

天下

雙週刊

雜誌

CommonW

2010年12月15日~12月28日



外國人最愛的台灣私房景點

華麗一族

血脈、錢脈、人脈 他們都是一家人

台灣新10大家族集團

77家上市櫃公司

掌握四分之一台股市值

如果你沒有富爸爸

你的機會在哪裡？ p.124



462

每週三出刊
<http://www.cw.com.tw>



4 717211 003428 47

銷售期間 99/12/15 ~ 100/1/11

特價 / 180元 定價 / 220元

問

：你曾提及氣脈如滯塞不通可能造成身體失衡，有什麼方法是能幫助疏通氣脈呢？

答：適當且有恆的「螺旋拉伸運動」就是很好的方法之一。運用溫和的拉伸動作來動到平日少動的部份，不僅能按摩肌肉、血管、神經、淋巴，加強柔軟度與靈活度，還能幫助調整脊椎並做到結構上的修正，在關節及肌肉的伸展中就能幫助疏通氣脈。而螺旋（vortex）型態的拉伸運動能幫助筋膜放鬆並重新調整身體結構，並進而打開身體的氣結。不同於直線型運動方式，運用螺旋原理於拉伸動作中，從脖子第一關節（C1）到尾椎骨（coccyx）全身上下每一處關節皆可以運動到，甚至達到重新調正（re-alignment）的效果，這樣的運動我們稱為「螺旋拉伸運動」。



（長庚生技提供）

楊定一

人體肌肉骨骼結構就像件完美的建築架構，體內各器官組織因此架構獲得適當支撐並正常運作。但隨著年齡增長，錯誤姿勢養成或過度壓力與勞碌，都會造成肌肉緊繃或身體僵化。長久的不良生活習慣使得肌肉與肌肉間的筋膜（myofascia）容易黏附在周圍的組織，並進而造成肌肉的僵硬與凍結，而這也可能帶來身心疲憊的惡性循環。

因此，不論生活再繁忙，還

螺旋拉伸 保住你的健康

螺旋拉伸運動可運動全身關節，當你身心自在沒有任何勉強，做到徹底伸展與放鬆，許多慢性疾病都能趨於好轉。

是應當培養規律運動的習慣。

尤其高壓力族群更是如此，因為這是走出憂鬱低潮與紓解壓力最快、最有效的方法。運動時會刺激大腦分泌一種稱為

「腦內酚（endorphins）」的荷爾蒙，以使身體獲得舒適與愉快的感受，讓人產生欣快感，甚至提高對疼痛的耐受力。執行規律的運動並配合正確呼吸方式，不僅能舒緩緊張與壓力，還具有許多健康效益如促進心肺功能、增強免疫力、改

善睡眠品質、維持體態勻稱等等，更能啟發身心的自我療癒。

拉伸最徹底時要調呼吸

問：在拉伸運動的過程中，有什麼是該特別注意的嗎？

答：當拉伸到最徹底的時候，應該維持該姿勢數秒鐘並調整呼吸（儘量拉長吐氣），運用「神經肌肉本體感（Proprioceptive Neuromuscular Facilitation）」來獲得肌肉與粘黏筋膜的最大放鬆，藉此我們認為能達到相當徹底的「筋膜放鬆（myofascial release）」。

在稍做停留與調息中做到徹底伸展與放鬆，重要的是深度而不是頻繁的伸展次數。身心自在沒有任何勉強，在動中求靜，並在動靜合一中放鬆到無限。這樣的徹底拉伸，不僅可以改善肌肉耐力還能提高關節

的柔軟度，讓身體行動更靈活順暢。在全面性肢體調整（尤其是脊椎骨）獲得重新調整狀況下，許多慢性疾病都能趨於好轉。

問：你推廣的「螺旋拉伸運動」和瑜珈或太極拳的運動原理是相同的嗎？

答：許多古老運動系統如氣機導引、太極、瑜珈、道功等，都在動作中運用了螺旋原理來幫助柔軟放鬆及氣脈調整，這些運動系統都是人類智慧的結晶。

藉由各種功法或體位法與身體溝通，在伸展肢體的同時聆聽內心最真實的聲音。藉由身體的鍛鍊來強化內在的能量，在放鬆緊繃的肢體時也洗滌疲憊的心靈。

這些運動系統不但修身養氣，同時修心養性。各以不同的方式修持身心並追求天人合一的境界，也各有其優點與特

色。

修心第一步是「感恩」

問：為何運動不僅僅是修

當拉伸到最徹底的時候，應該維持該姿勢數秒並調整呼吸。身心自在沒有任何勉強，在動中求靜，在動靜合一中放鬆到無限。

身，還兼具修心呢？

答：上述古老的運動系統不僅強調修身，更重視心靈純淨、謙虛感恩與高尚品德的修持，強調身心靈的同步提升與全然和諧。修心的第一步就是「感恩」，在每次吐納、每個動作中，都充滿著我們對身體每個細胞的感恩。

此時我們對宇宙眾生尊重且關心，對萬事萬物感恩且珍惜，而人生觀點與處事態度早已全然不同。感恩的心是知足自律的，不貪婪、不欺騙、不做傷害他人的事；感恩的真我是回饋奉獻的，是無私付出的，是喜悅且不求回報的。

當我們心存感恩並樂於幫助他人與回饋社會時，身上的「氣」是與天地諧振的「正氣」，此時，我們的人生態度與生命價值有了不可思議的轉變。這是啟動身心靈自我療癒的開始，唯有如此，身心靈才

能回復到原有的和諧與健康。

問：在眾多的運動選擇中，你最推薦那一種呢？

答：運動選擇其實應配合個人的年齡、喜好、體能、生理條件等等。但簡單地說，如果一個人能隨時活在合一的當下，其實他什麼都不需要，任何運動也顯得多餘。只是身為凡夫俗子的我們，在大千世界中難免面對種種的煩惱或危機，不見得總是能處於合一的完美狀態，還是需要均衡飲食、適當睡眠、完整運動等等來幫助健康維持，其中完整運動則包含了健身、有氧與螺旋拉伸三大類。當然，最關鍵的還是身心的平靜與合一。在合一中我們才能放下，此時，不論運動方法是剛柔或動靜，至柔卻也最剛，至動卻也極靜，動感或靜態運動系統的抉擇間，一點矛盾也沒有。

（作者為長庚生物科技董事長）