



享受正确行走的乐趣

怎样走路 才有益于健康

[法] 雅克-阿兰·拉尚 著

夏梦舟 蔡燕 译

世界图书出版公司

怎样走路 才有益于健康



[法]雅克-阿兰·拉尚 著

夏梦舟 蔡燕 译

世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

怎样走路才有益于健康 / (法)拉尚著;夏梦舟, 蔡燕译. —上海:上海世界图书出版公司, 2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5192 - 0426 - 6

I. ①怎… II. ①拉… ②夏… ③蔡… III. ①步行—健身运动 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 282352 号

Original title: La marche qui soigne by Jacques-Alain LACHANT

Preface by Geneviève BARBIER

Drawings by Marie-Hélène Carlier

©2013, Editions Payot & Rivages

Current Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris (www.divas-books.com)

责任编辑: 王 丹

怎样走路才有益于健康

[法]雅克-阿兰·拉尚 著

夏梦舟 蔡燕 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话: 021 - 59110729)

各地新华书店经销

开本: 890 × 1240 1/32 印张: 6.25 字数: 202 000

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5000

ISBN 978 - 7 - 5192 - 0426 - 6/R · 357

图字: 09 - 2014 - 575 号

定价: 38.00 元

<http://www.wpcsh.com>

前 言

走路,对某些人来说兴趣爱好,而另一些人却觉得苦不堪言。对于治疗走路问题的雅克-阿兰·拉尚来说,走路是一项事业。作为整骨医生,他关心的不仅是躺在治疗台上的患者,而且还有在诊疗过程中获得的认知,以及对人体运动方式的研究。

当一个孩子第一次用双脚站立时,没有人意识到这是个奇迹,这其中蕴含着变不可能为可能的勇气:保持直立,努力平衡,仅仅依靠两只小脚勉力支撑,模样还有些滑稽。这景象看似平常,实则却为他奠定了基础,使他成为一个独一无二的人。走路,与声音、目光、指纹一样,将一个人与其他人区分开来。见证过或是鼓励过孩子迈出第一步的人都有过这样的体会,只是不再记得罢了。谁会再向他提起这个他曾经历的特别时刻?

多少世纪以来,一代又一代的人类,重复着这一孩童时期便习得的行为——双足行走。你也许会认为,从那时起,人类的行走也在趋于完善,变得更精确、迅速,或是更为优雅。然而,在雅克-阿兰·拉尚的描述中,问题却频频出现,似乎我们

的社会在急速发展的同时,有些东西却渐渐失衡,无进步可言。当需要去更远的地方,更快地到达目的地时,旅程就成了约束,需要缩减,能忘则忘。过程越短越好,我们越省力越好。

但是,如果一个人仍需要用两条腿走路来到达某地,他面临的问题就如同波德莱尔笔下的信天翁:

“一旦落地,起哄声四起,宽大的羽翼使步履更是艰难。在围观的目光中噤若寒蝉,许是身体不适,或是羞耻感作祟,可怜的它几欲崩溃。”

雅克-阿兰·拉尚对此做了直观的切入,并提出了“基本安全感”的问题。治疗身体的他,从不会忘记身体是人类的载体,它在生命交流的最初阶段便形成了。

谁能相信,人类有幸能够行走,仰仗的仅仅是骨盆和膝盖完美的生物动力学?

雅克-阿兰·拉尚既像是一个发现问题的哨兵,又像是一位熟悉齿轮运转的钟表匠,他关注人们走路时出现的问题,这种观察始于其幼年时期。今天,他邀请我们分享他的诊疗过程,来一同见证在这家小诊所里发生的不同于别处的变化。此外,这并不仅仅是一位整骨医生的心得体会,他同时还是一位“触觉疗法医生”、一位雕塑家。他尤其清楚,在帮助别人之前,首先自己需要经历危险,在未知领域摸索前进,最终找到立足点。

这也许解释了,对于一些重度残疾患者的治疗,现代医学无能为力,而以机械论观点看来几乎无解的临床症状,为什么在这里得以取得成果。因为对于一些病重虚弱、情况岌岌可危的患者来说,走路甚至可能会加重他们的病情。而雅克-阿兰·拉尚提出的走路方法(终于可以提到了)为骨科,甚至为

