

泰式 古法按摩

清邁傳統泰式按摩學院(香港)校長 陳毅文 編著
萬里機構・得利書局 出版



泰式 古法按摩

清邁傳統泰式按摩學院(香港)校長 陳毅文 編著
萬里機構・得利書局 出版



泰式古法按摩

編著

陳毅文

策劃

謝妙華

編輯

余紅霞

攝影

黃家賢

技巧示範

龍詠宜

模特兒

蘇安娜@銀河百度

出版者

萬里機構・得利書局

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇八年三月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3599-6

自序

每次有朋友從泰國旅遊回來，都非常興奮，他們都愛與我們分享在當地接受泰式按摩時的感受；譬如：如何令關節發聲，又或是有哪些大動作，如專業體操運動員般伸展等等。

我本人從事運動及針灸專科物理治療，對關節舒整充滿了好奇，同時又遇到一名從美國回流泰國的護士，在當地開辦了一所泰式按摩學校。基於我的專業特長，朋友又擁有科學論證的西方醫學背景，便利我客觀了解這門手法的精髓，我便毅然放下工作，決定到泰國走一趟。

當我正式接觸泰式按摩後，才發覺當地非常重視這門技術：政府立例修訂按摩訓練的條例，醫院內准許病人接受泰式按摩。同時，這門技術是從泰國傳統醫學發展而來，甚具醫療功效。這些都吸引着我逐漸產生濃厚的興趣，最終還取得當地政府認可的泰式按摩導師資格。

我之所以撰寫這本書，是希望透過本人的專業知識，配合傳統的泰式按摩手法，讓各位讀者能學習、應用及處理各種不同部位的不適，在預防保健方面，亦多一種選擇。最後，希望大家對這門手法有一個正面的評價。

陳毅文

運動及針灸專科物理治療師
泰國政府認可之泰式按摩導師

目錄

自序	003
----	-----

第一章 古法泰式按摩的發展

被納入現代醫療體制的歷程	008
政府參與使國技科學化	009
泰式按摩經絡之分佈	012
泰式按摩的人體力學	016
基本手法	016
基本馬步	022

第二章 「懶惰人士的運動」

泰式按摩治療的特色與功效	030
泰式按摩師的十二式瑜伽修練法	034
泰式按摩自我舒緩法	043

第三章 病理應用篇

舒緩經痛	048
改善落枕	053
活絡脊椎僵硬之眼鏡蛇式拗腰	058
改善腰椎弧度過彎之泰式踩背式	061



改善血液循環之風閘效應	065
對付長期腰腿痛之十三點伸展法	069
針對胸椎錯位之天秤式拗腰	072
有補腎療效之半倒立式	076

第四章 草藥球應用篇

草藥球應用與包紮技巧	082
施行草藥球按摩的基本技巧	086
草藥球應用於腰部治療	092
草藥球應用於肩頸按摩法	100
草藥球應用於膝痛按摩法	106

第五章 Spa crossover及家居應用篇

床上泰式按摩之下肢按摩	114
床上泰式按摩之上肢按摩	126
床上泰式按摩之腹部按摩	134
床上泰式按摩之側臥腰背按摩	139
床上泰式按摩之俯臥背部按摩	143
床上泰式按摩之頭、面部按摩	149
床上泰式按摩之肩頸按摩	156

第一章



古法泰式按摩的發展



被納入現代醫療體制的歷程

泰國是一個充滿傳統特色文化的國家，有其傳統的國術和舞蹈，泰式按摩更是代表了泰國濃厚色彩的一門傳統技巧。

以前，多數人對泰式按摩都不大理解，以為會弄至「迫瀝啪啦」，甚至誤以為與色情掛勾。不會想到泰式按摩與優質生活有關，更不會談論何謂專業。

時代變化產生不同需要

隨着水療（Spa）的興起，泰式傳統文化漸漸被大眾所接受，泰式按摩變得普及化，各種媒體爭相採訪、報道其功效、特色、種類和配套設施。但也有傳媒為了譁眾取寵，唱反調地說這樣危險那樣不專業，令泰式按摩蒙上一點陰影。

