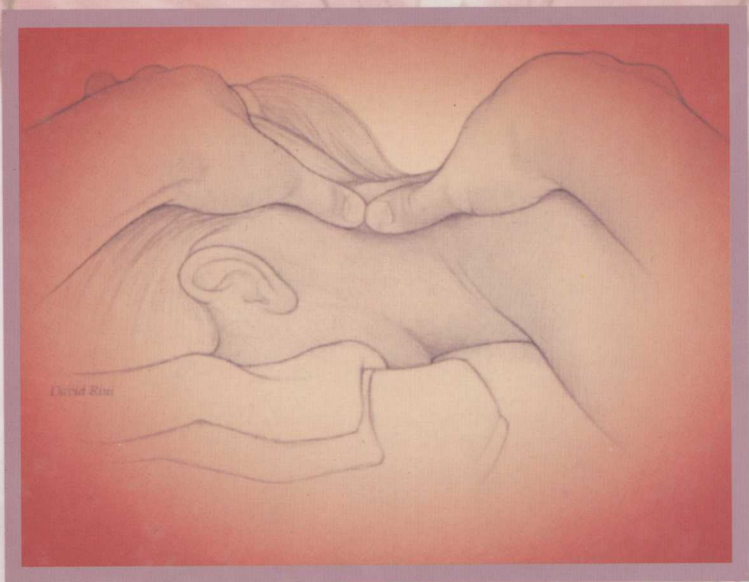


西方现代临床按摩系列

The Balanced Body
A Guide to Deep Tissue and Neuromuscular Therapy
THIRD EDITION

深层组织及 神经肌肉按摩疗法

第 3 版



躯体
平衡

〔美〕 Donald W. Scheumann 著
徐 健 译



LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS INC. 授权
天津科技翻译出版公司出版

西方现代临床按摩系列

The Balanced Body
A Guide to Deep Tissue and Neuromuscular Therapy

**深层组织及神经肌肉
按摩疗法**

(第三版)

[美] Donald W. Scheumann 编 著

徐 健 翻 译



Lippincott Williams & Wilkins Inc. 授权

天津科技翻译出版公司出版

著作权合同登记号：图字：02-2006-75

图书在版编目(CIP)数据

深层组织及神经肌肉按摩疗法/(美)舒曼(Scheumann, D. W.)编著;徐健译. —
天津:天津科技翻译出版公司,2008.2

书名原文:The Balanced Body: A Guide to Deep Tissue and Neuromuscular Therapy
ISBN 978-7-5433-2090-1

I. 深… II. ①舒… ②徐… III. 按摩-疗法-指南 IV. R454.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 192273 号

Copyright © 2007 by Lippincott Williams & Wilkins Inc.

All rights reserved. No reproduction, copy or transmission of this publication may
be made without written permission.

Published by arrangement with Lippincott Williams & Wilkins, USA.

This book may not be sold outside the People's Republic of China.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

出 版：天津科技翻译出版公司

出 版 人：蔡 颢

地 址：天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码：300192

电 话：022-87894896

传 真：022-87895650

网 址：www. tsttpc. com

印 刷：山东新华印刷厂临沂厂

发 行：全国新华书店

版本记录：880×1230 1/16 15.75 印张 190 千字 配图 248 幅

2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

定价：120.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

作者介绍

Don Scheumann 是一位具有 20 多年工作经验的开业按摩师和按摩教师。在大部分时间里,他一直就教于亚特兰大的按摩学校,是该校课程开发的领军人物,他开发出了许多与按摩相关的课程,其中有关于整体按摩和深层组织按摩的课程,还有康复疗程和 Spa 治疗的课程,甚至还包括了最初的日式指压按摩课程。1985 年,他与人合作撰写了第一本深层按摩培训手册,设计并亲自执教了许多职业教育课程,其中有为按摩师开办的滚碾技术课程,为全身治疗医师开办的瑜伽课程等。

他的成长和转型从青年时代就开始了,当时他在纽约的瑜伽社团学习了瑜伽功。然后他从纽约州立大学的舞蹈专业毕业并获得艺术学士学位。在此期间,他又在一家整体医学治疗中心担任实习医生,在那里他向许多人体潜能疗法的主要教育家学习了

很多这方面的知识。这样的经历促使他推出了表演艺术的舞台,转而投身于治疗医学,积极探索以人体本身为工具来治疗人体疾病的道路。1980 年,他取得了瑜伽功教练的执照,1982 年,他从按摩学校毕业。他在身体治疗领域中取得的其他证书包括:极性按摩疗法、神经肌肉按摩法、灵气疗法、深层组织按摩疗法、针压疗法以及禅宗气功疗法。

他作为一个瑜伽功教练和前舞蹈家,自然把动作教学当作他按摩教育计划中的一个重要组成部分。他教育自己的学生,任何一种以躯体为基础的治疗方法,都必须以自身的感觉来理解并以自身的感觉舒适为基础来掌握治疗方法。他自己认为最值得骄傲的成绩是获得了美国按摩师协会颁发的 2001 年度杰罗姆·帕林斯基优秀教师奖,该协会以这种方式来表彰他对按摩教学孜孜不倦的追求。

前言

《深层组织及神经肌肉按摩疗法》是深层组织按摩疗法的课程,内容广泛,包罗万象。其中囊括了从一个学生成为掌握深层组织按摩疗法的按摩师,能够以这种疗法来为顾客放松全身肌肉的熟练按摩师所需要的全部元素。