整个医学界,增添了一门独创的课题。

但是我们还能做些什么,来传承给未来的整骨医生们?在这里我们学到了不能再僵着身体工作。一名医生站着的时候,能够感受到身体的张力,能感觉到自身的支撑,这样的体验可以用来分享与交流。

归根结底,“支撑行走”只是一种说法,它向医生们提供了一个活用资源的机会,这样的资源往往不容易被想到。甚至它还会让徒步发烧友们突然意识到他们所忽略的:无论是欣赏美丽的风景,还是感受群山的沉寂,或是运动后的酣畅淋漓,是走路使这一切变为可能……走路的乐趣,体力恢复的欢愉,以及感觉自己活着的美好。

获得这样的体验,说简单也简单,说艰巨却也十分艰巨。引导我们获得这样的体验,正是本书的意义所在。

热纳维耶芙·巴尔比耶博士

引 言

并不是走路就意味着身体以正确的方式被支撑着

这是 15 年前的事了。一个 30 多岁的男人来我这里就诊。他是一位护士，在工作中经常高强度地奔走，如今他的背部和颈部常出现周期性的疼痛。

在观察中，我注意到他走路的方式有些奇怪：腹部与骨盆向前，双臂贴在身体两侧不动，两条腿僵硬笔直，分得很开。他从两边交替迈起步子，毫无灵活性可言。实际上，夸张点说，他的步态就像一个“喝醉了酒的水手”，努力保持着平衡。

在经过几个疗程的整骨治疗后，我告诉他疼痛可能源于一些运动方面的原因。我模仿了他走路的样子，他也意识到了其中的问题；于是我们一起努力，寻找矫正他走姿的方法。这是件困难而复杂的事，因为首先我需要找出他走路时出现的问题，这些问题又是如何产生的，如此才能对症下药，进行纠正，就像学习跳舞一样。

我要求他摆脱手臂静止的状态，配合走路动起来，他做不到。于是我建议他走路时双臂和两只手摆出拳击运动员“防守”的姿势，握紧双拳。这样，他可以感觉到双臂是如何在交替扭摆中与胸腔配合的。

一点一点,一步一步,我要求他渐渐放下防守的姿势,两只手臂自然朝下,置于身体的中心线上。

之后我建议他腹部肌肉稍稍用力,我简单地用手接触他下腹部帮助他感觉。他的动作立刻变得更为流畅协调。

然而一些问题仍然存在:双臂的摆动过于机械化,双腿仍旧太僵硬,距离太开,脚后跟触地时声音太响。我在寻找原因时发现他的步子迈得很重,于是立刻让他调整迈步的力度。我要求他在迈出第一步时,摒弃迄今为止用的方式,即一只脚向前迈出,接触地面时脚后跟重重地落地发出响声;正确的做法是,用身后的那只脚轻轻一推。

几番尝试后,我的眼前终于第一次出现了一个高贵完美的姿势。一个人完成某项动作时所展现出的优雅,深深打动了我。

从这天开始,这个动作的发现,让我对人类的现状产生了疑问。因为人的一生都在追求理想化的自我,然而此时此地,他却无法用他的双脚感受到直立的轻松,也不能在当下的存在状态下好好行走。

这名患者的治疗延长了几个星期,因为他对于走路过程中手的“加入”还有些困难。

作为一名整骨医生,我的职业决定了无论是走动或工作,我需要一天12~15小时站着。这个在外科医生和骨科医生中的常见姿势,在世人眼里或许难以理解,但事实上,在某些情况下,它是保持健康的一张王牌。

保持直立,与工作中长期保持坐姿的人也有关系。我尤其想到了当今使用计算机工具的人们。对于他们,我们会见到,如果人坐着时没有一个特别的挺直的形态,坐姿很快成为

整个肌肉—骨骼器官的致病元凶。

然而,我渐渐发现,如果我在出诊时处于连续动作的状态,并且姿态十分放松,那么我可以站一整天。但如果我在行动中持续地将重量压在两只脚上,处于一种全身紧绷,即一种全身肌肉紧张的状态,我的身体就会异常地感到疲惫。

