

- 心書推薦 -

頭頸自由，身心自在：
亞歷山大技巧入門



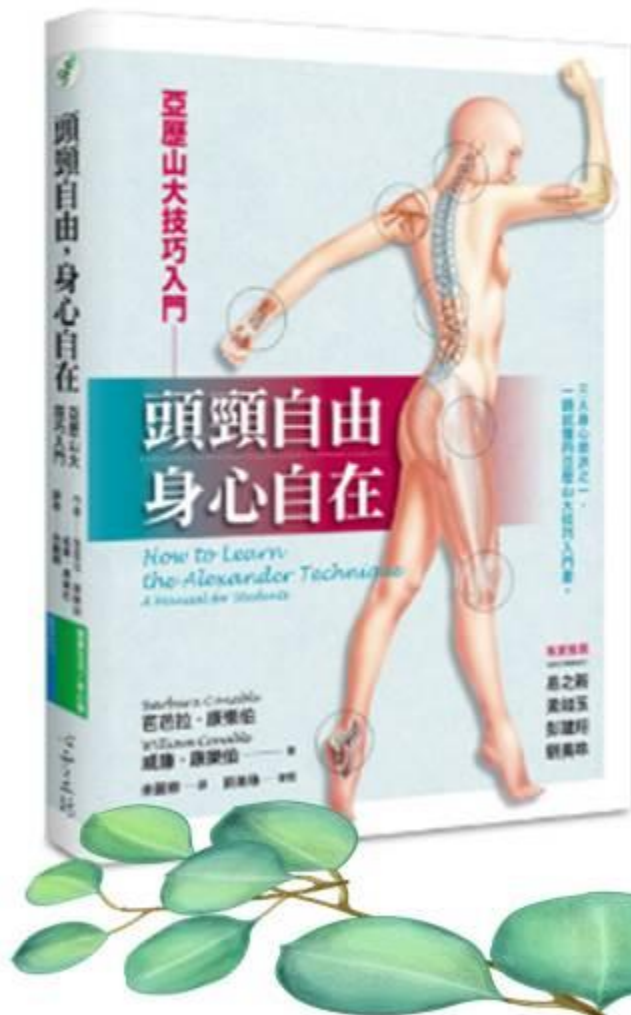


身體隨時陪伴著我們，而我們會有獨屬自己的慣性動作，這可能會讓身體不自覺地緊繃，或者造成某些部位容易不適。過度運動或訓練，也可能造成身體的負擔。有沒有一種方法是容易操作並且能帶動身體找到自由、流暢、舒服、省力的方法？

亞歷山大技巧是近幾年來被推廣與提倡的肢體調節方法。透過修正腦海中的身體構圖，讓我們能夠用較適切的方式動作，減輕身體的負擔。本期EAPC將與您分享此技巧的入門書，讓我們增進新知，一起嘗試用更適合自己的方式使用身體吧！

“

心書推薦



作者：

芭芭拉·康樂柏、威廉·
康樂柏 (Barbara Conable &
William Conable)

譯者：

余麗娜

出版者：

心靈工坊文化

出版日期：

2018/08



關於亞歷山大技巧-1

亞歷山大技巧的宗旨，是協助人們從胎與生俱來的調整身心能力，讓我們回歸自然且有效率的協調性。核心方法是獲得頭、頸、背的平衡與放鬆，讓身體協調、精神與心理狀態變得專注且放鬆。

原理包含：

1. 首要控制(primary control)

人體內在天生的平衡、支持機制。

它確保人能不費力地直立，動作有支持基礎，並且流暢。接下來我們會明白，不論是動或不動，首要控制有賴於一頭和脊椎之間保持或恢復動態關係。



關於亞歷山大技巧-2

2. 向下拉住 (downward pull)

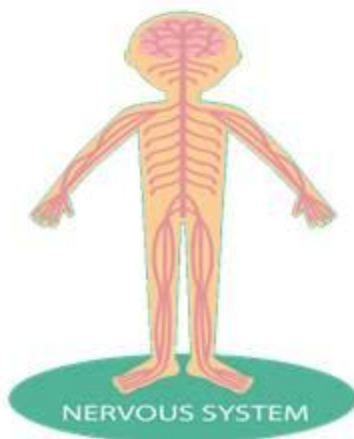
照理說，人保持直立應該不需費力，但為什麼很多人卻在此時感到費力呢？原因在於，我們干擾了身體內在天生的平衡以及支持的根源。我們把一種緊繃模式強加到全身而損害了首要控制。亞歷山大稱：向下拉住。