最近几十年来,深层组织按摩疗法出现了许多种不同的形式。这些疗法扩大了瑞典式按摩的疗效,其治疗目的是长期的肌肉萎缩,其方法也有别于主要目的是改善循环系统的基本方法。然而,瑞典式按摩技术覆盖的是身体上宽大的表面,而深层组织按摩技术针对的则是单个肌肉内功能不良的一点,往往只有针尖那么大的一点。这种把力量集中于身体某一点的治疗方法,能够用手法改变肌肉、筋膜和骨骼之间的关系,经常能对调整身体结构带来巨大的变化,并大大减轻肌肉的紧张。

本书中所描述的这种深层组织按摩疗法,是本人从亚特兰大按摩学校里 20 多年的教学经验中总结出来的。本书的第一版完稿于 1997 年,作为本校深层组织按摩课程的初级教材。与第二版相比,第一版中的课文缺乏了一些完整性,而这套教材原本是这门课程循环使用的。在编写本书第二版的过程中,这一版是准备大量出版的教科书,本书的规模开始急剧扩大,其中添加了不少自学指导的内容。

本书第二版的成功导致了现行第三版的诞生,这一版包括了更多的视觉强化的学习材料,增添了 40 幅图解说明。

格 式

本书分为两部分。第一部分是整体深层组织按摩治疗方法的概述,以及相关的重要基础知识。而这种先进的放松深层肌肉的治疗观念和背景知识则也在本书的这一部分中阐述。本书的第二部分是深层组织按摩的正式课程,每一课分为两段,第一段是基本知识补充,针对的是本课中将要讲述的身体位置,

其中包括运动力学、肌肉骨骼的解剖、补充练习、一般条件以及身心联系。课文的第二段则是身体这个部位的深层组织按摩治疗的程序。

本书中的课程是按照精心设计的程序来安排的,这个程序把身体局部区域的深层组织按摩和身体结构调整互相结合起来。我们从中轴线先到上肢,再到下肢,然后是身体中部和颈部、头部。在课文中讨论深层按摩的过程里,我们再强调一些特殊的区域治疗。

我们把深层按摩的课程安排在学生完成 Rolfing 计划之后,Rolfing 计划本身是一种治疗方法,其目的是放松筋膜、调整身体结构,使身体的轴线和重力线一致。而把深层肌肉的放松紧接在身体结构的调整之后,则是整体深层组织按摩系统的一大鲜明特点。过去几年来,我和我的学生都在各自的按摩治疗中采用了这样的治疗顺序,实践表明,它能够有效地把顾客的身体引入平衡和消除紧张的状态之中。

补充疗法

本书中所传授的深层组织按摩疗法的另一个特点是引进了好几种补充疗法,以此来强化身体治疗的效果。许多形式的肌筋膜按摩是从不同的文化中发展起来的,分别强调了身体组织的不同特点和各自的哲学观念。在本书中,我们把来自不同的肌筋膜按摩法中的各种元素结合起来,产生一种增效作用,从而大大增强了深层按摩疗法的转化作用。

在本书中还包括以下几种身体疗法:神经肌肉疗法、瑞典式按摩、结缔组织按摩、横跨纤维按摩、日式指压按摩和极性按摩。虽然对这些疗法的阐述不如对深层组织按摩那样详细,但也做了足够的解释,能使读者有效地把它们运用到课文中所阐述的深层组织按摩治疗当中去。凡是学习这种整体治疗方法的学生都倾向于尽可能全面地掌握这种疗法的运用,力求具有广泛的适用性。

有效按摩的艺术

在决定应该把什么样的内容写到书中的时候,我们主要考虑的是向读者提供关于整体深层组织按摩疗法的全面的基础知识。一些高深的概念,例如教给读者正确有效地做好高质量的按摩动作,这一点很难在书中用文字写出来,所以按摩教科书上几乎都把它忽略了,而我们在书中提到了。而为了在一些学习的关键之处向读者提供帮助,我们在书中还有关于不同肌肉的特点、触摸技巧以及身体的功能等,均涵盖在本书中。

也许本书在教学有效按摩的艺术这一方面最重要的贡献,就在第三章标题为“身体治疗的原则”这一段落中。我们一共提出了 10 条原则,简明扼要地阐述了深层组织按摩疗法的理论和正确运用以达到最佳效果的方法。经常复习这些概念,能够保证读者不断地以正确的态度和方法去从事优秀的深层组织按摩治疗。

课程结构

本书中的章节是作为深层组织疗法课程而编写的。在教学过程中,应该按照本书的顺序安排教学进度。在讲述前面 4 章中的基础知识时,可以穿插安排按摩理论和按摩历史的课程。第 5 章开始是按摩手法训练,并且包括了筋膜作用的讨论,接着是结缔组织的全身按摩程序。这些手法在下面第 6 章到第 10 章的深层组织按摩中要用到。

从第 6 章开始,逐步介绍深层按摩的治疗方案。虽然在课文中为了教学的方便,我们分段介绍了身体各部分的治疗,但是我们应该纵览全书,把整个身体当作功能完整的统一体来看待。从整体化的观点来看,应该强调这样的观点,用肌筋膜按摩的手法使得身体的任何一部分所起的变化,都会在全身相应的水平上引起相互关系的改变。这个观点可以在本书的每一课的介绍部分找到。

特点

在“概述”这一节中,阐述的是本章中所讨论的身体的这一部分所起的作用,以及如何与全身的整体功能相互作用的。“肌肉骨骼的解剖与功能”这一节,通过阐述肌肉和骨骼在运动过程中的相互关系,强调了身体这一部分的运动力学特性。对于按摩师

来说这一节极为重要,这里包括了关于骨骼的基本知识,其中包括骨骼的形状以及关节的活动。肌肉和骨骼之间的关系极为复杂,在一般的按摩教科书中,这一点都没有明确的阐述。

本书中许多重要的课题都是以简单明了的图解和表格来阐述的。其中包括“适应证和禁忌证”、“基本解剖”、“一般条件”、“关节和肌肉的活动范围”,以及常见的姿态扭曲等。“锻炼和自我治疗”这一段非常有益,这里提供了许多简单的练习,按摩师可以把这些练习教给顾客,让他们在家里锻炼,用来巩固通过深层按摩所得到的肌肉神经方面的变化。