这涉及一种心理和身体上的生命力,一种特殊、愉悦的状态。

我的患者们展示出的姿势、动作、用力、动作的好坏,使我能以个人身份,对自己的身体层面进行反思。并且可以肯定的是,那些来向“身体”专家、保健医师就诊的人们,期待见到这些专业人士本身充满了活力,他们对人体的知识应该首先在自己身上有所体现。这种期待并不全是有意识的,但是非常重要,因为医生本身的活力是一种助力,有点像一个好的弹簧所起到的作用。一个有活力的医生,能帮助患者找到自身的活力。

这种层面的关系,是护理行业固有的,而整骨医生的职业更是如此。对于患者来说,这是一种无意识的身体上的体验。一种元沟通。我特意用了“体验”这词,是为了描述在医治过程中,除了口头上的交流外,存在这种有迹可寻的信息传递。

我自己在生活和工作中都采用了支撑走路的方法,随着时间的推移,我向一小部分有健康问题的患者传授了这一个人的专业的方法。更长远地看,在人体精细运动功能的治疗学研究方面,支撑走路法为我提供了一个深入学习,并与其他医生进行交流的临床机会,是临床和治疗的实体。

苏格拉底、柏拉图、亚里士多德、伊壁鸠鲁、尼采、康德、卢梭、梭罗、瓦尔泽,他们都是伟大的步行家,他们的作品见证了

行走,是如梁柱般支撑起他们的灵感和创造力的来源。苏格拉底在行走中传授知识;尼采只有在行走时才能思考和记录他的名言警句;菲利普·罗斯站着写作;维克多·雨果在根西岛流放时也一样。他们没有医学背景,但通过经验且远在我之前,都发现了走路和直立对于平衡思考的重要。

然而,必定不是所有人都知道直立时两只脚要分前后站立,并不是走路就意味着身体以正确的方式被支撑着。我在本书中详述的案例,其中包括了著名的贾科梅蒂(Giacometti),都显示了这一点。问题的根源往往可以追溯到很久以前,一个人的幼年时期(有时甚至更早些),这时每个人都在自己摸索“学习”走路的门道。在这里,我讲述人最初的学步历程,及其此后在一生各个年龄阶段造成的影响。

最后提一句:这本书涉及很多感知方面的问题,对于某些人来说,可能有些女性化。它描述了一种能够治愈疾病的走路方式。如果没有我的患者们,它就不会存在。他们中的一些人还愿意出来分享亲身经历。在这里我要对他们和她们,表示深深的谢意。

患者亲述

早期出现的缺陷

我只相信有证据能够证明的东西，不会受那些花言巧语迷惑。

因此，基于一种理性思考的背景下，我坚持证明在我身上发生的一切。

如果别人告诉我同样的事，我是否会相信呢？

从小时候起，我就不喜欢走路。原因是什么？我不知道。

或许是因为我是鞋匠的孙女，而“鞋匠往往穿着最破的鞋子”。

我的爷爷精打细算，总是买些比别处便宜的鞋子，问题是它们总是太大或者太小了。我眼前浮现出这样一幅场景：我坐在 Longchamp 赛马场的草地上（爷爷是赛马发烧友，他带我来的），采着黄色的芹菜花，一双漂亮的黑色漆皮鞋脱在一边，因为它们太小了，穿着脚疼。

随着年龄的增长，情况没有一丝好转。

我“拖着”走路，最后发展到摔跤比走路还容易一些。

我担心自己快要残疾了。

我的一位女性朋友坚持让我去找雅克-阿兰·拉尚。一

个整骨医生？得了吧！之前我去看过一个，在我看来就是个江湖骗子——穿僧袍的可不一定就是和尚。对于这个职业来说，仅仅有头衔或是学历是不够的，得有“天分”才行。

仅仅经过一个阶段的治疗，我彻底改变了。朋友们认不出我走路的样子，一个个目瞪口呆。我想了想这第一疗程所发生的事：一个真正的质变。雅克向我展示了怎样正确使用双脚，我已经做到了。

他让我做了一系列小事情，比如不要单纯地摆动手臂，而要用到手，双手握拳，就像拿着两根滑雪杖。奇怪的事发生了，我的背挺起来了，感觉很轻松。人生中第一次，我觉得走路是一种乐趣。

