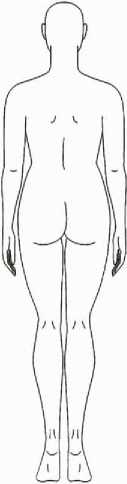
哪裡有感覺？標起來





肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。一腳伸直，另一腳抬起• 用膝蓋由內而下向外畫圓。慢慢畫，多畫幾下。然後，換腿。

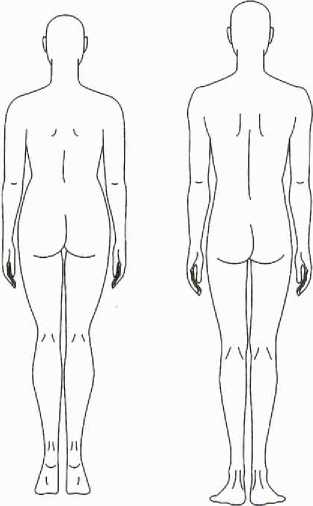
哪裡有感覺？標起來



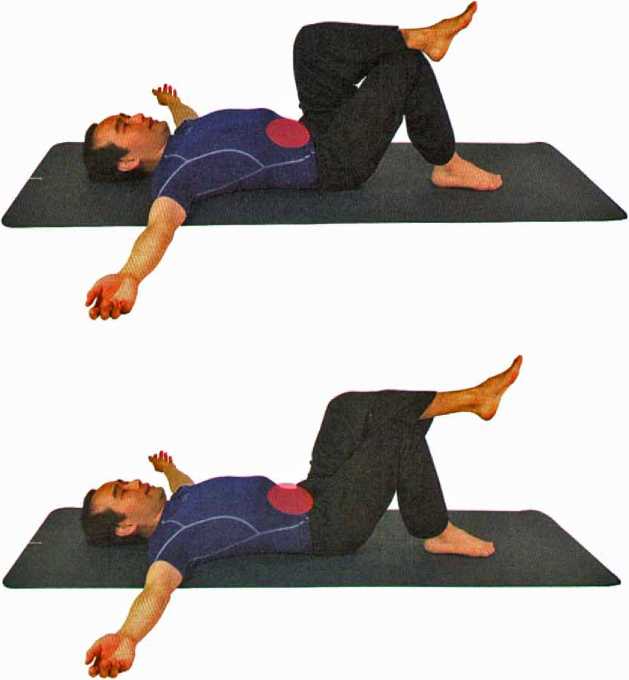


肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。兩腿內縮至一半長度，一 腳固定不動，另一腳抬起，用膝蓋由內而下向外畫圓。慢慢 畫，多畫幾下。然後，換腿。

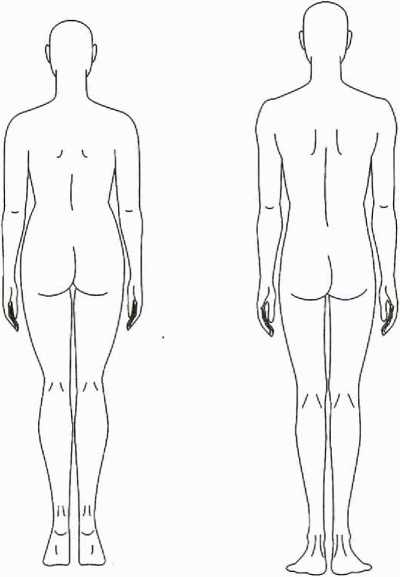
哪裡有感覺？標起來



雙手張開，肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。兩腿 內縮至一半長度，一腳固定不動，另一腳翹在固定 腳的膝蓋上。將翹起腳內縮外推，就像給小腿按 摩。慢慢推，多推幾下。然後，換腿。



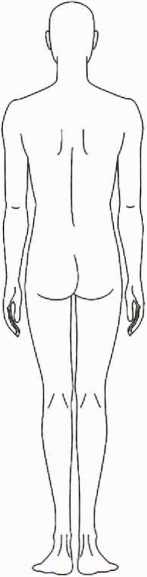
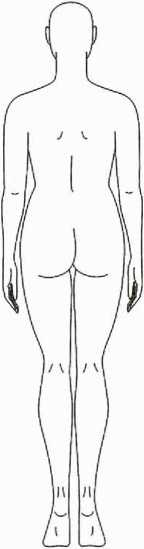
哪裡有感覺？標起來



雙手張開，肩膀放鬆，守住腹部的核心肌肉。腿內 縮至一半長度，一腳固定不動，另一腳翹在固定腳 的膝蓋上。將腳掌外推，腳尖勾起，繞著腳踝畫 圓。慢慢畫，多畫幾個圓。然後，換腿。



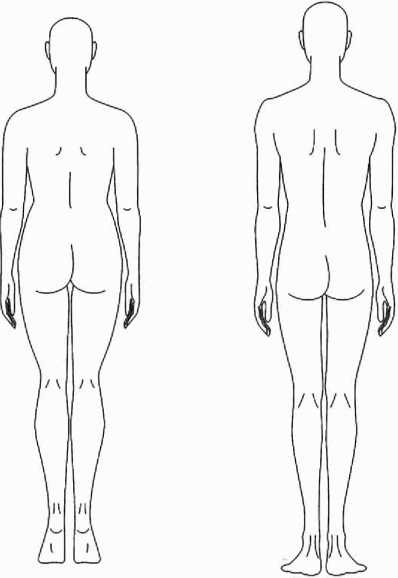
哪裡有感覺？標起來



雙手張開，平擺在身體兩側，肩膀放鬆，守住腹部 的核心肌肉。兩腿內縮至一半長度，腳掌踩穩地 面。抬起臀部，略停，由腰部和骨盆帶動往左 擺，放下。抬起臀部，略停，由腰部和骨盆帶動往 右擺，放下，重複多次。



哪裡有感覺？標起來



熟練了兩腿角度和姿勢的變化，我們也可以試著配合手 的動作，做全身性的結構調整。全身性的動作，效率相當 高。只要親自嘗試，每一位朋友都能體會到。

我曾經在《好睡》這本書請吳長泰老師示範一個全身性 的結構調整運動，我也開玩笑稱它「果凍」運動。如果我們 能夠放得開，把自己當作一團果凍來動，會得到很好的效 果。這個動作看起來很單純，但是，只要我們每天睡前投入

5到10分鐘去做，而且只要做這麼一個動 作，自然會發現許多白天累積的壓力，腦 袋裡過不去的困難，隨著這個全身性的結 構調整，好像從身體的深層釋放出來，煩 惱不知不覺過去了，而我們自然好睡。

「果凍」運動示範

這個動作是這樣子的：躺著，打開雙手雙腳，手心向上 打開，注意力守在腰部，從腰部帶動全身的律動。手的角 度，可以自己決定。如果你把手擺到肩膀以上，從天花板往 下看，全身是不是就好像一個大型的X ?

