



## *Movement Intelligence*

Ruthy Alon' s Solutions for Optimal Mobility

*Self-Care Neuromotor Strategies for Individual Functional Problems*

反轉退化--身體年輕靈活的策略  
(運用神經運動的策略自我改善功能)

Solutions for Optimal Mobility Training Part I 第一階段師資課程訓練

Taipei, Taiwan 8/15-24, 2017

Taipei, Public Introduction 大眾體驗課程 8/14 6:30pm

師資課程訓練日期: 8/15 (六) -- 8/24 (四)

36小時基本動作過程, 18小時教學方法 (共9天, 每天6小時) 8/21 休息

大眾體驗課程 8/14 (五) 6:30-9pm (建議所有有興趣人參加)

地點: 台北 (詳細地址會在開課前一個月通知)

報名資訊: 5/1開始接受報名

<http://www.movement-intelligence.org/2017-ruthy-alon-solutions-optimal-mobility-training-反轉退化的策略-registration-師資訓練課程>

註: 以下中文翻譯由Movement Intelligence 動智慧台灣負責人李麗文翻譯  
如有疑問請連絡 [movementintelligence.taiwan@gmail.com](mailto:movementintelligence.taiwan@gmail.com)

## 第一階段課程

### Foot 腳

腳提供一個地基，這個地基決定它所支撐的結構的穩定度。腳的連續的責任是可以像回轉儀（gyroscopically）回復和維持身體的平衡。腳的智慧能隨著地表本身質料的組織和坡度的改變形成各種（腳的）組合模式來對應。同時能承擔身體直立重量。

### 改善方式

透過重新啟動推進式的移動的動物進化模式：兩棲動物波浪式的拍打和爬行時瞬間向地表推去。

喚醒功能退化的腳，被文明上的需要影響 - 太緊的鞋 - 傾向限制身體本有的潛能 - 啟動推進力，重新啟動腳趾角色來回復平衡。

### Arms/Shoulders 手臂，肩膀，肩夾骨

運用手臂移動中螺旋形的面向來有效的讓脊椎參與。

連接手臂在中軸裡 - 從核心傳導得到力量

重新設計移動模式 - 運用反轉 近（核心）/遠（四肢）的方式（由近/核心到遠/四肢）

瞭解一個四腳動物的前肢與人的手臂的不同

前者啟動人體的推動力將身體推向穩固的地，  
而比較來講，人類讓手臂參與不夠

從層次豐富的動物進化模式學習

向後擺動的手臂讓上半背脊椎清楚的一節節移動讓姿態更好  
從最少抗拒的途徑解決手臂的移動問題

### Lower Back 腰部/下半背

垂直的下半背的脆弱性—當它需要支持上半背 介於  
骨盆和肋骨架之間的柔軟的橋樑的壓縮傾向 腰部  
與膝蓋之間的互相依賴性

透過支持腰的保護性需要來解決疼痛

重新調整脊椎讓整條脊椎有成比例移動的靈活度

靠牆有選擇的延長腰椎

透過在滾筒上的滾動讓脊椎移動的轉換更順暢

用雙手調整校準腰椎線條

透過在滾筒上橫向的滾動，有意的無分辨性的全身的移動，設立一個中性的共同的脊椎狀態標準

運用”需要支撐”的反射性本能來超越抗拒，調整脊椎形成適當的流線形曲線 運  
用手察覺可能對腰椎產生傷害的警訊

## Knee 膝蓋

在身體的彈力鏈裡不可缺的連結

膝蓋的退化是文明環境中過於平坦地板/地面所造成的

透過腳踝，髌關節，和所有32節脊椎的協調參與膝蓋的移動

橫向的調整對齊膝蓋線條

透過被動的移動方式改善膝蓋的彎曲和伸直

免除膝蓋壓力，在坐上椅子和離開椅子站起的關鍵時刻

加強膝蓋彎曲能力的簡單實際方法

## Neck 頸部

身體的”瓶頸”

頸部的功能，包括可以讓我們身體知覺外在的世界，多功能的頸部功能就像潛水艇的潛望鏡。它還能為了每一個移動身體的動作可能產生的偏離做調整讓身體維持整體的平衡。

現代文明人通常有的不平衡的頸子，讓人類有過於緊張的身體活動，

導致使用頸子的方式，通常不是過度使用，就是使用不夠

從整合觀點尋找解決問題線索

就像“家族治療”的方式，為了解除頸部的問題，可以從沒有疼痛問題的夥伴去改變 最佳姿勢的準則—頭頂位置投射向尾骨的頂端上方

頸子移動中的上下額因素

使用頸子的多面向模式

回復頸子的自由的策略 - 所使用的力量可以有不同程度大小，可以大到用整個身體 的重量也可以小到像羽毛般的重量用手觸摸方式

## 第二階段課程

Posture 身體姿態

世界上沒有任何藥可以醫治你的身體姿態

你的身體直立姿態不只是外觀靜止的形貌而已。任何身體姿態都是身體運用動態協調來讓身體移動的結果。身體姿態也影響走路時如何運用人體工學的質感。身體姿態同時是一個結果也是影響的因素。