“身心相连”这一节向读者介绍了精神和身体的一致性,探索了精神上的信仰和情感对身体局部的形体以及紧张状态的决定性作用。因为这里有许多主观上的因素,所以这是课文中鲜明的特点。在教学中,应该按照学校和教师个人的看法,决定向学生讲述的程度。

深层组织按摩程序是课文的主线,按摩技术、被按摩的肌肉,以及用到的按摩手法都是附带讨论的题目。课文中所讨论的按摩方法主要是学习的工具,而不是实际运用的方案,这也和课文中讨论身体局部解剖一样,是为了学习方便而不是为了讲述解剖学。虽然本书中讲述的每一种深层组织按摩治疗程序,都有其普遍的适用性,可以作为入门的向导。但是我们针对每一位顾客,还是应该找出适应他特点的程序,以消除他本人的紧张。

为了达到这样的目的,我们在每一课中都针对所讨论的身体局部增加了“姿态评估”。用这种方式来评估顾客的身体状况十分有效,可以帮助读者确定应该按摩哪一组肌肉,来释放顾客的紧张和解除身体的扭曲。而在这个水平上对顾客的情况做出评估是深层组织按摩医师所能掌握的一种最重要的技巧。正确的姿态评估能使得按摩师得以针对顾客的具体情况实施正确而有效的深层组织按摩治疗。本书中所提供的知识和指导,有助于读者迅速掌握这一技巧。

在深层组织按摩的程序中,深层组织按摩技术和神经肌肉按摩技术是结合使用的。在对每块肌肉上应该使用的按摩技术做出描述以前,首先说明在骨骼上起止点的位置和作用,还有常见形成激发点的位置。这些资料摘自 Janet Travell 博士和 David Simons 博士的著作。知道了激发点可能发生的位置,有助于读者在为顾客治疗的时候,用深部组织按摩

技术去发现和处理它们。

结 论

伴随着为职业教育培训计划编写的教材不断增加,在身体治疗领域里正在迎来一个新的时代。多年以来,并没有公开出版过一部真正阐述深层组织按摩治疗的书籍。大多数此类书籍只停留在理论上或者只是讨论哲学观念,至于实际操作和执行深层按摩所需要的技术则语焉不详。想学习深层组织按摩的读者,只能参加按摩工作室或者全日培训班。

在有资质的老师的监督指导下接受手把手的教学,是学习按摩的唯一正确途径。但是,利用高质量的文字教材来强化教学,甚至直接用作课堂教学,则是在全世界范围掀起的按摩教育领域内的革命。而

互联网、数字影像等新技术的出现,则进一步促进了按摩教学手段的多样化。

据我们所知,本书是目前出版的唯一一本讲述深层按摩整体运用的全部课程的教材。在每一章的课程中,把身体结构调整和深层组织的放松,以及激发点的治疗完整地结合起来,并予以详细的阐述,这是按摩治疗教材中所独有的。

在这个崇尚标新立异的时代里,许多人正在从对传统医学保健方法的探寻中发现了巨大的利益,这里说的传统医学是指像中医学和印度草医学这样的医学体系,它们的共同特点是,把一个人的所有各个方面,包括生活方式,都看成是决定身体健康的重要因素。本书则是作者在按摩治疗领域内,对这种整体医学观点的贡献。我们希望,本书的读者也和作者一样,从中获得相同的回报。

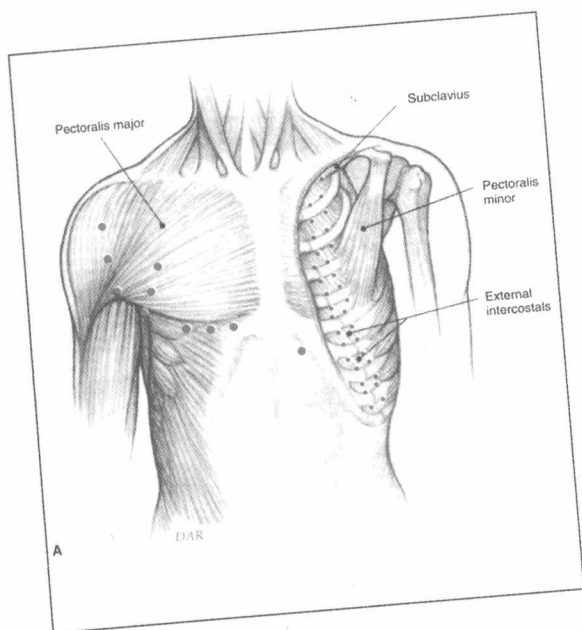
Don Scheumann

读者指导

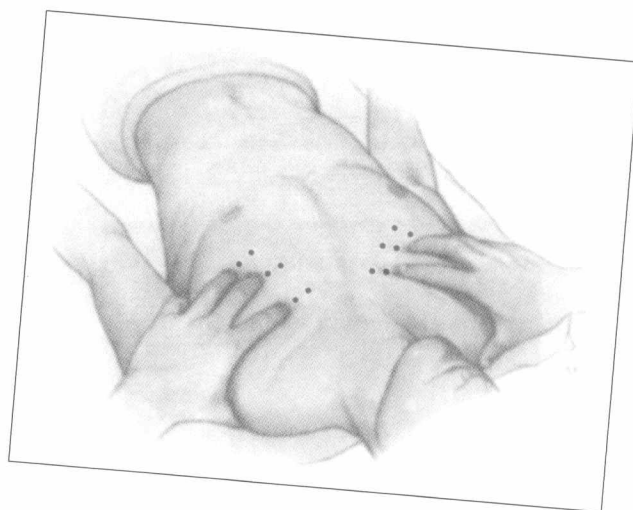
身心平衡：深层组织和神经肌肉按摩疗法导论，为整体深层按摩疗法提供了完整的学习程序，并以易于学习的格式表现出来。这里的“读者指导”就是向诸位读者介绍本书的特点，并使读者从中收益。