透過腰部的帶動，我們身體的左上和右下，右上和左

下，彼此之間配合得很好，而腰部就是這個X的中心點。

全身都動起來之後，手腳打開的角度可以自己調整變 化，每一位朋友都可以試試看，能帶出多少種不同的組合？ 怎樣的組合，會讓自己感覺到身體某個地方被「打開」了？ 在這個過程，記得肩膀和脖子要放鬆，讓它自在地 動，配合身體的韻律自然擺動。下一章，我也會繼續用最後 這個全身性的動作，來說明躺在地板上運動的重要性。

10

地板：減輕運動負擔 是最好的支撐和基準

執行結構調整的動作，是身體愈放鬆，效果愈好。

這本書和影片裡示範的動作，許多都是躺在地板上進 行。我過去也常常說，從3D立體的空間落到2D的平面， 可以讓動作的力量發揮最大的效果。

首先，平躺的姿勢可以減少身體重量對受傷部位的負 擔。有了地板的支持，非但能夠更安全地支撐身體，而且， 也讓每一個動作引發的扭力能更深入，而輕輕鬆鬆達到結構 調整的效果。

此外，地板本身就是一個最好的「水平儀」。而且這個 水平儀隨處都有，更不需要我們費力去校正或維持它的準確 度。我們需要做的，也只是輕輕鬆鬆地躺在地板上。這本 身，就已經在矯正我們自己的姿勢。這種「懶人的姿勢調 整」，也就好像讓地板來當我們貼身的教練，沿著身體的每 一寸，引導我們不費力地達到正確的姿勢。

同樣地，我們躺在地板上做結構調整，也因為有地板幫 忙守住身體的部位，不會因為動作的力量讓姿勢歪掉，而能 夠輕輕鬆鬆自然守住正確的姿勢。



當然，我在這裡要提醒大家：躺著做結構調整，應該在 地板或夠堅實的平面上進行•也可以墊上瑜伽墊、榻榻米或 地毯。這麼做，可以提供足夠的支撐力，而不會讓身體局部 下沉或承受過度的壓力，也會讓我們覺得比較舒服。

注意，不要在軟的床墊上做這些運動*。*如果平時睡覺的 床偏軟•自己留意看看，會不會在睡眠中反而造出身體局部 不必要的壓力而導致結構失衡。如果有這個情況，適當調整 是必要的。

前面也提過，結構調整運動可以說是最好的「安眠 藥」。我通常建議失眠的朋友，夜裡躺下來休息時，與其繼 續一天的煩惱，還不如把握這個珍貴的時間，邀請自己做一 些簡單的運動，讓心靜下來，減少念頭。

我會推薦的一個動作，也就是第9章最後提到的全身性 的結構調整（第146頁）。這個動作可以帶來很深的釋放。 如果能夠放得開，將自己的身體當作一團果凍擺動甚至徹底 扭動，效果更好。

只要做，我們自然會發現，因為躺著，將身體的重量落 在一個堅實的平面上，這個「果凍」運動的全身活動效果， 是站著運動達不到的。

做著做著，我們非但肩膀可以自然打開，原本一天辛勞 累積在脊椎的壓力也得到了分散。特別是後背，就像是得到 了自己體重和運動施力的按摩，而放鬆開來。

如果讀到這裡，也覺得身體有些疲憊，我會建議大家現 在就試試看。打開第146頁的影片連結，跟著一起做。找一 個穩定有支持力的平面，鋪一個瑜伽墊或毯子，躺下來。試 試看，把自己當作一團果凍，只要守住腹部核心的肌肉，讓 身體帶著動。動作大小、角度，都不用擔心。

守住一段時間，讓自己至少進行3分鐘、5分鐘，如果 能做10分鐘，那是更值得恭喜。一個人能完全投入，透過 運動得到放鬆，是難得再難得的淨化。只要這麼做，自然會 發現心情變得輕鬆，念頭和煩惱都減少了。

我也要再一次提醒，我們可以把運動前後的身心變 化，填到「我的運動日記」表格。只要進行幾個星期，我相 信每一位都會發現顯著的變化。甚至，有些變化會連我們自 己都感到驚訝。

我的運動日記

日期 運動項目 運動時間

運動後的感受



11

給身體足夠的支撐，

既安全，又可以加大運動的效率

人體有它自然的弧度，每個人的曲線也不同。在這 裡，我也希望大家拿自己做一個實驗，體會不同材料的支撐 效果。

但是，是要支撐什麼呢？

別忘了，脊椎本來就有它的彎度。尤其是躺下來的時 候，有些朋友的頸椎和腰椎可能會懸空，而造成局部的緊 張。也有些朋友因為身體僵硬，甚至無法放鬆平躺。其實， 我們的身體如果緊繃，結構調整運動的效果也就難以徹底。 從這一點來看\*適當地支撐頸部、腰部甚至膝蓋或手肘，先 讓自己感覺放鬆是必要的。

善用毛巾和枕頭

拿什麼來支撐身體？其實，我們可以就地取材，首先從 家裡現成的毛巾、枕頭開始。無論我們採用的是毛巾、小枕 頭或大枕頭，目的都是為了給予支撐，讓身體不容易疲憊， 而進一步加深結構調整的效果。

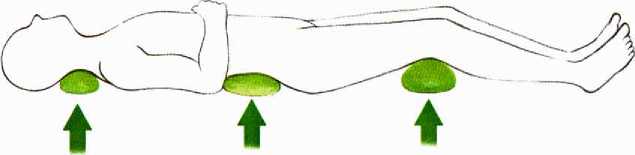
既然會和身體接觸，首先觸感要舒服。接下來，我們可 以實際墊墊看：把身體重量擺上去後，至少5分鐘、10分 鐘 ' 是不是依然有支撐力?還是一下子就被壓扁了 ？



我們都可以自己試試看，平躺下來，注意讓頸部、腰部 或手腳在墊了材料之後不會感到吃力，而可以讓自己感覺更 放鬆了。接下來，在這種比較不緊繃的狀態下，做幾個動 作，體會運動的效果。這麼反覆幾次，我相信每一個人都可 以找出最適合自己的方式。

這些實驗，就怕不做。只要做，每個人都可以找出一個 最適合自己的支撐方法。

當然，每個人的體態不同，需要的支撐也不一樣。然 而，我在這裡還是可以簡單提出一些原則：腰部，墊的位置 在腰椎第1節到第5節下懸空的空間。有些朋友也需要在 頸部下方和膝蓋下方加墊子，緩解局部的緊張。



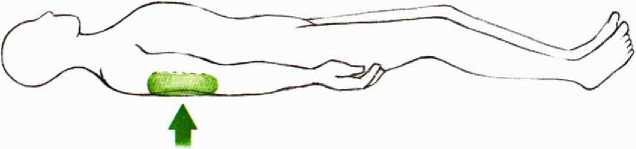
我們都可以自己試試看，是不是墊了以後，周邊的肌肉 可以感到放鬆。唯一要注意的是，不要支撐了之後，反而讓 脖子和肚子往上凸。過度的支撐，非但沒有分擔身體的壓 力，反而還造出了額外的失衡。

我在這裡也要提醒，墊子雖然可以提供支持，但多少也 帶來運動上的限制。我建議每一位朋友自己體會，把墊子當 作暫時的輔助，不要堅持使用墊子或不使用。兩者都試試 看，我們自然能體會到不同方式的好處，而能夠靈活搭配。

其實，只要肯做結構調整的運動，長期下來，我們的身 體結構自然會修正。到時候，也許需要調整枕頭或墊子的厚 度，或甚至可能不需要用。

此外，很多朋友有胸椎的輕微偏移，但自己不知道。這 種輕度的偏移，所累積的壓力會逐步累積，而反映到頸椎或 腰椎。我也一再地提醒，身體局部的不適，其實是需要對整 體做調整。是這樣，我特別在《保護頸椎和腰椎》的影片中 請吳長泰老師加入一些幫助伸展胸椎、打開胸腔、放鬆肩膀 的動作。表面看來，這些動作和頸椎與腰椎沒有直接的關 係。但是，從整體結構的調整來看，卻是少不了的一環。

做這些動作時，如果能在胸腔下方，大約從胸椎第5節 到第9節（肩胛骨下方到最後一對肋骨的範圍），適當地將 胸椎墊起來，我們會發現肩膀和手臂的活動範圍更大，而更 能帶動身體更深層的運動。這一點，我也請吳長泰老師在 《結構調整的重點》第三堂協助示範。



