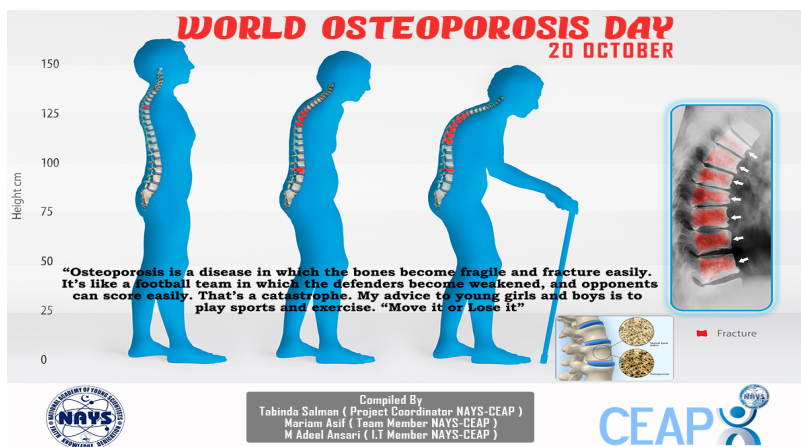


Bones for Life®課程源起

別讓你的骨頭委屈了！

骨質疏鬆症是目前全世界流行的沈默的殺手。

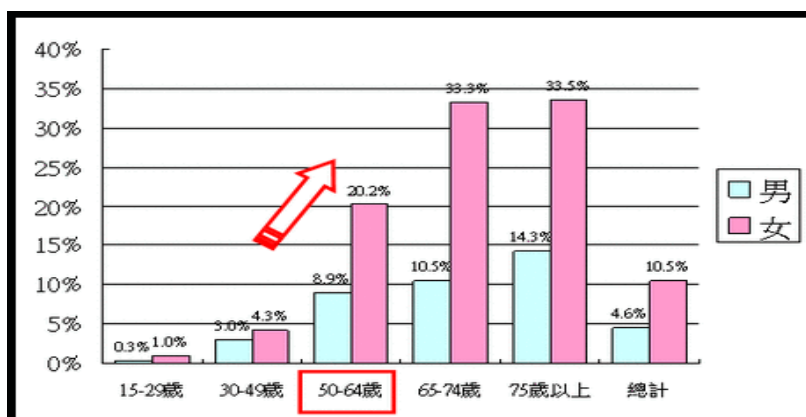


國民健康局於98年度進行各年齡層骨質疏鬆症的調查，如下圖所見，50歲以上確診有骨質疏鬆的人數激增，且女性比男性多出兩倍以上骨質疏鬆的可能。

骨質疏鬆症的危險性

- 骨折(無聲無息, 不一定伴隨疼痛)
- 活動性降低
- 肌肉衰弱
- 駝背(老倒縮)，脊柱側彎，身高變矮
- 行動不變或喪失獨立自主的能力
- 高死亡率（與乳癌末期死亡率相當）

1990年，全世界腕部骨折約有26 % 發生在亞洲， 到了2050年預估 45 % 會發生在亞洲。



骨骼疏鬆一定因為年紀因素？

1960-70年代，美國太空人因為在太空中無重力狀態下執行任務，

發現只有在太空不到一年的時間，返回地球後，骨質急速脆弱化，不能跌倒，否則骨骼碎裂，生命危險。

這些年紀30-40歲左右，執行任務前都是身強力壯的男性，為何只因在太空中待了一段時間，骨骼結構發生急遽變化？

研究後發現，因為太空中無地心引力，身體不需抗拒地心往下拉的引力就可輕易移動，導致骨骼沒有被需要的刺激因素，因此骨質不需增生，骨骼不需強韌去抵抗超越地心引力帶動身體的直立在空間中移動。

如果不運動，骨骼就不會釋出需要鈣質的訊號，即便補充再多的鈣也會被排出體外。

如何增加骨骼強度？刺激骨質新生？

一般醫師會建議做負重，有阻力運動增加骨骼強度，密度。

如跑步，跳繩，重量運動訓練等。

但這些運動不見得適合所有民眾，已有骨鬆者如何確保在安全狀態下運動以防產生更嚴重後果？又如何預防跌倒，甚至不怕跌倒，可以安全的跌倒？有沒有更有效率，比較安全的，多變化較不單調的其他選擇？

什麼是Bones For Life®課程？

一個骨頭的故事

為了超越一般運動的局限，Ruthy Alon，費登奎斯的第一代弟子，以費登奎斯自然有機學習方法（*organic learning*）為基礎，開創了一個嶄新的身心學習方法。

它喚醒.引用人類數百萬年身體進化的智慧，讓骨頭與骨頭對話，骨骼結構與神經系統對話，骨骼結構與肌肉系統對話。

身體的對話，讓我們的身體終於完整，終於成為一體。

終於能有智慧的，有效率的，快樂的，充滿活力的移動，儘情追求生命的美好。

它應用神經系統，人類進化歷程中脊椎演化的智慧和 和廣泛結合美國太空總署(NASA) 的 “韻律性振動的運動課程” 的精髓所發展出來的自然身心學習課程。

*Bones for Life®*課程特色

由**90 processes** (動作過程) 所組成。

每個 **processes** (動作過程) 是**5分鐘到30分鐘**一系列的簡單互相關連的動作，每個關連性啓發引導相關神經，骨骼間的對話，

讓身體聰明的全身性學習，不需透過機械性重複動作，不但骨骼強度增加了，四肢與核心更協調，身體無論靜與動都更平衡，穩定，輕鬆，愉快。反應更敏捷了！

Bones for Life® 幫助生命跳躍起來！

從骨頭開始，卻讓全身獲益！！

因 BFL 引用神經系統的瞭解參與身體的學習讓身體的移動或運動可以整合骨骼結構 (skeletal system) 與肌肉系統，這種完整自然有機的身體學習不但讓運動更輕鬆，更聰明，更有效率，更愉快，不容易受傷，而且受益的不只是體態健美，骨骼的強健，肌肉勻稱發展，更因為運動時無時無刻自然引用神經系統學習，讓我們在視力，智力，聽力，記憶，各種與神經有關的感官功能都更靈敏，有活力。

當各個身體部份的 功能，都更健康，靈敏，更有活力後，

自然而然，整個身體就更年輕了！





Bones For Life® 體驗課程

遠從澳大利亞來台灣Bones for Life® 澳大利亞負責人, 專業師資訓練教授, Jenny 老師為臺灣大眾第一次 詳細解說BFL的奧妙,

並教大家簡單又有效的增加骨質強度 “動作過程 “,

一個通常 2000元以上的課程, 只需要

網路報名: 300元 現場報名: 400 元.

網路報名 :

<http://www.movement-intelligence.org/bones-for-life-2013-08-31-澳大利亞-jenny-老師大眾教授課程/>

機會難得, 請大家告訴大家, 及早報名, 名額有限, 不要錯過!

上課時間: 2013.8.31 星期六晚上 7-9pm

地點: 松基活動中心大禮堂 捷運: 文湖線南京東路站

台北市長春路 339巷2號 地下一樓, 松基公園裡面, 近復興北路

更多有關Bones for Life 資訊, 詳情請參考

動智慧身心教育協會網站: <http://www.movement-intelligence.org>