融入西方按摩

這股新力量並不局限在東南亞這個小範圍，而是不斷擴張到世界各地，不少國家的專業按摩團體均認同泰式按摩技巧，將它納入持續進修的學科，讓當地專業按摩師學習多種類型的技巧。



■ 不乏西方人士學習泰式按摩與草藥包製作

另外，由於泰式按摩包含大量伸展的動作，施行的方法又往往是席地而坐，不需脫去衣服，與西方傳統方法極為不同。但亦因為這樣，填補了西方按摩技術上的空缺；例如將它融入「運動按摩學」上，在任何場合或比賽場地，不須顧及衣服的問題或擺放按摩床的空間，而伸展動作，無論運動前後，也都是熱身或緩和步驟的指定動作。

西方按摩業發展成熟，服務的對象不只集中在消閒放鬆的人士，更與不同醫護人士合作，提供治療的服務，按摩師在物理治療診所或脊骨神經科醫生營運之診所工作；在美國、加拿大的地方已是很普遍，醫療保險亦開始有限度覆蓋此類型服務，讓按摩師真真正正成為輔助醫療隊伍的成員之一。

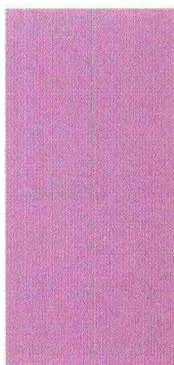
政府參與使國技科學化

泰式按摩的淵源

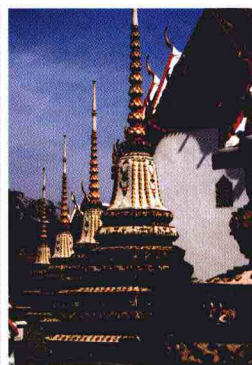
泰國的歷史不及四大文明古國的中國與印度久遠，再加上位於兩國之間，泰國的文化深受兩大古國的影響；因此泰式按摩揉合了指壓、經絡線的分佈與功能，類似瑜伽等伸展動作，富有兩國的文化色彩。

泰式按摩與「治療」扯上關係，被納入治療項目的一種技巧，這要歸功於「醫師之父」Shivago Komarpaj；各派的泰式按摩師施行按摩之前，皆要向這位醫師禱告與供奉。傳說這位「醫師之父」更是在佛祖成佛前為其在俗世時治病的御醫。

而早期的泰式按摩主要是用以治病的一種方法，這門技術的施行者，主要是與宗教有密切關係的僧侶。隨着時間的流逝，按摩技術流入民間，再加上個別經驗，自成一派，施行者亦由男性主導的僧侶轉為民間婦女。



■ 醫師之父



■ 擁有泰式按摩石刻寺廟

但歷經戰爭的洗禮，所有的文獻一夜之間化為烏有，令泰式按摩增添了神秘色彩。直至一百七十三年前，泰皇下令蒐集遺留下來的文化資產，並刻在一間寺廟內，讓部分文化得以重現。

泰式按摩的類別與派系

從不同的媒體資料上，我們常見到不同按摩派系的名稱，其實這些派系主要是根據泰國的歷史發展，以及一些西方人士在學習泰式按摩時，冠以不同的名稱，其中最廣為人知的有下面幾個：

1. 北派泰式按摩
2. 南派泰式按摩
3. 古法按摩
4. 皇族泰式按摩

南、北派泰式按摩

這兩個派系多出現在西方作者的書籍上，他們以古代泰國皇朝建都的地理來區分。由於泰國位於兩大文明古國中國及印度之間，受早期兩國商旅經貿的影響，早

期泰國北方地域繁盛起來，並在北方建都。當時流行的按摩手法便被喻為北派泰式按摩。

後來因為內戰及外部侵略，整個皇朝放棄原來的盤據地，南下建都，經過幾次戰亂，在人們熟識的曼谷安定下來。這個時期流行的按摩手法，便被稱為南派泰式按摩。

皇族泰式按摩與古法按摩

古法按摩是指最普遍、最廣為坊間所採用的按摩手法統稱，其中包括上述之南、北派泰式按摩。至於皇族泰式按摩，往往是指那些曾經為皇室人員施行按摩的按摩師離職重投社會後，進行按摩服務的一種綽頭。施行的手法與程序與皇室人員接受的一套按摩手法，談不上任何的關聯。