甚至，對於一些朋友，光是這麼墊起來，人放鬆躺 著，就有很好的拉伸效果。

我在這裡也提醒大家，做這些動作時，身體要處在放鬆 的狀態。比如說，做打開胸腔的動作，如果肩膀是放鬆的， 這些動作的力道也自然能傳導到脖子，而紆解頸椎的壓力。

椅子也是很好的工具

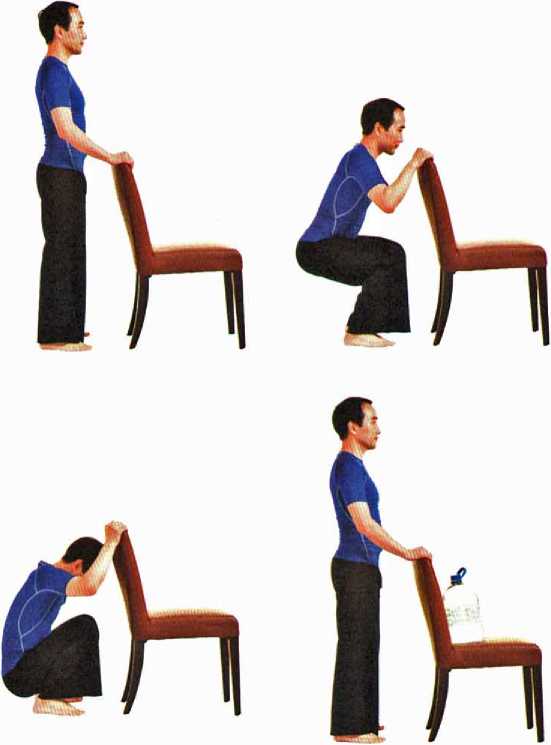
除了在躺著的時候，可以運用毛巾或枕頭來支撐，我們 坐著或站著運動，也可以善用一些支撐的方式，來幫助自己 省力。

對腿力或體力不足的朋友，在椅子上運動是一個比較輕 鬆的開始。不要擔心自己體力不夠，只要願意，完全可以從 椅子上坐著開始進行。熟練了，身體的循環變好，體力和肌 肉的力量慢慢增強，也就可以進行強度更高的項目。每天5 分鐘、10分鐘，甚至20分鐘，只要堅持下去，這會是自然 而然的結果。

當然，輔助做結構調整運動的椅子，本身要穩定，如果 是在辦公室不得已要採用有輪子的椅子，也儘量把輪子鎖 住，減少意外滑動的可能。

當然，用椅子來輔助運動，多少也是遷就我們生活環境 的限制。畢竟大多數人的生活形態是需要久坐工作，而要趁 著空檔做運動，在椅子上是最方便的。我相信在看過吳長泰 老師的示範之後，結合前面所談的原則，每一位朋友都能夠 組合出一套最適合自己的「椅子上的結構調整」運動。

從另一個角度來看\*椅子本身就是一個很方便的輔 具。我曾經請吳長泰老師在前一本《透過運動和療效姿勢結 構調整》示範一個深蹲的動作，可以對整個脊椎做一個深層 的調整。這個動作，如果是腿力不足的朋友，可以雙手抓著 穩重的椅子來幫忙分擔體重的負擔。（如果椅子不夠重，可 以像160頁右下的照片裡一樣，擺重物在上頭。）



坐著的時候，學會平均分配體重

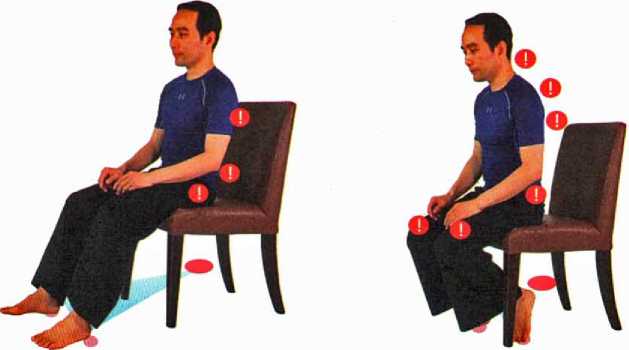
有一個很簡單的原則，是我再怎麼提醒都不為過的：坐 在椅子上時，要讓臀部和雙腳構成穩定的三點，一同平均支 撐身體的重量。就像照片中所示範的，讓體重均勻地落在這 三個點上。



兩腳和臀部 三點穩定支撐

為了達到受力的穩定，椅子的高度要適當，最好是讓我 們坐著的時候，可以將雙腳輕鬆而穩定地「扎」在地板上。 兩腳不懸空，不往內縮，也不往外伸。

我們可以看到，腳內縮或外伸的時候，大部分的體重會 由臀部來承擔，對腰椎造成相當大的壓力，而讓骨盆也失去 前後的均衡。腳往外伸，除了腰椎受到壓力，胸椎也一樣打 不開。腳內縮的時候，腰椎承受的壓力更大，而身體為了平 衡還要往前傾。從照片就可以體會到，這種坐姿會進一步讓 膝蓋緊繃，也讓頸椎的受力不均衡，而造出局部的壓迫。



腳外伸，臀部'腰椎和胸椎

承受額外壓力

腿內縮，對膝蓋'腰椎、肩膀' 脖子造出壓力

每個人都可以自己觀察，體會自己平時辦公、搭車、開 車、用餐、讀書時習慣的坐姿，對身體哪些部位特別容易造 出壓力。同時也試著體會看看，如何能幫助自己在辦公'搭 車、開車、用餐、讀書……隨時保持三點穩定的坐姿。

12

強度由弱轉強，循序漸進

這裡所談的「強度」，也就是身體的負荷量——包括拉 伸的角度、負重、運動時間長短、動作的速度，都構成了 「強度」的一部分。

舉例來說，對有五十肩困擾的朋友，肩膀拉伸的程 度，可能就是影響最大的強度因子。也許打開或舉高到一個 角度，肩膀就過不去。這個時候，最好是放下期待，不要勉 强自己把肩膀往外撐，而是可以在目前到得了的最大角度上 停留一段時間。

其實，身體隨時用它自己的方式對我們說話。舉例來 說，疼痛的感覺就是一種自我保護的訊號，提醒我們不要再 和它對抗。我們只要聆聽身體的訊息•尊重這個訊號，不要 勉強去克服它。很有意思的是，不刻意去克服，不費力去對 抗，反而可以解開它。

不要小看這個停留，即使看起來好像什麼進展都沒 有，但是透過身體本來就有的兩大機制——神經肌肉本體感 和筋膜的彈性，其實我們已經帶給這個僵硬的部位一種全新 的空間，一點一點慢慢打開來。

至於重量的強度，對結構調整的運動來說，也就是一個 動作需要移動的肌肉量。有些朋友可能還記得，我們有 70%的體重落在肩臂、腰腹臀和大腿上。所以，需要舉 手、抬腿的動作，本身就帶著重量這個強度因素。如果是躺 著做結構調整的運動，那麼把腿抬高，也就是一個比較高強 度的動作。

當然，在受傷或疲勞的部位，肌力可能不足。我們透過 每天的運動，一步步強化肌力，是再重要不過了。

動作由小而大

如果我們腰腹背部的核心肌肉力量還不夠，可以減少動 作的次數，降低動作的速度，減少抬髙和舉高的高度和角 度。總之，寧可動作小一點、少一點，慢慢來。先讓身體記 住運動時舒暢的感覺，這一點，其實比勉強自己達到一定的 強度還重要。