它是你個人如何長期使用身體的結果與你的想法無關，社會地位考慮無關，它是從你的潛意識超意識來的，是你身體自然決定這樣的姿態是可以依靠的。不管你要你的身體假裝在一個什麼樣的狀態，沒多久它就回到原來的樣子。更嚴重狀況是，它會影響身體的學習，或造成傷害。這個課程運用費登奎斯方法讓身體核心與四肢嘗試最佳協調關係，延著身體中心軸（脊椎）讓身體形成流線形的線條，讓身體無論動靜都更有效率，安全，靈活。

Hip Joint Program 髖關節

Hip Joint 髖關節

“髖關節的大角度”

是為了讓雙足動物的直立身體能在地面上輕易移動。

“人類進化模型上的一個主要的改變”

從海陸兩棲脊椎動物進化成雙足站立地面的人類

在用一隻腳站立時，往下踩一步時和離開地面在空中時，透過調整組織身體的姿勢讓動力經過髖關節來傳遞

髖關節/腰椎與脊椎的互相依靠性

坐骨/腳跟的互相依靠性

膝蓋/ 髖關節的互相依靠性

透過活動胸腔肋骨架來解除給予臀部的壓力

對於地心引力效率不好的骨盆反應會引起髖關節陷入過度緊張裡

過度壓縮或過度鬆散髖關節引起的問題

相對於身體中軸( axis)腿的位置沒有適當對好會引起髖關節有嚴重問題 透過重新學習原始的游泳（蛙泳）解決臀部的問題

步伐的範圍從髖關節的角度來調整，沿著身體移動過程中的整個的動作鏈，每個環節能清晰的和諧的分布這種調整

### Equilibrium 平衡

平衡是整合的，沒有一個細胞，一絲的肌肉在整個身體裡不是在同步中整合。它讓所有身體部分參與協調，同時掌握完整的身體資源和腦神經管理。我們的身體因為害怕跌倒，造成過度使用肌肉而讓身體僵直，反而更容易失去平衡而跌倒。我們會使用同步策略讓身體在動作過程中，達到穩定和流線形的身體中軸，運用神經系統支持身體動態平穩而不怕跌倒。讓身體不但更穩定也更靈活。

### Pelvic Floor 骨盆底

在骨盆最底端，有消化道生殖器，尿道最有力的括約肌，它們是反地心引力的肌肉。防止內臟組織掉出來。括約肌運作的方式是透過打開關起的脈動式的頻率，這是最原始生命的形式，在細胞層次表達生命。在生命進化初始，只有單細胞，張開來吸收周遭養分，然後收縮排除廢物。因為現代文明，括約肌很少被運用，它卻是最有力的，可以支持身體直立，不論是走路，跑步，爬上爬下。課程從蛙式游泳和兩棲動物移動身體方式，增強使用括約肌的能力。可改善尿失禁問題。可以讓身體靜止時更穩定，移動時更有力。

### Squatting 蹲姿

蹲姿需要身體全身都能在最協調狀態才能輕鬆做到和維持。如何從站到蹲，蹲到站，和維持蹲姿可以測試是否我們身體可以達到最佳協調的程度。這個課程重新讓身體一步步容易的學習蹲姿，達到最佳協調狀態。運用螺旋狀，對角線方式轉動身體相對於直線方式讓身體輕易的在站與蹲間轉換。

### Face 臉部

我們的臉可以說是我們最重要的身體部分，它是我們的社會身份証，給予許多的訊息，我們也會隱藏部分訊息。即使我們身體在靜止狀態，它也擁有所有我們個人的歷史，我們的態度，情感，對於外在所發生的一切的反應，尤其是那些我們沒有告訴自己我們擁有的情感。

我們生活的歷史，愉悅的煩惱的正負面都會在臉上留下痕跡，負面尤其容易留下，事實上，使用手，可以減輕這些負面的影響，讓臉可以在一種愉悅，放鬆狀態，而間接的消除或減輕那些造成負面生命經驗的影響

運用手接觸皮下組織而不是皮膚，讓皮下組織和骨頭之間關係和皮下組織自己關係不再堅持習慣性的模式，有新想像而達到天真（innocent）的狀態。