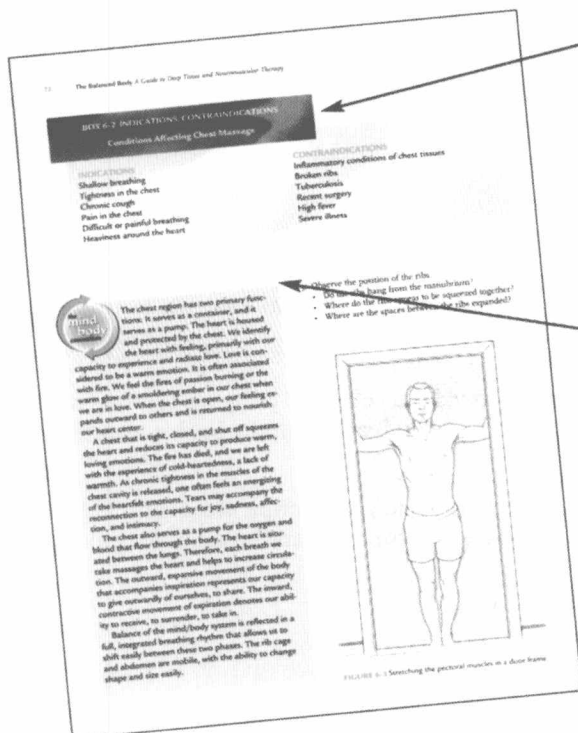
第一部分，提供的是基础知识，为学生学习第二部分的按摩操作打下牢固的基础。**第二部分**，占到了本书大部分篇幅，重点就在于介绍按摩的手上技巧和程序，以便于向顾客提供安全有效的深层组织按摩。

通过本书中的课文，读者会发现这样一些便于学习的优点：



详细的照片和图解说明(本版中新增了 40 幅图解)，为读者提供了具体而明确的解剖和生理学的展示。





适应证/禁忌证

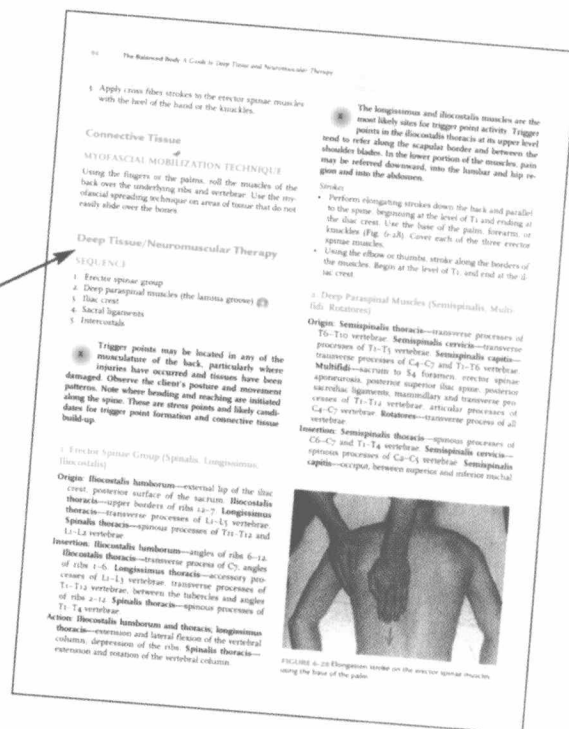
这个窗口内列出了影响按摩身体某一具体区域的适应证和禁忌证。

身心相连

这个窗口详细介绍了身体和心理之间的科学联系,以及达到身心平衡的方法。

程序

就是针对身体某一部位的实际按摩程序,本书每一章中都详细地列出这种程序以及所涉及的各种按摩技术。每一种程序都以先后按摩的次序列出详细的步骤以及按摩到的肌肉。



病例研究

每一章都有与学生讨论的临床治疗方案。

Chapter 8 The Fundamentals of Deep Tissue Therapy 71

CASE STUDY 3 The Chest

The client is a 10-year-old boy named Joey who has asthma. His mother wants him to receive deep tissue therapy to help alleviate the condition and possibly help him breathe better. He has been picked on in school because of his small stature and because he cannot participate fully in sports activities. Postural evaluation of Joey reveals that his chest area is severely constricted. There are noticeable hollow areas under the clavicles and along the borders of the anterior deltoids, indicating that the pectoralis minor muscles are extremely contracted. The central sternal region of the chest is lifted, but in a strained manner as a result of the boy's conscious attempt to make himself appear bigger. This posture of the chest may also partly be a consequence of struggling to breathe during asthma attacks.