在做這些結構調整動作時，先從小小的動作開始，做起 來不吃力，再逐漸把角度拉開。如果開始感到疼痛-就讓動 作變小一點，繼續進行，直到暖身夠了，再慢慢加大動作。

不要急，可能第一天、第二天都還只能做小的動作。堅 持下去，慢慢地，身體會比較放鬆，也就自然能做到比較大 的動作。

動作由遠而近

我們每一個人都是一樣的，受傷的部位，自然會怕 痛。我們要運動，是為了讓身體打開，而不是讓心情萎縮。

所以，對於頸椎不舒服的朋友，我們會示範從距離比較 遠的腳、手開始動，再一步一步接近頸椎。腰椎不舒服的朋 友，反而可以試著從肩頸開始動。

這裡的原則，含著一個最重要的重點，我相信再怎麼強 調都不嫌多：如果有哪個部位長期受傷或僵硬不靈活，我們 做運動的時候，不需要從那個部位直接著手，而是沿著脊椎 上到下或下而上，由遠而近地去接近。

全身的筋膜都是相通的，腳或手遠端的動作，自然開始 溫柔帶動受傷的部位。試試看，做到後面，很奇妙，受傷的 部位放鬆了，不會那麼痛，那麼僵硬。甚至自然會想動。

只要做，每個人都可以體會到。

身體恢復彈性，核心肌肉慢慢變得有力，我們自然可以 調高強度。這樣子，也就幫助我們守住結構調整的成果。

從直線到螺旋

前面提到運動的強度要循序漸進，其實身體的靈活度和 彈性也是一樣的，要慢慢打開。

過去，我在帶領螺旋拉伸之前，通常會先帶直線式的拉 伸，例如單純的前彎後仰，左右拉伸。兩者的差異在於，直 線的拉伸是在同一個平面上運作，強調的是停留，螺旋的拉 伸則是在立體的動態中把身體內部的沾黏打開。

畢竟，螺旋拉伸是透過最有效率的路徑，去打開身體內 部的沾黏。如果我們身體裡的阻抗仍然很大，這種全方位的 打開，可能會感到疼痛，扭轉的角度也無法深入。

我會建議大家，在螺旋動作之前，先透過直線式的拉 伸，為自己做一個緩和與暖身。接下來，再體會螺旋的路 徑，是怎麼像旋風一樣，深入身體每一個角落，全面性地掃 描身體的深處。我相信，這會是更安全而有效的方法。

從局部到全身

前面在談雙手雙腿角度的變化時，我相信有些朋友已經 注意到，我是先請大家嘗試單一的、局部的動作，到最後熟 練了，才進行全身性的動作。

這有三個層面的考量。首先，是局部的動作可以讓扭力 集中，為我們達到局部最快的放鬆。此外，這麼做，減少學 習的負擔。局部的動作牽涉的範圍比較少，比較容易記得。 最後，是強度。全身性的動作涉及身體各角落的相互配合與 平衡，也同時要牽動比較多部位，對沒有運動習慣的朋友， 也許會有一些挑戰性。無論如何，運動本身是一種享受。我 在這裡提出這幾個原則，也只是為了幫助我們懂得怎樣循序 漸進會是最有效、最好的方式。真正重要的是，讓身體記得 運動後的舒暢感。這才是培養運動習慣最好的方法。

我也一再地強調，這些運動，是感恩的運動。我們在享 受中運動，自然而然生出欣賞與感恩。這一點，相當值得現 代用腦過度的我們去好好體會。表面上身體還在動，卻反而 給我們帶來最徹底的休息。這種徹底的放鬆和休息，很可能 是我們這一生沒有體驗過的狀態。

讀完這一章，可以寫下自己做結構調整運動時需要留意 的原則：

HL透過全面而深層的運動，

守住結構調整的效果

別忘了，我們透過調整將脊椎和關節打開後，其實還是需要 周邊肌肉的支持，才能為脊椎和結構守住妥當的空間。是這 樣，無論是請別人幫助調整結構，或透過動作自我調整，我 還是提醒朋友（尤其是因為忙碌或身體不適而缺乏運動的朋 友）要重視基本的鍛鍊。

完整的運動同時注重心肺功能、肌肉強度及肌耐力、柔軟度 等運動訓練。我們可以分別用有氧運動、肌力訓練、拉伸運 動來達成這些目標。

在其中，有氧運動和肌力訓練結合起來，也就是我過去透過 《運動新觀念》所推廣的有氧健身項目。拉伸運動，透過吳 長泰老師的延伸，也就有了後來的螺旋拉伸和螺旋舞。接下 來，我會個別就「有氧健身」和「拉伸」兩大主題，再進一 步說明這些運動的效果。

這些運動和結構調整運動不光沒有衝突，甚至是相輔相成 的。只要仔細觀察，我們也就會發現結構調整的運動融合了 一些健身和螺旋拉伸的項目。這樣的安排\*除了可以打開結 構的僵化，也透過肌肉力量的鍛鍊，可以幫助我們守住結構 調整的效果。 ’

只要做，透過「感恩身體的功課」每天運動的練習，我們自 然能夠體會這些原則是整體，彼此沒有矛盾，而每一項原則 都在幫助我們重新建立身體，回到身心的均衡。

肯氧健身：

帶來好精神，維持體能與代謝率

心肺功能指的是一個人的肺臟與心臟從空氣中取得氧 氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。良好的心肺 功能，可以使我們運動持續較久、不至於很快疲倦，也可以 使我們平日精神好，做事更有效率。

有些朋友會想問：「是不是運動愈激烈，效果愈好？」 這種提問，多少也反映了我們華人常見的心態：認為凡事要 有效果，一定要吃苦、費力，才可能達成。

然而，運動和健康、快樂，倒不是透過吃苦費力得來 的。

太過激烈的運動，會使身體傾向以葡萄糖作為主要能量 來源，而不那麼去消耗脂肪。這一來，還變成了無氧運動： 消耗肌肉裡的肝醃，讓乳酸堆積而造成疲憊。這樣的運動對 身心會造成相當大的壓力，讓人產生挫折而難以持續下去。

運動，並不是愈激烈愈好。相對地，溫和持久，是一個 很重要的原則。

舉例來說，有氧運動不見得要很激烈才能有效燃燒脂 肪。開始運動時的前15到20分鐘，主要的熱量來源是由肌 肉肝醺轉化出的葡萄糖。只有持續穩定的運動，身體才開始 利用脂肪作為能量來源。

對瘦的人來說，等到身體運用脂肪，所需要的時間不會 太長，然而，對過重的人來說，需要比較久的時間。

溫和持久的運動，會比短時間的激烈運動更有益於改善 肌肉和脂肪的比例。我也會建議想建立運動習慣的朋友，保 持在運動時還能講話而不氣喘的範圍，這樣的運動量才能夠 持之以恆，而且是真正的有氧運動。

我很早期就請三位身心靈轉化中心的運動老師，在 《運動新觀念》示範有氧健身的項目。這樣的項目，同時可

以達到有氧和健身的效果。

我會建議想要改善體能的朋 友都跟著做。一開始或許跟 不上，漏掉幾個動作沒做 到，或是動作慢一點，都沒

有關係。只要堅持下去，漸漸地，體能跟上來了，整個人精 神也會變好。

背肌 '腹肌、臀肌、大腿肌等，也就是我們所稱的核心 肌群。有效率的健身訓練*，*最好特別把握前面提到的這幾個 大塊肌肉群。這些部位的肌肉群佔了人體70%左右的肌肉 重量，將動作集中在這些主要肌肉，可以幫助我們在最短時 間達到最大效果。

許多朋友會以為自己不需要健身，而認為「練肌肉」是 運動員或運動老師的事。其實，這種觀念是錯的。肌肉是人 體代謝的主要組織，能消耗最多的卡路里。身體肌肉組織愈 多，愈不容易發胖。研究證實，每增加一磅肌肉，一天可增 加50卡熱量的消耗。可以說，不分男女老少，都需要進行 肌力訓練，也就是這裡所講的健身，幫助對抗肌肉的流失及 因代謝率降低而產生的健康問題。