真正皇室按摩與庶民按摩的分別

不論任何派系，最後我們都可以簡單歸納為兩大按摩類別：

- 皇室按摩
- 庶民按摩

皇室泰式按摩

由於皇室人員身份尊貴，再加上保安的問題，按摩手法以治療為主，並需尊從以下的規則：

- 當按摩師行近至皇室人員，約兩者達至 4 英尺範圍內，按摩師需轉用蹲跪的方式，「跪行」至皇室人員旁進行按摩。
- 施行按摩時，按摩師需與皇室人員保持 1 英尺的距離。
- 不可將皇室人員放在伏臥位置（頭向地，背向天）進行按摩。
- 施行按摩手法，只可用拇指、手指、掌等部位，其他部位不可接觸皇室人員的軀體。
- 施行按摩的程序先由膝開始，最後才涉及小腿與腳的部位。
- 由按摩師可使用的肢體部分及與皇室的距離關係，所有瑜伽式的伸展動作亦須刪去。

庶民泰式按摩

- 因應受按者的需要，可以利用拇指、手指、掌、手肘、前臂、甚至膝與腳部位，接觸受按者軀體。
- 讓受按者可以在不同體位接受按摩，如平臥、側臥、盤膝坐，甚至伏臥。
- 同時可以加插一些瑜伽式的伸展動作。

列入國家重點發展項目

泰國政府對這個傳統行業非常重視，策略性地劃出一個城市——清邁，保存了許多的文化遺產，是古代泰北黃金時期的根據地。清邁作為全國水療按摩度假基地，政策上除了限制市內高樓的建築數目外，更積極培訓人材，讓外資在當地投資度假村項目後，配合對人手的渴求。

為了擺脫舊有的不良的觀念，或借皇室之名誤導大眾的做法，並將泰式按摩遠離色情及危險不專業的形象，從二十年前開始至今，泰國政府分三個時期不同程度地檢討和改善泰式按摩，內容包括：

- ❶ 檢討當時泰式按摩技巧，刪去一些高危的動作和減少不必要的身體接觸。
- ❷ 整合上述的動作，結成一套國內外認可的教材，並由泰國教育部開始批核及監管提供相關訓練的院校。
- ❸ 泰國勞工處開始監管業內人士，有否得到上述院校受訓，而在本地或外地提供相關服務。



■ 清邁古舊文化遺址

不要盲目選校

如果你準備投身這個行業作為個人發展，又或有興趣學多一些相關知識，應先做好心理準備和資料蒐集工作，由於這個項目正在發展當中，品質參差情況極有可能出現。有些院校雖成立了一定的時間，但不代表受到當地教育部和勞工處認可，縱使有些略有名氣的院校，亦要了解該校的教學方法，是否有一套正規的教育系統。筆者就曾遇見過下面的情況：一位導師帶六名學生，每位學生入學時間都不同（這樣便可天天招生），程度與進度自然也不同，而導師與導師之間的手法與次序也有明顯分別。若想體會徒弟師父制度，亦是一個難得的機會。

泰式按摩經絡之分佈

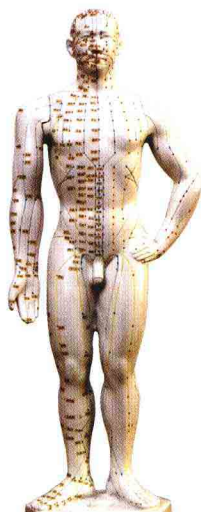
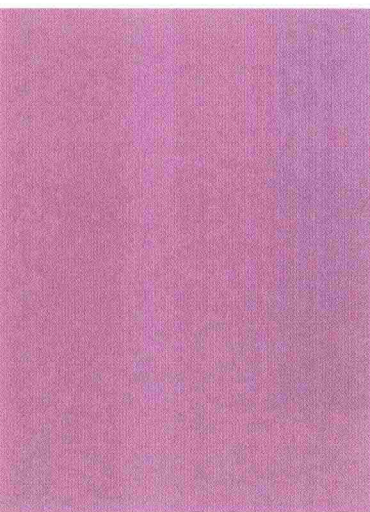
東方按摩學經絡特色

