

為什麼 *Bones For Life*® 課程可以幫助你找回身體的活力，
靈敏反應，刺激骨質增生，體態更健美？

<以下由李麗文 (國際Movement Intelligence/*Bones For Life*®台灣負責人)
確認編寫>



A. *Bones For Life*® 課程的特色

Bones For Life® 課程是由 Ruthy Alon 融合

- a. 數十年教授費登奎斯Feldenkrais師資課程經驗
- b. 觀察非洲女性以頭負重, 戴水, 載重物 (Water Carrier) 原理
- c. 美國太空人利用身體 pulsations of springy pressure (彈力振動)
回復在太空無重狀態下喪失的骨質密度
- d. 兩棲物種移動身體的智慧
- e. 運用“協調”(coordination)、“推進力”(propulsion)、“衝擊力”(impact)，“身體線性的排列校準”(alignment)，“路徑”(path)原理
- f. Bone Wrap 布條結成骨骼結構Skeleton的護具的幫助
安全有效的啓發和加強適當的骨骼對齊能力

這些面向為 希望增加骨質強度,
身體靈活度, 生命活力, 快樂與自信的朋友
所創造出來適合所有年齡 (1歲~100歲)
的有效率, 愉快, 輕鬆, 安全的國際認證專業師資課程

***B. Bones For Life* 課程由 *Process* (動作過程) 為單位所組成**

A. Bones For Life® 課程的特色

Organic Learning (依照生命自然機制) 的學習方法

就第一面向來說, Ruthy Alon 是費登奎斯Feldenkrais最有創造力的第一代弟子, 她運用費登奎斯Feldenkrais的方法以身體依照自然生命 (organic) 發展學習的方式, 在愉快有效最佳的溫室環境裡, 不給身體壓力, 不讓習慣有機會影響, 去嚐試身體新的不同可能性,

*以身體感受的愉悅程度為學習最好的指標,
這種我們在嬰孩時期的身體學習方式
來重新讓身體自由自在經歷可能性, 發現潛能.*



讓身體在真心自然歡喜的狀況下獲得新的能力.

Ruthy 老師說 “用will (意志力) 和discipline (紀律) 的方式學習是最脆弱的。”

因為對身體而言意志力和紀律是外來強加的命令，無法把學習的內容融進我們身體自然的神經機制

身體在被迫環境下學習，必須靠不斷的重複，用習慣來強迫身體運作

使用這種方法，身體不會變得更聰明，不會舉一反三，不會融會貫通。

這樣的方式是訓練不是學習！！

所以Ruthy Alon 老師所創造的 **Movement Intelligence** 課程 (Bones For Life®, Chairs, Walk For Life 等等課程) 運用一系列一步步 “動作過程” (Process) 引導身體進入一個 最自由的(Free) 最開放的(Open) 她所說的 學習的最佳 (optimal) Green House (溫室) 狀態 來學習新的可能性

非洲女性以頭負重的身體智慧

Ruthy 觀察非洲女性，鈣的攝取是美國人一半，蛋白質攝取量也低，卻極少有骨骼鬆散脆弱情況。

Bones For Life 專業課程，將為你 揭露這個驚人的身體智慧的秘密！！

它濃縮運用各種人類 Skeleton (骨骼結構) 的蘊涵 功能與智慧，讓身體的 Skeleton (骨骼結構) 可以組織協調成一個強健又靈活的整體！

非洲女性以頭負重引起身體骨骼部份各就各位
引發身體骨骼架構在一個最佳的安排狀態而強韌。
使身體透過頭部可以負擔甚至幾十公斤重的石頭
還能靈活走路, 很明顯她不是靠肌肉力量



在小孩時期, 我們的骨骼結構是自然的aligned (脊椎與頭, 腳形成一直線)

太空人重新回復喪失的骨質密度的秘密!

在太空長期無重力狀態下, 身體骨質密度慢慢降低,
在1960-70年代首先發現這種現象, 太空人在長期的
太空任務後, 回到地球無法站立, 不能跌倒,

美國太空人利用身體 pulsations of springy pressure (有彈力的振動)
運動, 回復在太空無重狀態下喪失的骨質密度

Bones For Life 應用這種彈性振動 (手推牆或腳輕跳產生
輕快的有彈力振動) 幫助增加骨質密度與強度

爬行物種的移動身體智慧



雙棲爬蟲類用爬行的方法移動，它們的身體在爬行中產生一波又一波從一端到另一端（後腳到前腳）延長身體的移動，是一種 domino effect (骨牌效應)，把身體的軸線 (AXIS) 整合在一種和諧又強有力的狀態下。

Waves and Axis (波浪與軸線)

Bones For Life 也運用爬行的移動原理讓身體重新喚起曾經有的爬行所運用的一半邊波浪，另一半邊軸線四肢的協調能力（例如嬰兒的爬行）

Bone Wrap 布條結成骨骼結構Skeleton的護具



Bone Wrap 布條結成骨骼結構Skeleton的護具的幫助
安全有效的啓發和加強適當的骨骼對齊能力
不但幫助不是在理想狀態的骨骼結構能形成
適當aligned（脊椎與頭腳對齊成一直線）狀態
而且可以安全的做有動能的彈跳. 增加骨骼強韌度.

***Bones For Life* 課程由 *Process*（動作過程）為單位所組成**

“Process” 是一系列一步步動作過程, 通常 10-20分鐘

每一個Process幫助身體學習一種或數種能力

系列性的一步步動作過程 引導身體骨骼結構循序漸進自然而然

的學習新能力, 身體的各個骨骼部份在過程中互相啓發,
互相協調合作而得到新的能力, 新的想像力

從而身體學到的是一種活的智慧而不是固定的訓練模式
可以隨著需要靈活變化

- 有效率
這是最有效的生命樂觀 (Biological Optimism) 的學習方法
每個Process (動作過程) 不超過30分鐘
- 安全
啓發啓動隱含在骨骼結構(skeleton)本身
內含原有動力 (dynamics)與功能(function)
不需要過度使用肩頸腰背肌肉或關節,
保護身體最脆弱的關節部份: 頸椎, 腰椎, 膝蓋, 腳踝, 骨盆關節
- 靈活
身體學到的是能力與智慧, 可以舉一反三
學習任何肢體能力
不論是走路, 上下樓梯, 跑步, 運動, 舞蹈, 衝浪...
輕鬆自然, 愉快, 安全有效率,
- 有活力
擁有更健康強有力的骨架,骨質 不但身體姿態更挺美
被保護在骨架內的內臟器官不會被擠壓扭曲
更能發揮應有作用讓身體更有活力
- 快樂自信
健康的骨骼結構使身體不論動或靜都能輕鬆自在
而感覺 快樂自信