我們也都聽過一些朋友說到，或許自己就有這個狀 況——年紀愈大-即使食量減少，還是抵擋不了體重的上 升。其實這也就是肌肉組織減少•身體的代謝能力降低，脂 肪又更容易堆積的結果。

不只如此，現代社會的生活步調快，讓人時時刻刻覺得

有壓力，也自然使交感神經系統持續活化。這麼一來，我們 的身心等同於不斷地處在壓力反應，讓全身肌肉緊繃僵硬， 得不到休息。

此外，核心肌群掌控身體的穩定與姿勢的正確。核心肌 群如過於薄弱，則可能導致駝背、腰瘦背痛 ' 骨盆位移、關 節僵硬、膝蓋無力。所以，健身的效果，除了維持身體肌肉 量、加快代謝之外，對結構調整還有更直接的作用。

我們的每一個動作，都需要靠肌肉的收縮來完成。也是 靠肌肉力量的平衡與協調，來穩定關節的活動。肌肉的力量 和耐力，當然會直接影響人體結構的平衡與表現。如果保護 骨骼與關節的肌肉群不夠強壯，或是過於緊繃，就無法讓骨 骼與關節在正確的相對位置上協同運作，甚至反而可能促使 關節磨損變形。 '

既然關節要靠肌肉來保護、穩定\*我也會一再提醒身邊 的朋友和同事，除了以結構調整運動和徒手矯正來調整，也 要在關節周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。

是這樣，我才會建議每一個人，無論男女老幼，都把强 化肌肉當作一個最重要的抗老化功課。

不光是健身可以強化肌力，看起來很溫和的拉伸運 動，透過停留也能強化肌耐力。拉伸時，利用延長吐氣，讓 拉伸部位的肌肉能夠徹底伸展開來》此外，如果我們特別加 强反向的拉伸動作，例如平常往前傾，這時儘量做往後拉 伸，也就有機會打開沾黏的肌肉筋膜，改善肌肉僵硬與動作 受限的情況。

肌肉訓練，可以透過有氧、健身及拉伸運動來達成。這 些運動隨時可做，隨地可做，利用自己身體重量來進行，完 全不需要任何運動器材的輔助，不受空間或時間的限制。

對喜歡運動的朋友來說，運動需要達到一定的強度，才 會讓人覺得過癮。有氧健身的運動，結合了強化心肺功能和 肌耐力的特點，是能在短時間達到足夠強度的方式。透過人 體大肌肉的運動，尤其動用到肩膀、手臂、腹部、大腿等部 位的運動，能在同樣的時間帶來最大的效果。

當然，我還是會一再地提醒運動是一種享受。透過強度 的循序漸進，能幫助一個人更容易體會到運動的快樂。如果 一個人還沒有運動的習慣，希望透過有氧健身的運動改善體 能，那麼，可以先從適合自己的強度開始。10分鐘很好• 20分鐘更好，如果能做30分鐘還保持愉快的感覺，那是再 好不過。無論一開始採用多長的運動時間和強度，只要感覺 有運動到，而且能保持愉快，就用同樣的強度和運動時間， 進行大概兩週。等身體適應後，再加大強度。

我在第7章最後提出來「我的運動日記」，請大家將運 動的時間和項目記錄下來，更重要的是將運動後身心愉快的 感受寫下來。這一點，對希望建立運動習慣的朋友，會有很 大的幫助。

此外，在鍛鍊肌肉組織的同時，我們也要注意營養補 充。除了補充好的蛋白質之外，更要從蔬果或其他來源補充 我在《真原醫》提到的微量元素。適當的營養能為我們的運 動結果大大地加分，幫助身心發揮它本來就有的療癒力。

我的運動日記



日期 運動項目 運動時間 運動後的感受



14

直線和螺旋拉伸：深層淨化，柔和身心

大多數人，在生活中採用的多半都是往前傾斜的直線式 活動，例如走路或打電腦。即使從事運動，也往往是激烈的 直線式訓練，例如舉重或是有氧運動，很少能使全身肌肉關 節和五臟六腑達到全面性的活動與伸展。

拉伸運動，則讓我們能夠用自己的力量，在可以承受的 安全範圍為身體各處的肌肉、血管和神經帶來溫和的按摩與 刺激。這麼做，除了可以提高代謝效率，也能加速身體組織 排除多餘的代謝產物。拉伸運動，結合一定的健身動作，也 有強化肌耐力的效果，減少肌肉疲勞與瘦痛。

無論是單純的直線式拉伸（左右或前彎後仰）-還是我 過去在《真原醫》《運動新觀念》《螺旋舞》請吳長泰老師示 範的螺旋拉伸，關鍵都在於溫和而緩慢地進行。這一點，我 希望每一位朋友都能掌握。

接下來，我會透過圖片示範，讓大家體會到——螺旋拉 伸帶來立體的扭力，可以從每一個角落拉開體內肌肉、關節 深處的沾黏，帶動最末稍的體液流動。我們愈放鬆，拉伸的 效果愈深入，更能達到調整結構與氣脈的效果。

到這裡，有些朋友可能會想問：結構調整的反轉，和螺 旋舞與螺旋拉伸的動作有什麼不同？ -

前面談過，反轉其實是比較單純的螺旋。就我的觀 察，對一般人，尤其年紀大的朋友，如果能先透過結構調整 比較單純的動作，甚至停留在一個姿勢來放鬆，更能準備身 體進入螺旋舞動態的平衡和解開。

螺旋舞和螺旋拉伸的動作，除了強調更深層、更徹底的 螺旋動力之外-也講究身體中軸的對稱。我在接下來這幾張 照片一再用無限大的符號8來表達的，也就是一種對稱的觀 念°

我們相對於身體中軸，可以個別做方向相反的螺旋運 動。就像這張圖所表達的，兩隻手的扭轉方向是相反的。雖 然相反，卻能透過對稱的原則，優美地在動態中保持平衡。 我們可以體會到，在對稱帶來的平衡和穩定裡，這個動作可 以讓螺旋的扭力深入肩胛骨間肌肉的最深處，而為身心帶來 很大的釋放。



同樣對稱的螺旋，可以同時發生在身體不同的部位。不 光是肩膀和手臂做螺旋的運動，這個扭力也可以和骨盆與大 腿連動起來。很自然地，在身體上下（尤其沿著脊椎）造出 範圍更大的扭轉。很奇妙的是，沒有一個動作是直接碰觸到 脊椎，我們卻能體會到腰背的壓力得到了很大的紆解。



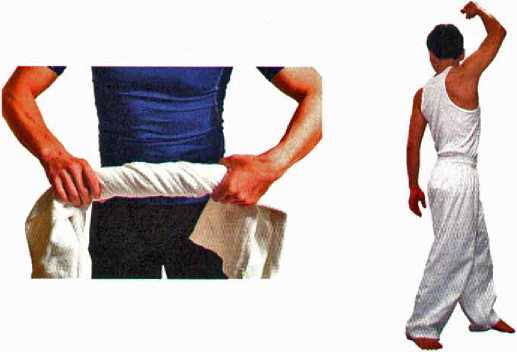
不光是扭轉的範圍可以擴大，隨著扭轉的深入\*螺旋運 動愈來愈立體化，扭力可以往上延伸到頸椎，往下擴散到腰 部甚至尾椎。如果身體足夠放鬆，我們甚至可以體會到體 部、大腿、膝蓋、小腿、腳踝也被這一股螺旋的扭力帶動， 得到徹底的反轉和放鬆。



正是因為如此，我在螺旋舞透過無限大的符號8，講究 左右 ' 上下甚至斜方向立體對稱的動作，帶動身體螺旋的反 轉。只要做，我相信大多數朋友都能體會到，如果要打開肌 筋膜的沾黏，透過螺旋的反轉，會是最有效率、最徹底的打 開。就好像從最深處打開筋膜的沾黏，重新打通身體能量的 流動-讓身體回到平衡。