The focus of the session was to relieve tension in the chest and ease restrictions in the breathing muscles. The boy, being rather shy, was afraid to be left alone; therefore, his mother sat in on the session. Based on observation and the information gathered about his asthmatic condition, the areas chosen to focus on included the pectoralis major and minor, subclavius, scalenes, intercostals, and diaphragm. A connective tissue approach to these muscles was mandated because of the child's age and his sensitivity to touch in the chest area. Joey responded well to the front to back polarity contact on his sternum and upper back. He visibly relaxed, and his breath deepened. Swedish massage strokes were used to warm up the muscles thoroughly before the deep tissue/connective tissue strokes were applied. The deep tissue strokes were followed, but with full attention given to creating a melting of the tissues before applying any further pressure or moving through the muscle fibers. The chest muscles were released in layers, from superficial to deep. Many trigger points were encountered in the intercostal muscles. As a trigger point was pressed, Joey was encouraged to breathe deeply and imagine the point melting. He enjoyed participating in the process and felt a sense of accomplishment when the uncomfortable feelings generated by the trigger points dissolved. The diaphragm was contracted and managed very carefully. (It is not advised to work that area intensely on children because much of their muscular tension is emotionally rooted and deep, aggressive work on the diaphragm confirms that tension, too strongly. See Kogan for Berth's caution to therapists about approaching the diaphragm aggressively.)

The session was concluded with long, Swedish strokes along the erect spine and with fingertip rocking into the intercostal spaces between the ribs in the back to balance the release work performed on the front of the chest cavity. After the session, Joey's mood was much lighter. He was thrilled to be able to take fuller breaths without struggling, and he commented to his mother how much broader his chest and shoulders felt. He was extremely proud of himself. Joey was shown the dove frame stretches for the chest muscles, and it was suggested that he practice them every day to maintain the newfound length in his pectoralis major and minor muscles.

Triggers for Discussion

1. Give at least three reasons for beginning a series of deep tissue sessions with chest work.
2. Describe several possible manifestations of chest constriction along with the muscles involved.
3. What precautions should be taken when performing deep tissue therapy on the diaphragm muscle?
4. How might restricted breathing patterns be revealed by observing a client's thorax?
5. Where are the most likely areas for trigger points to form in the thoracic region, and why?

It is likely that the chest muscles will be restricted in many areas, because the breathing mechanism is compromised in the majority of the adult population as a result of stress and the lack of encouragement of full expression of feeling and sensation. The release of trigger points not only assists in opening up the breathing but also is instrumental in rebalancing the shoulder girdle and freeing the ribs.

1. Pectoralis Major (Anteriorly and Laterally)
Origin: Clavicular—medial half of the clavicle. Sternal—sternum to the seventh rib cartilages of upper six ribs.

The intention is to free the fascia of the upper thorax, creating a sense of lift in the chest.

Deep Tissue/Neuromuscular Therapy

SEQUENCE

1. Pectoralis major (attachments and belly)
2. Subclavius
3. Intercostal muscles (from superior and inferior)
4. Diaphragm
5. Back muscles (erector spinae superior and inferior)

讨论题

在每个病例研究的后面都附有讨论题,帮助学生利用所学知识,思索临床治疗方案。

目 录

第一部分 深层按摩

第一章 整体深层组织系统按摩概述 2

整体深层组织按摩 4

起源 4

整体深层组织按摩疗法系统的各组成部分 6

第二章 学习治疗方法 15

课程的格式 15

课程顺序 16

设计治疗方案 18

第三章 深层组织按摩的指导方针 20

道德伦理 20

整体深层组织按摩疗法中的身心配合治疗 21

身体治疗的原则 23

第二部分 课程

第四章 整体深层组织按摩疗法的系统技术 30

在深层组织按摩中要用到的 3 个级别的评估 30

利用课程材料 31

保持姿态和主管运动的肌肉 33

触诊 35

执行按摩治疗的指导原则 36

身体力学 47

按摩师的自我防护 48

第五章 结缔组织 50

筋膜所起的作用 50

治疗筋膜组织 53

结缔组织按摩的顺序 53

第六章 基础——呼吸和支持 68

胸部 68

背部和脊椎 82

第七章 校正上肢 101

肩、臂和手 101

第八章 建立稳固的基础 133

足、小腿和膝盖 133

第九章 稳定核心 153

大腿和髋关节 153

骨盆和腹部 171

第十章 上面的平衡 205

颈部和头部 205

面部肌肉和颞颌关节 225

第一部分
深层按摩

PART

I

第一章 整体深层组织 系统按摩概述

本书是为那些学习按摩疗法并着重深层组织和神经系统治疗的学生准备的训练指导手册。本书所针对的是那些已经学完了基本按摩课程绪论部分的学生。本课程融合并详述了在瑞典式按摩以及其他各种形式的循环按摩中常用的技巧,并且引进了许多治疗软组织损伤的方法。

整体深层组织按摩疗法是一种疗效很高的软组织治疗方法,它把好几种针对肌筋膜系统侧重于不同方面和性质的治疗方法整合到一起。而实现了这种整合,就可以提供广泛有效的治疗方案,以减轻或消除许多症状,这些症状表现为肌肉和筋膜的活动受到限制。也就是说,这样的治疗方法把健康和强壮还给了我们的身体,并使之焕发出新的活力。

把按摩治疗引向整体深层组织,符合约翰·查韦斯博士在20世纪70年代提出的“身心健康模式”的观点。从那个时候起,许多互补性的保健治疗方案和整体保健方案,就以这个模式为中心开始发展起来。

查韦斯和他的合作者雷吉娜·莎拉·瑞安将身心健康看作是一个自发分享人生康乐的持续动态过程。根据这个观点,人是由一系列整体系统所组成,这些系统协同工作,以求达到最佳的身心健康状态。这就意味着,你的生理、心理、情感和精神状态,是决定你的身体和思想的主要因素。

根据诺贝尔奖金获得者伊利亚·普莱格金的“耗散结构”理论:人类,以及所有生物,都是按照开放系统的组织原则建立的、典型的耗散结构(见图1-1)。开放系统,通过摄入能量,以新陈代谢或能量转换的方式来利用能量,然后再通过耗散或释放把能量反馈到周围的环境中,以此来维持本身的生存。我们所有的生命活动,都建立在我们的健康和身体系统保持完整性的基础上,而这种基础是依靠对能量的平稳和有效的转换来维持的。