3. 建設性的意識控制 (constructive conscious control)

亞歷山大了解到，是有可能用意識來克制這種強加上去的緊繃模式。若能有意識地發揮首要控制的功能，就可以恢復動作的優雅和平衡。

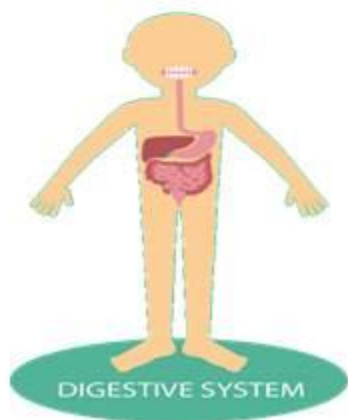
身體地圖與構圖-1

亞歷山大技巧的核心理念之一，是我們的身體地圖會影響我們使用身體的方式。身體地圖指我們對於身體的認識，包含各部位與關節的大小、形狀、機能等。我們進行動作的肌肉都是經由我們的意圖，從大腦給予神經指令，再引發動作。因此不難體會身體地圖對於我們進行動作的影響。



身體地圖與構圖-2

而構圖是可以修正的，透過動作的經驗重新認識自己身體部位在生理學上正確的位置與動作方式，以及自己動作上的偏誤，就有機會做出調整，進而改善肌肉運作的狀態，讓身體回到比較自在、舒服、不費力的狀態。作者也提出有趣的提問，挑戰我們對於身體的認知，例如：腰是存在的嗎？它在那裡呢？也以許多例子指出常見的構圖錯誤。



“ 應用的叮嚀 - 1 ”

閱讀完本月的心書推薦，您是否對於本書的內容想再多一點了解與接觸呢？以下我們將簡短的舉例在上班生活中常見到的姿勢，以及可以如何去放鬆與減緩痠痛。

【長時間盯著電腦、辦公的您，常會不自覺地將下巴往前頭呈現仰後的行為(即本書說的“向下拉住”)，不信的話，您可以看看您的左右邊的同事是不是會出現這樣的姿勢。這個姿勢會讓身體出最多力氣去維持頭與身體的平衡，長時間下來全身會出現代償作用，等到感覺肩頸痠痛時，才覺得要調整，因此下班時身體總是感到沉重與痠痛。】

- 如果要改善這樣的不舒服您可以怎麼做呢？





“應用的叮嚀— 2

1. 覺察自己的身體狀態—

在工作到一小段落時，花點心力留意自己的身體感受，是稍為的緊繃，還是覺得稍稍的沉重，呼吸是否流暢，還是有些困難？

2. 動動身體—

轉轉頭頸，先將頭頸放鬆後，再轉轉自己的關節，放鬆身體。

3. 調整自己的姿勢—

收起下巴，頭擺正，讓頭部與頸部回到直線的狀態，減緩頸部的負擔，因為我們的頭可是有五公斤重的喲！

您可重複進行步驟2-3，試試看是不是可以減緩自己的頭頸不適，直到自己的姿勢來到最放鬆舒適的位置。而本書還有介紹更多相關的操作與介紹，邀請有興趣的您一起看，讓自己頭頸自由，身心自在！



小結

如果你想要改善身體緊繃狀態、想學習一套有系統且可以不費力進行的調整動作方式、相信人天生有調節身體機能的能力、好奇為何頭頸自在就可以全身自在，進而身心自在、想知道自己慣性動作如何促發自己的緊繃與痠痛…等，你都適合來看看這本書。

書中有豐富的例子分享身體構圖錯誤的影響，以及身體構圖的修正，對於音樂家、表演者本身表現的正向影響。非常推薦親自閱讀與體會喔。

如果你對於放鬆技巧、情緒或壓力調適有興趣，歡迎使用員工協助服務方案，EAPC關心您。



員工協助方案

【免費諮詢服務】

- 服務對象：原住民族委員會
 - 服務方式：個別諮詢服務（心理、法律、理財、精神醫療諮詢、管理）
 - 服務單位：新竹市生命線協會—員工協助服務中心
 - 諮詢地點：可於單位內或員工協助服務中心所提供之場地
 - 諮詢師資：外聘專業諮詢顧問（皆有多年諮詢經驗）
 - 預約時間：週一至週五，09：00-19：00
 - 諮詢專線：員工協助服務中心 **0800-668-880**
 - Email信箱：**eapc@eapcenter.org**
-