在這裡，我要再舉一個例子，幫助大家更清楚螺旋拉伸 對整體的作用。舉例來說，吳長泰老師示範的這個動作，就 像將自己整個身體當作一條毛巾，而螺旋拉伸也只是將這條 毛巾給捧起來，就好像讓頸椎第一節到尾椎骨上下每一處關 節皆可以運動到。

這樣全身性的拉伸愈慢愈好，甚至可以透過停留帶來的 空間，讓我們在溫和的動態中幫助身體回復平衡。



談到促進體液流動，大家對於血液循環系統應該不會陌 生，卻不見得知道淋巴循環的重要性。淋巴系統(lymphatic system)由淋巴管、扁桃腺、胸腺、脾臟及大大小小的淋巴 結和淋巴液組成。淋巴液可以浸潤到細胞和組織最微小的縫 隙，其實是身體內比例最高的液體。同時，淋巴系統還有免 疫的功能，製造各種免疫細胞和抗體來保護人體。

淋巴系統不像血液系統，靠著心臟的力量幫助流動。正 常情況下，人體是依靠身體各個角落的「動」，也就是各個 角落肌肉的收縮和舒張，來推動淋巴液的循環。淋巴液的流 速，大約只有靜脈血液的十分之一。

如果我們用「下水道」來比喻淋巴系統的功能，那 麼，可以想見，淋巴循環變慢，就像下水道排水不良，裡頭 的廢物排不出去。這種情況下，也就容易導致慢性發炎或其 他代謝疾病。可惜的是，我們一般人多半是等到淋巴受阻， 身體出現水腫，或是表淺淋巴結發炎腫脹•才會發現淋巴系 統的異常。現代人長時間久坐不動，身體長期維持在相同姿 勢，加上緊張和壓力讓肌肉緊繃僵硬而且呼吸淺，這些因 素'對淋巴循環都帶來不良的影響。反過來，我們也可以猜 想得到，任何的「動」都有助於活絡淋巴循環。

有些朋友可能知道，我透過長 庚生技推廣跳床的彈跳運動，藉由 身體跳躍時的重力，促進淋巴管的 數百萬個單向瓣膜打開，加速淋巴 流動。這個運動，對小朋友很合 適。對於年長的朋友，只要有合適 的扶手來輔助，由於跳床的彈性能 減輕運動對關節的衝擊，也是相當 有效率的淋巴系統運動。

徹底的伸展運動和有氧健身，透過肌肉的延展與收 縮，也可以將力量傳導到肌肉深部的淋巴管，促進淋巴液流 動。我多年來持續推廣螺旋拉伸與有氧健身運動，也希望幫 助大家透過運動時產生的動力按摩到肌肉深處的淋巴管道、 促進淋巴液流動。結構調整運動的反轉動作，可說是我們每 一個人自我按摩，促進淋巴流動最好的運動。

試試看，到這裡，我相信每位朋友都已經知道如何運用 這本書的運動日記，而將拉伸之後的舒暢感記錄下來。熟練 了，我們甚至可以體會到生命力的流動，而對古人所談的 「氣」可以有一種最直接的體驗和認識。

日期

運動項目

我的運動日記

運動時間

運動後的感受



IV.

身體的結構

'是為了呈現

全部的你

早晚，也許就是現在，你我要面對身體衰老'生病所帶來的 痛苦。人只要一生病，自然會失去安全感，感覺自己、周邊 都不對勁。更別說是面對腫瘤或其他長期慢性疾病，無論是 疾病本身，甚或接受各種治療時所承受的痛苦，都讓我們體 會到人生的無常。

其實，人體的架構，本來就是要支持全部的生命。身心，是 一體兩面。身體結構失衡，會讓各個生理功能無法正常運 作，包括心裡也失去平安。我們生活在這地球，本來就對身 體結構造成壓力，加上生活中累積的壓力，失衡的生活習 慣，錯誤的姿勢，都會加速身體結構失衡，讓身心萎縮。 身體的結構，並不是靜態的組成。甚至，如果局部承受到壓 力，這一壓力會透過身體的代償機制，轉移到別的地方，試 著去保住暫時的平衡。我們不見得意識得到長期的失衡，畢 竟身體透過代償還在運作。但是，整體失衡終究還是會透過 某個局部的病痛和疾病反映出來。可以說，這些疾病不只是 局部的異常-而是整體失衡的一個出口。

從《真原醫》開始，我就不斷分享，生命的品質在於身心的 和諧。可惜的是，現代人很認真活在一個由頭腦創造出來的 虛擬世界，凡事透過大腦，就能把一個很簡單的生命狀況擴 大，讓自己完全過不去。肉體的生病或衰老，是自然的週 轉，頭腦卻放不過，而造出更多的痛苦和恐懼。

我要特別鼓勵大家，隨時把身心的均衡找回來。面對自然的 生老病死，誠懇而坦然接受身體的變化，自然可以減少念頭 帶來的痛苦，而活在這裡、現在。

許多因為慢性疾病正在接受治療的朋友，經常因身體太緊繃 或凍結而使得治療效果不彰，甚至會因過程的不舒服而停止 治療。走到這一步，實在是相當可惜。如果能透過一些簡單 溫和的運動，例如結構調整運動來達到整體的舒暢，也就可 以支持自己面對疾病、面對治療，而真正有機會得到好轉。 任何跟身體有關的練習，像是結構調整、螺旋舞、靜坐或者 是呼吸，都能幫助身體建立新的平衡。同時，讓注意力從停 不下來的大腦，落回最忠實的身體。這不光是從身體的層面 著手，其實，也幫助一個人在生病中跳出煩惱，回到心靈的 層面。我們坦然面對疾病與治療，能夠有勇氣承擔人生種種 變化與無常。

可以說，透過結構調整和運動，我們不僅調整身體的狀態， 同時也在調整心的狀態，讓身心徹底合一。就好像透過疾病 的門戶，我們終於看清生命中種種無常，而都可以接受、臣 服，甚至願意把自己全部都交出來，交給一個更大的力量。

這麼一來，我們也就自然活在當下。寧靜，也在當下。愛， 也在當下。恩典，也在當下。更不用講，喜樂和圓滿也都只 是當下。

你我，也自然回到全部的生命。

15

梅前或剛起床，

透過運動深層按摩，活出愛與感謝

科學研究的背景，讓我有機會接觸到一些觀點和故 事，而捨不得不跟大家分享。

有些朋友可能聽過這一個實驗，這一系列的研究，在科 學界打開了「愛」的討論。當然，科學家的可愛之處在於• 就連「愛」還是要有一個具體的方式來定義。

這個實驗，是在籠子內擺了兩隻假的母猴子。一隻是用 圓紙筒套上柔軟的絨布做的，另一隻則是用鐵絲紮成圓筒• 只是在上頭塞了一支奶瓶。接下來，科學家把剛出生沒幾天 的小猴子放進這籠子。他們想知道•對小猴子來說，哪一個 更像媽媽?是冷冷硬硬卻有牛奶的鐵絲媽媽？還是即使什麼 都吃不到，但抱起來又軟又暖的絨布媽媽？

連續觀察了好幾天，小猴子度過了一開始的適應期 後，表現出來的行為都是一致的：即使會到鐵絲媽媽身上喝 奶，但是一整天大部分的時間，都靠著軟軟的絨布媽媽，就 好像是這柔軟的觸感可以帶來安慰，哪怕它並沒有生存所必 需的食物。

科學家後來又做了進一步的實驗，寫了一篇論文叫 《愛的本質》1，提出這樣的結論：觸摸、互動和快樂，是我們 成長過程不可或缺的愛的表達。 定

當然，我過去所談的愛（有時候稱為慈悲）不只是觸 摸、互動和快樂。然而，觸覺所帶來的感觸，在生理上確實 有它的意義。

前面已經提到，運動，尤其是結構調整運動，是我們每 一個人自我按摩，促進淋巴流動最好的運動。其實，除了由 身體主動來運動，我們也可以採用「被動」的按摩。

從促進淋巴循環的角度來說，我們可以將按摩集中在 臉、頸、腋下、鎖骨 '胸腹、小腿、鼠蹊等部位，順著淋巴 管的方向輕輕地刺激淋巴液回流，不只可以消除水腫，也能 促進新陳代謝，幫助排除體內廢物。

但是，透過前面的故事，我相信大多數人也可以體會

1 Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American psychologist,* 13(12)> 673.