我们接收能量的3条基本途径是:通过呼吸接受空气,通过食道摄入食物,以及通过神经系统和感觉器官来接受感觉信息。在健康状态下,我们体内导入

和转换能量的生理通道是高效运转的。当生理通道运转出了问题的时候,我们会生病,导致身体衰弱。

按摩疗法对维护高水平的身心健康,起到了非常好的辅助作用,因为按摩能够对体内负责传输和转化能量的各个系统起到直接或间接的作用。通过使用各种按摩技巧,可以使体内的循环、呼吸、肌肉、内分泌以及神经系统的功能都得到改善。

伴随着通过身体的能量流得到改善,人的心理状态和生理活动也会随之改善。而当我们的身体处于巅峰状态的时候,我们与周围环境的相互作用的能力也得到了极大的改善。在通常情况下,这也能够对我们的人际关系产生直接的作用,改善我们的精神面貌和情感世界。

查韦斯博士的身心健康模式,把达到身心健康的过程,描述为沿着一条道路不断进取的过程(见图1-2)。图中标尺的中点为中性点,代表身体处于较为健康的水平,即身体各项功能能够满足日常生活的需要,而没有太大的困难。对于许多人来说,这种平均水平的健康状态被看作是正常状态,并把维持这种状态视为最佳方案。

身心健康模式图中标尺的左端,代表着健康状况开始恶化,偏离中性点。开始是出现一些迹象,然后发展成症状,甚至还会导致残疾、早衰,乃至死亡。我们希望,正在经历着痛苦的功能障碍的人们,能够得到足够的医疗救助,使他们的身心健康回到中性点上去。这种阻止身心走向全面崩溃、重建健康的做法叫做医疗模式。大多数传统的生理和心理治疗的目的就在于此。

身心健康模式图中标尺的右端,代表的是查韦斯叫做的“高水平身心健康”。在这条标尺的右半边,表示的是一个人的健康状态变得越来越好,从好的方向偏离了中性点,使身体的各项功能变得更加强大。这种更加完美和幸福的状态是通过增强健康意识,继而辅之以教育以及个人成长过程中的不断激

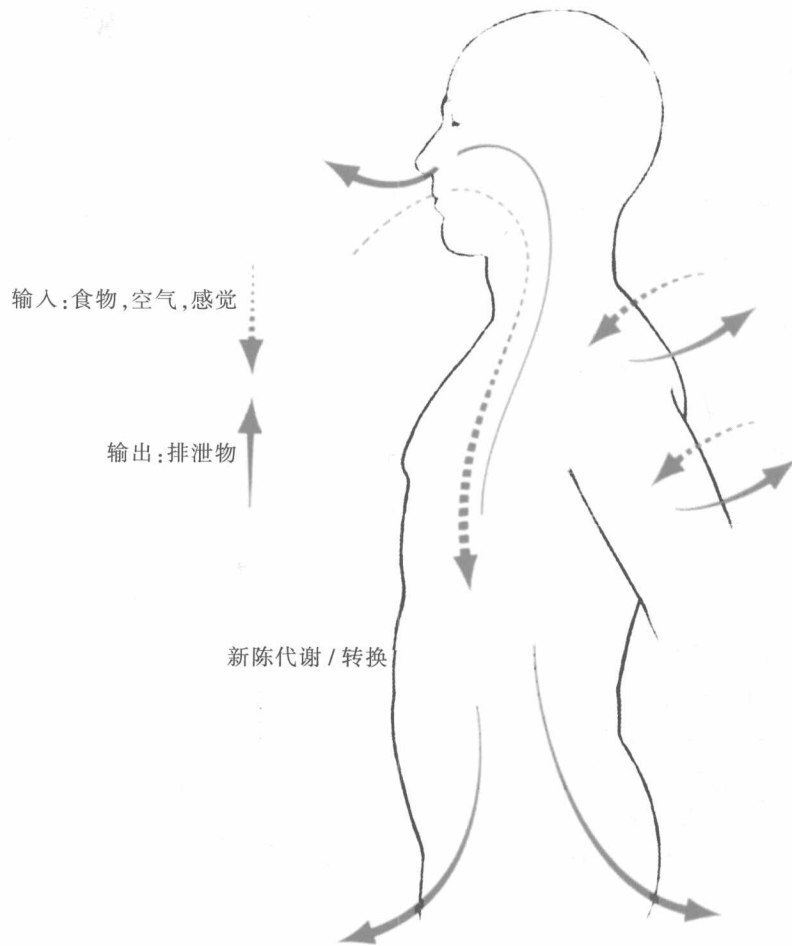


图1-1 为了使身体保持健康状态,我们必须随时摄入和排出能量。

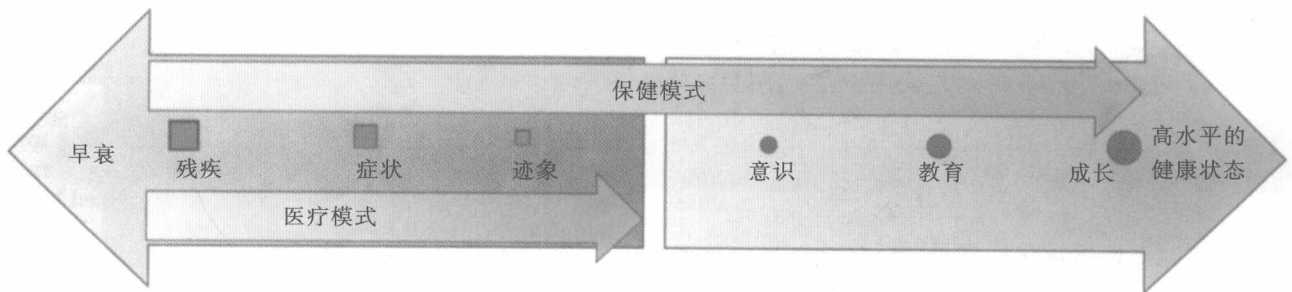


图1-2 保健模式图。(Reprinted with permission from Travis JW, Ryan RS. Wellness workbook. Berkeley, CA: Ten Speed Press, 1981.)