我并不满足于此，之后的治疗更改进、完善了这一成果，改变了我的“张力”和本体感觉。我体验到了一种走路的热情和动力，以及在走路时的安全感。

在49岁的年龄几乎又“重学走路”，看起来实在有些不合常理……

以上我所写的并不是什么广告专栏，为雅克-阿兰·拉尚招揽顾客。

我的情况也许并不是对任何人都适用，但我相信每个人都能从他的书中拾穗受益，发现一种截然不同的感知自己身体的方式。

科莱特·希朗德 博士^①

① 精神病专家，精神分析学家，哲学家，巴黎第五大学临床心理学名誉教授，《变性：幻想与现实》(*Changer de sexe: illusion et réalité*)一书主要作者，巴黎 Odile Jacob 出版社，2011 年新版。

目 录

第一章 从婴幼儿的走路谈支撑走路·····	1
儿童运动功能发育参照标准·····	5
幼儿如何感知走路·····	8
没有人教过我们如何走路 ·····	10
情感如何对孩子的运动功能产生影响:模仿症状·····	11
成人的行走:考古学意义上的探索·····	15
走路相关的诊疗 ·····	17
“祝您健康!” ·····	18
我们察觉不到自己并没有好好地走路 ·····	22
自我的另一种状态 ·····	24
不朽的格拉迪娃(Gradiva)支撑走路的运动 ·····	26
第二章 支撑走路的科学 ·····	29
该方法能预防老年人摔倒及丧失平衡能力 ·····	30
教会婴幼儿如何健康地走路 ·····	33
成人及青少年慢性疾病的治疗 ·····	35
运动员和职业舞者的创伤预防 ·····	36

一场步行者和远足者的革命	38
演奏家及歌剧演员的特殊情况	40
走路障碍与心理疾病	42
脚部及腿部手术的珍贵助力	43
安娜的例子	45
支撑走路和腹白线开裂	49
外部假体的情况	50
关于英式手杖和其他拐杖的日常使用	51
正确坐姿的建议	52
第三章 支撑走路法是如何起作用的	56
走路与平衡:两个定义	56
平衡的感觉从何而来	56
走路运动功能的启动	57
走路的一般紊乱来源	60
运动原始动力的产生位置	60
本体感觉及感官障碍	60
支撑走路精妙的启动过程	61
腹部及骨盆张力的作用	65
手是如何帮助我们好好走路的	67
脚趾的决定性作用	67
“病态”的走路	68
第四章 支撑身体和治愈疾病的走路	72
推动动作改变了走路的整个生物动力学	78

第五章 视觉、运动功能与走路·····	80
当原始运动冲动是致病原时·····	80
镜像系统·····	84
成年以后显现的后果·····	85
当视觉阻碍了走路·····	87
第六章 本体感觉意识的发展·····	92
本体感觉器官·····	92
支撑走路法与本体感觉意识·····	94
第七章 学习有益健康的走路·····	96
准备工作·····	96
诊断时间·····	98
脚趾和脚的本体感觉唤醒练习·····	100
两人共同迈出第一步·····	106
基底腹部张力的运用·····	108
腹部—盆腔及会阴部本体感觉存在感的唤醒练习·····	110
我们也用双手走路·····	111
双手及手指的本体感觉存在感发展练习·····	111
视线抬高的反射作用·····	113
视线运动功能可塑性重塑练习·····	113
治疗的局限·····	115
重塑的关键·····	121
时间是我们最好的盟友·····	123
对周围空间的感受·····	125

第八章 贾科梅蒂的情况·····	126
肖像的意外·····	127
朝向走路的人·····	129
第九章 从健康走路到精细运动功能·····	133
紧张和关系·····	133
走路时双手不动的情况·····	136
躺着的姿势和身体的记忆·····	137
在身体、言语和心理之间·····	138
运动功能预测·····	138
第十章 三段治疗对话·····	142
阿黛拉·····	142
苏珊·····	145
玛丽娜·····	148
第十一章 身心完整的感觉·····	150
立足的感觉·····	151
空间的感知和实体性的界限·····	152
空间和与他者的关系·····	153
感到头部轻松的舒适感觉·····	153
整体性的感觉·····	154
活力的感觉·····	157
存在的感觉·····	158
一种非常危险的运动功能抑制·····	159

总结	约翰和马赛尔一样走路,马塞尔和阿尔贝托一样走路.....	163
后记	如此长的缺失.....	171
附录	有关城市行走的一些数字(2012年1月)	174