到，即使不是專業按摩，就連很單純的觸摸一樣帶著感情， 都是一個讓我們身體表達愛的機會。

透過按摩，來表達對身體的愛，我們還可以從身心的各 個層面著手。舉例來說，我們在接受按摩時，如果能同時採 用深長的腹式呼吸，也就更能放鬆，而讓累積在身心的壓力 釋放出來。

無論古希臘、羅馬 ' 印度 ' 泰國、中國都流傳各種獨到 的按摩門派和手法。我也請身心靈轉化中心的同仁在按摩時 搭配篦麻油或其他幫助排毒放鬆的草本按摩油，這些油能幫 助調節與淨化淋巴的清理作用。奇妙的是，在深層按摩的過 程中，許多過往的創傷或被壓抑的情緒也會隨之湧上心頭， 而這也是身心療癒的一部分。

這時候，帶著放鬆而感恩的心情來進行，是格外重 要。如果我們能將感恩的功課帶到按摩，無論我們是幫助別 人的人，或是接受幫助的人，都能在感恩與按摩的互動中隨 時彼此提醒——我們的本質就是愛。

同樣地，在進行結構調整的運動，尤其是睡前或剛醒 來，在最放鬆的狀態下，我們體會運動為身體帶來的深層按 摩，同時也將愛帶給自己。這個寧靜而溫暖的時段，是我們 可以給自己一天最美的片刻。

一個人，懂得愛，也就自然會感恩，自然會欣賞周

邊、欣賞一切，也自然容易快樂起來。

16

耐心聆聽身心的好轉反應， 知道它，放過它

身體是有記憶的，不光我們平時習慣的姿勢，身體會透 過筋膜的彈性記住，包括受傷的創疤也一樣停檔在身體裡。 這些創傷，透過身體落在潛意識，不知不覺地影響了我們的 情緒或性格•心情也舒暢不起來。

要找回健康，每個細胞都要走上反轉的路。透過反向的 動作、結構的調整，打開慣性動作的制約，將筋膜和結構原 本的扭曲鬆開，就好像釋放細胞受傷或疲勞的記憶，讓我們 回復真正的健康與圓滿。

我多年來在各種公開場合，一直推廣螺旋舞和結構調整 運動。螺旋舞，透過螺旋——宇宙最大的扭力，在徹底的反 轉和停留中，讓每一個關節完全打開。結構調整運動，則把 握日常生活中，我們各種站、坐、地板、躺的時刻，隨時隨 地進行各種反慣性的動作。運用反轉、停留、共振的原理， 修正原本結構的制約。透過動，溫柔的動，建立新的迴路， 達到身一心一靈重新的整合。

很有意思的是，我們有意識地做反轉的動作，不僅為氣 的流通打開一條路，讓氣血舒暢，同時還會引發一連串好轉 反應——原本的制約、創傷和慣性，除了從身體深處翻出 來，也會從心理的層面浮出來。

然而，不用擔心，只要量力而為，感覺吃力時，適當調 整次數和強度。面對運動後的疲憊或種種反應，最多是聽從 身體的訊息多喝水、多休息，讓它自然浮出來，自然消失。

我也要在這裡再一次提醒，其實，結構局部的異常只是 症狀，真正需要修正的，不是表面不舒服的局部，而是整 體。現代人因為姿勢和運動傷害，長年下來壓力累積在脊 椎，確實需要調整。然而，如果頸部不舒服，要調整的不只 是頸椎，而是脊椎的整體。如果只調整局部，即使原本患處 的症狀消失了，也會因為其他部位受力的代償，症狀從別的 地方再浮現出來。

不只結構是一個整體，我從《真原醫》就強調健康是多 層面的整體，是生理、生化、結構再加上「心」的組合。生 理、結構、心——多面合一，我們才能得到真正的健康。

要落實《真原醫》所談的修身也修心的運動，其實是再 簡單不過。我們帶著感恩和臣服的心，透過每個反轉的動 作、每個停留、每個共振，輕輕告訴身體——謝謝！感謝體 內的每一個細胞，感謝心臟的跳動帶來活力，感謝呼吸讓我 們煥然一新。

透過每一個溫柔的伸展和扭轉，活絡疲憊的身心，享受 和身體相處的時光。讓頭腦不停的雜念慢下來，讓意識落到 身體，回到當下。

我們也自然活出生命最大的潛能。

17

運動，從身體到心靈徹底反轉

動起來，我們自然舒暢快樂。

從《真原醫》開始，除了健康的飲食、心念轉變，我也 非常強調運動的重要性，並且把運動分成前面談到的三大區 塊——健身'有氧、拉伸。這三大區塊，在生理的代謝上相 當重要，自然把一個人身體的平衡帶往活力與健康。

我在「全部生命系列」開始談意識轉化。其實，意識的 轉化，和身體從來沒有分開過。光是從情緒的層面談，我們 每個人就都有過這樣的體會，心情鬱悶或緊張時，身體的姿 勢也在說話——人好像挺不直、肩膀總是特別僵硬，甚至連 腳步都邁不開來。反過來，心情舒暢、快樂時，身體的姿勢 自然打開，呼吸、心跳'血壓也自然慢下來或降下來。

就好像身體和意識一起共振，用它的方式表達生命本來 的快樂。

思想和情緒是能量，各種負面的念頭和心情帶來的能量 殘留在身心，自然造出一種打不開的能量「結」，也就好像 構成了一套習氣的迴路。這種迴路，讓我們不自覺地去重複 一些經驗，尤其是不愉快的經驗。

我們都有過這樣的經歷，困在一個想不通的情境時，愈 用念頭去想，只會把所擔憂的情境變得好像更嚴重，而更讓 自己動彈不得。愈想，覺得事情愈困難。有時候是乾脆不想 了，也許去跑步、去洗個熱水澡或投入一個嗜好，念頭不再 繞著問題轉，反而問題早晚也自然解開了。

其實，我過去推廣運動，倒不是鼓勵大家去爭取運動上 的表現，而是透過身體的活動，讓生命的結——包括心裡的 結、包括堆積在身體的僵化——點點滴滴地打開，甚至到最 後全面打開。一個人如果是通流的，念頭自然也就降下來。

所以，動起來，對於身心正在困境中的朋友，是特別有 幫助的。無論是運動，或面對接下來的好轉反應，最關鍵 的，還是傾聽身體的聲音。讓身體的智慧，帶著我們輕輕鬆 鬆往前走。

前面已經提過，運動，無論是健身或有氧，都能夠活化 身體，提高同化代謝，讓飲食的營養可以被身體利用。此

外，也能自然促進神經恢復。只要開始動，記憶力和腦部的 功能也會變好。

運動還能夠促進血清素和腦內啡的分泌。我在《不合理 的快樂》提過這兩個重要的腦部神經傳導物質：血清素可以 幫助我們抵抗不快樂的心情，而腦內啡則讓人放鬆、舒暢， 帶來快樂。