励而产生的。达到这种状态在很大程度上是自我激励的结果,因为人们总是要寻找机会来张扬自我的意识,以及具有创意的表现力和能力。

身心健康模式表现为一种潜力,一种人性的优点,我们所有人都有能力做到。任何一种治疗或介入

的方法,只要能够把我们拉回到健康的道路上,都是以潜在的方式提供了激发我们去寻求健康知识的动力,而正是这种知识指引我们去追寻在自己能力范围内最高水平的身心健康。

整体深层组织按摩

整体深层组织按摩技术,包含了一系列的治疗和保健技术,这些技术能够在图1-2中几乎所有点上为身心健康提供支持。不过这些按摩技术并不能取代任何形式的医学治疗,不管是生理的还是心理的治疗都不能用按摩技术来代替。我们培养按摩师的时候,没有提供对任何一种疾病的诊断、处理和处方的训练。而且按摩师也没有资格提供心理方面的评估和咨询。按摩师所接受的训练主要是按摩软组织,以降低它的紧张程度,减轻肌筋膜系统活动受限的程度并增加体内体液的循环。按摩疗法的教育包括了用于改善肌筋膜系统功能的各种手法技巧、使过度紧张的肌肉得到放松以及使僵硬的关节能够活动的技术。

按摩师需要熟悉引起软组织功能障碍的各种因素,其中包括会导致身体不适乃至损伤的不正常的身体姿态和动作习惯。按摩师同时还应该了解心理和情感在增加交感神经活动方面所起到的作用,这种活动会引起肌肉的紧张和酸痛。

从事整体深层组织按摩疗法的医师,可以把他看作主要是一位教育工作者。这位按摩师利用对软组织的操纵和调整,教给顾客什么是放松、平衡和免除疼痛的生活体验。于是在这样的鼓舞之下,顾客就开始去搜集必要的信息,改善自己的生活方式,使得他们的这种较为高级的健康状态能够延续。这些改

善或调整可能包括定期接受按摩治疗、开始执行健康计划、改善营养状态,以及学习冥想或其他减轻压力的方法。

整体深层组织按摩疗法也和来自东西方的保健理论和养生之道相吻合。其中所用的许多软组织治疗技术,最初都是在西方的康复疗法模式内发展起来的。这些技术的最初目的是通过下列途径来改善肌肉的功能:

- 提高肌纤维内部的氧和营养物质的水平。
- 降低肌筋膜系统中瘢痕组织和其他粘连因素的影响。
- 通过尽量缩小肌肉中堆积的代谢废物对神经末梢的刺激,来减轻疼痛的感觉。

能量的平衡和增强的技术几乎全部都是从东方的健身方法中吸取的。在保健模式中所提出的,并由整体深层组织按摩技术所推崇的健康观点,其最重要的核心就是整体观点,这也和许许多多传统的亚洲养身之道的实践是一样的。(对于由中国的中医学所提出的整体观点,彭菲尔德和康格尔德做了很好的介绍,读者可以参考。)整体健康的观点就是把人的各个方面,其中包括身体、心理、生活方式以及人际关系,都当做是影响全面健康状况的重要因素。

起源

整体深层按摩疗法把康复和对于健康的整体观点结合起来,从20世纪60年代起,跟随着许多传统的治疗方法开始发展起来。在发展过程中,它把许多治疗技术结合起来,形成了现在这样具有广泛风格的治疗方法。与整体深层按摩疗法有关的治疗技术在图1-3中示出。

整体深层组织按摩疗法的终极目标,就是要建立一个内部环境,凭借这样的内部环境,使得能量以流动和高效的方式吸收到体内加以利用,再以耗散的方式向外部环境反馈。要达到以上目的,在很大程度上要依靠对肌肉和筋膜组织活动受限的情况做出评价,并予以消除,这种受限的情况是由于肌肉和筋

膜之间出现了收缩和粘连,其结果不光限制了功能的发挥,有时候还会引起疼痛。因为人体内都蕴藏着一种很强的自我调节能力,所以很多功能不良的迹象和症状通常都会自行消失。正因为如此,对自己身体状况的良好想象,以及在冥想中对自己身体美好前景的不断展望,一般情况下都会改善生理上的功能。

爱达·罗尔夫博士就是在对上述概念广泛理解的基础上,发展出这样的身体治疗方法的先驱者之一(见图1-4)。她的治疗方式叫做“结构整体化”,一般称之为“罗尔夫式按摩”。罗尔夫博士曾是一位生物化学家,从20世纪40年代起,她就开始着手建立结构整体化按摩治疗的原则并发展其技巧。她发展出了一套由10个部分组成的身体治疗方法,用这个方法来调整体内的筋膜网络,使身体的中心线与地球的引力场保持垂直。许多深层组织的新疗法以及肌筋膜组织的治疗方法至少是部分地借鉴了罗尔夫博士的先锋概念。

神经肌肉按摩法也称作激发点释放疗法,由詹妮特·特丽维尔奠定了基础(见图1-5)。特丽维尔博士曾是一位心脏病学专家,曾为两任美国总统做过白宫保健医生。她在与肌肉有关的疼痛成因及其缓解方法的领域做过许多研究。她的两卷本著作《肌筋膜系统的疼痛与功能障碍》,以及与戴维·西蒙斯合著的《激发点治疗手册》,都堪称是这个领域的开山