然而\*運動的重要性不只如此。我透過結構調整的運 動，其實是在進一步說明：如何透過運動，反轉我們這一生 所累積的慣性，打開全部的制約，甚至建立一個全新的迴 路，讓身心靈重新整合，讓我們不費力地體會內在的和諧與 神聖。

要提醒的是，要改變習氣或反轉慣性，並不是用力去修 改或丟掉舊的習慣，而是重新建立一個全新的習慣。同樣 地，從姿勢和結構的層面，要反轉這樣的慣性，倒不需要刻 意地去修正姿勢。反轉慣性的方法，其實比每一個人想像 的，都更簡單。熟悉了結構調整的運動後，我們只要有空 檔，自然隨時都會想這麼做——透過一個部位單純的反轉， 也許是手臂、肩膀，原本向內扭轉的慣性得到一個反轉。停 留在這樣的姿勢，自然能體會到身心原本的扭曲鬆開，整個 人得到一種新的放鬆。

這樣的反轉，透過意識的表達，也就好像是身體的每一

條肌肉、每一個關節、每一個細胞都在用它們的方式說——

生命、神、上主、佛性，感謝祢！我願意打開過去以來 所累積的一切限制與制約，讓生命自然帶著我走，讓我從這 一生小小的局限裡走出來*。*讓我體會浩瀚的無限，領會無限 的完美。

讓我回復——本來就是，從來沒有不是過的圓滿。

試試看，透過身體的動，和意識結合，帶來身心的合 -。我們也就為身體侷促的框架，挪出一個空間，讓每個細 胞重新活躍起來——活出本來就有的希望與平安，活出本來 就有的舒暢、快樂與愛。

自然發現，生命的每一個角落，每一個點點滴滴，都是

附錄

跟著做，就對了：感恩身體的日記

跟著風潮音樂線上課程的影片來做，記錄自己的進度和 身心的變化。好好享受，體會感恩與運動為我們生命帶來的 美好時光。

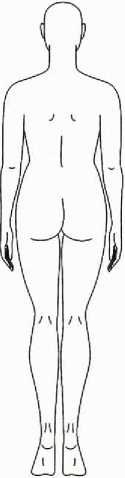
|  |  |
| --- | --- |
| ( A  吳長泰老師陪你做感恩身體的功課• 27堂每天的練習 | |
| 久坐族的結構調整 | 上班•謝謝肩頸，你辛苦了 • 6堂課 回家•謝謝骨盆，你自由了 ,4堂課 |
| 釋放壓力有效率 | 謝謝今天•5堂課 |
| 保護頸椎和腰椎 | 謝謝頸椎•6堂課  謝謝腰椎•6堂課  *丿* |



風潮音樂線上課程

日期 影片名稱 持續時間 運動後的感受





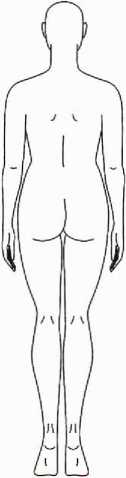


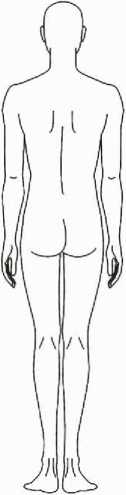
我的運動日記



日期 運動項目 運動時間 運動後的感受







國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料

最簡單'居家隨時做的結構調整運動：感恩身 體的功課/楊定一作.-第一版.•-臺北市: 天下生活，2020.04

208面；17X23公分（全部生命系列；22） ISBN 978-986-98204-8-6 （平裝）

L健身操2.運動健康

411.711 109003355

全部生命系列0022

最簡單、居家隨時做的結構調整運動  
——感恩身體的功課

*Living By* Structural Realignment

作 者/楊定一

示 範/吳長泰

編 者/陳夢怡

特約資深責編/陳秋華

封面設計/盧峻瞟

封面攝影/陳德信

封底插畫/楊縈繡

（長庚生技感恩創作2007年國小低年級隹作）

內頁編排/中原造像王筱婷 發行人/殷允苴

總經理/梁曉華

總編輯/林芝安

出版者/天下生活出版股份有限公司

地 址/台北市104南京東路二段139號11樓

讀者服務/（02） 2662-0332 傳真/（02） 2662-6048

劃撥帳號/ 19239621天下生活出版股份有限公司

法律顧問/台英國際商務法律事務所•羅明通律師

總經銷/大和圖書有限公司 電話/（02）8990-2588 出版日期/ 2020年4月第一版第一次印行

定 價/ 320元

ISBN : 978-986-98204-8-6 （平裝）

書號：BHHY0022P

ALL RIGHTS RESERVED

天下網路書店[www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

康健雜誌網站 [www.commonhealth.com.tw](http://www.commonhealth.com.tw)

康健出版臉書 [www.facebook.com/chbooks.tw](http://www.facebook.com/chbooks.tw)

「全部生命系列」簡介

人的健康，身、心、靈從來沒有分開過。楊定一站在全人健康的角度，重新 整合從古到今、世界各地的健康法門與哲學系統，用現代的語言重新表達， 幫助你我活出全部的生命潜能。

《真原瞥〉、《螺旋舞〉、《結構調整〉與《好睡〉是從身心，也就是從 「有」看著這個世界。希望在這個快步調的社會，幫助你我身心做一個整合， 希望每一個人回到均衡。畢竟•在失衡的狀態下，個人隨時都會被身心 的不均衡給拉扯•而難以節會生命更深的層面。然而，一切都是幾面一體。 有了「全部生命系列」的基礎•自然可以在這個最完整的預防醫學的每一 個角落■體會到愛、平等、寧靜與希望。

從《靜坐〉，「全部生命系列」《全部的你〉、《神聖的你〉、《不合理的 快樂〉到《我是誰》、《集領的失憶〉、《落在地球〉、《定〉、《奇珀》， 再到兩本問答《十字路口》、《插對頭〉，以及之後的《時間的陷阱〉、

《短路〉、《頭腦的東西〉、《無事生非》、《清醒地睡〉、《我：弄錯 身分的個案》、《豐盛》，逐漸地，自然移動角度，從二元對立轉到一體， 從「空」看著「有」，從內心看著外在，從「在」看著「做」，從「心」 看著「人」。

隨著:每…個作品，我們深入的，不是知識，而是每-個人內心都有的層面 —生命最深的智慧與慈悲。這，是人類終極的療癒。

「全部生命系列」作品簡介

<https://reurl.cc/RpdGG>

《感恩身體的功課：居家隨時做結構調整》 線上課程全套組

輸入以F優恵代碼可折價50元

（優恵代码）| \*使用方式：掃QR code進入"風潮線上課程"並登入會員，依照一般購課流程購買此堂 課程，並於最後''付款流程"輸入優惠代碼，即可享折價50元之優惠。（風潮客服： 02-2218-5881\*622）

天下網路善店I [www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

康健雜誌官網 I [www.commonhealth.com.tw](http://www.commonhealth.com.tw)

康健雜誌出版臉書 I [www.facebook.com/chbooks.com](http://www.facebook.com/chbooks.com)

【結構調整運動的特色】

/運動，是快樂、是享受

/運動，是愛護生命，不是競爭

/透過自己的力量放鬆運動，是最安全的脊椎調整

/帶入感恩心，鬆開身心的萎縮，帶來歡喜

/輕鬆快樂又有效的運動體驗，建立運動習慣

/你的運動，就是自己的結構調整老師

跟若做，就對了

☆一邊做，一邊記下身體哪裡有感覺，一步步學會結構調整的原理

☆個人運動日記：好運動帶來好心情，好心情讓人愛運動

☆每天搭配「感恩身體的功課」線上課程，每週一堂，半年份的居家運動 透過充滿童趣的感恩創作、音樂與旁白的引導，讓你輕鬆愛上運動 找回身心的快樂與均衡