之作。

一位前卫的心理学家维尔姆·赖希博士,发展了许多心理和身体相互影响的概念,并把这些概念用于各种形式的身体治疗,以及各种形式的躯体精神疗法当中。在赖希博士提出的其他一些发人深省的观念中,他提出了这样的理论,即一个人身体的外观和气质,在很大程度上受自身心理结构的影响。他还发现,基于活动受限的感觉而引起的慢性紧张,会停留在神经肌肉系统里,并且还会引起神经官能症。面对软组织中的这些阻滞类型,赖希博士发现,通过物理按摩、进行专门为疏散紧张而设计的体育锻炼,以及有意识的呼吸控制,可以释放这些无意识的紧张,以及消除潜在的感觉。

极性按摩治疗是一种使用非常广泛的整体疗法,其中包括让顾客躺在按摩台上进行的物理按摩。这是由伦道夫·斯通博士(见图1-6)发展的治疗方法,他在经过对世界范围内的各种传统治疗方法多年研究的基础上,发展了这套治疗方法。极性按摩治疗的基本前提是,健康是建立在体内潜在的能量流通道不存在堵塞的条件之上的,这就为生理和心理的健康结构提供了组织化的样板。斯通博士的著作涉猎了各种各样的身体治疗方法,其中有结构整体疗法、针灸、颅骶骨疗法、肌筋膜释放疗法以及治疗

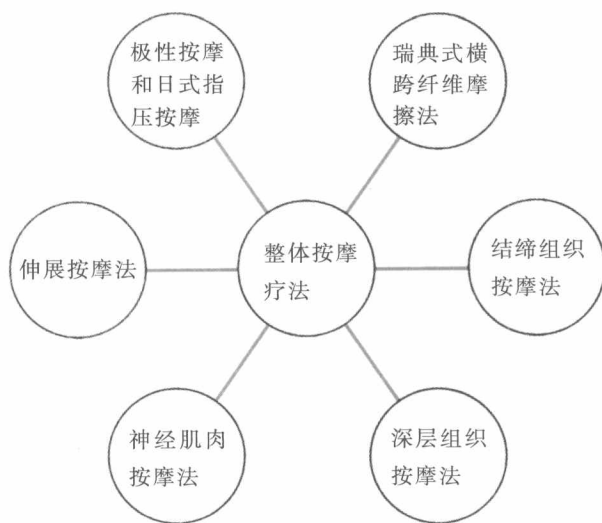


图1-3 整体按摩的结构图。



图1-4 爱达·罗尔夫博士。(Reprinted with permission from the Rolf Institute.)



图1-5 詹妮特·特丽维尔。(Reprinted with permission from Virginia P. Street.)

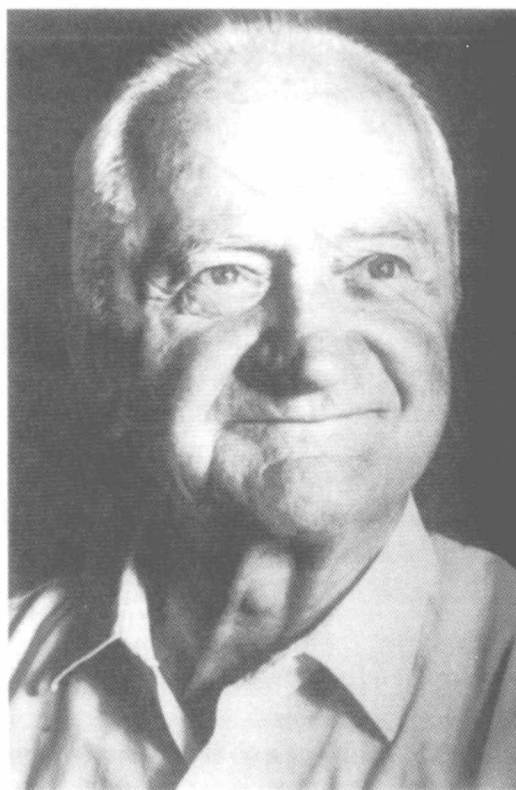


图1-6 伦道夫·斯通博士。(Reprinted with permission from the American Polarity Therapy Association.)

的能量形式,很像是疗法大全。

上述人士对本书所阐述的整体深层组织按摩疗法起到了推动和发展的作用,但这里提到的还只是先驱者中的一小部分。还有许多天才的人士,他们在

治疗的艺术中,开发和改进了许多技术,并把这些技术与流行的按摩治疗结合起来。他们所做的贡献,同样值得我们去认识和赞赏。

整体深层组织按摩疗法系统的各组成部分

在图1-3中,我们把组成整体深层组织按摩技术的各部分画成了轮子一样的图案,而不是列成表格。这是要表明,在治疗的时候,并不是要把这些技术按事先编好的顺序依次使用,而是应该按照实际情况混合使用。

在本书的每一课中,按照预定顺序阐述,这个顺序是按照一般医学书籍上讲述身体各部分的顺序编排的。治疗的顺序是循序渐进的,开始是按摩师和顾客之间的预备性接触,接着对身体组织做预热工作,然后按摩深层组织。这样的基本结构程序,为按摩师

根据顾客个体的具体情况、轮番采用图1-3中的各种技术留下了充分的余地。

■整体深层组织按摩疗法

整体深层组织按摩疗法的核心就是深层按摩。经过多年的发展,已经出现了各种各样的深层按摩,但万变不离其宗,它们之间有着许多共同的特点。深层组织按摩的基本作用,就是降低深层组织的应激水平,这种应激是由于对肌肉长期的压缩而引起的。