泰式按摩具有豐富的傳統東方文化色彩，其按摩功效奠基於經絡穴位上，同樣以不同能量行走全身，令各大系統機能產生平衡狀態，互相協調，發揮最大的功效。因此，西方學者往往將泰式按摩經絡和傳統中國經絡的理論作比較；然而，泰式按摩經絡卻自成一門獨特理論，成熟地發展至今。

中式按摩經絡分佈原理

中式的經絡，是代表運行生命中重要的能源的路徑。其中以 12 條經脈為主幹，聯繫體內各重要器官的運作，例如肺、腸、胃、脾、心、腎、肝、膽和膀胱等。每條經脈都有特定的循環路線，根據 12 條特定的路線，依次序流動，合成一個大循環。左右以鏡面形式，重複 12 條路線遊走，當中包括：

- 手太陰肺經
- 手陽明大腸經
- 足陽明胃經
- 足太陰脾經
- 手少陰心經
- 手太陽小腸經
- 足太陽膀胱經
- 足少陰腎經
- 手厥陰心包經
- 手少陽三焦經
- 足少陽膽經
- 足厥陰肝經



泰式經絡分佈原理

泰式按摩的經絡分佈是由 72,000 條的微細經絡網絡組合而成。其中，根據不同網絡配對不同系統的功能，最後匯聚成 10 條極具代表性的經絡能量線。但由於經絡能量線的歷史源遠流長，其間經歷戰火的洗禮；因此，這 10 條經絡能量線的分佈在不同的文獻記載中，亦有些微分別，但其分佈可以簡單歸納為以下的特點：

- 不同的經絡能量線均始於腹部，完結於聯繫外間的四肢或洞穴位置，例如五官、肛門與生殖器官等。

2 左右相同對稱的經絡，可以有其獨立名稱。

3 各經絡分別管核和協調以下功能：

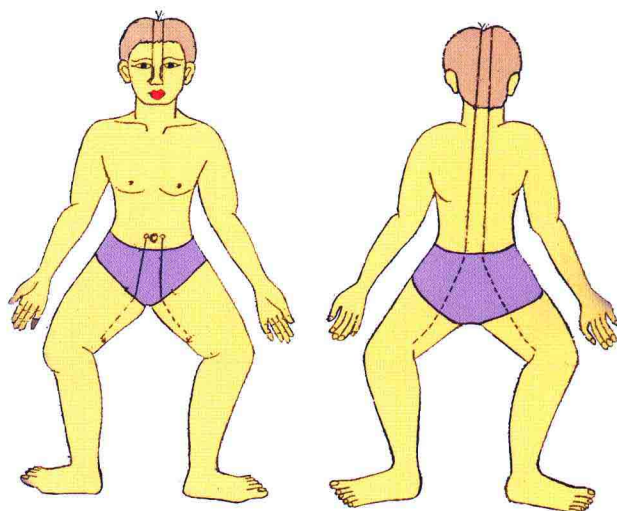
- 呼吸功能系統
- 心、肺、胃功能系統
- 肢體運動功能系統
- 視覺功能系統
- 聽覺及平衡系統
- 消化及排泄系統
- 泌尿及生殖系統

呼吸功能系統經絡線

路 徑：由肚臍外側一隻手指空間闊度開始，向恥骨方向下流至大腿內側，再轉流至大腿後向上流，經脊椎、後枕及頭頂兩旁，再由前髮線經前額流入鼻孔。

經絡線：2 條，左邊稱為 Sen ITHA，右邊稱為 Sen PINGKA。

功 能：舒緩頭痛、鼻塞、喉痛，發消、外感、傷風、上呼吸道感染，以及背痛、頸緊、腹痛、腸胃不適及肝膽問題引致的不適。



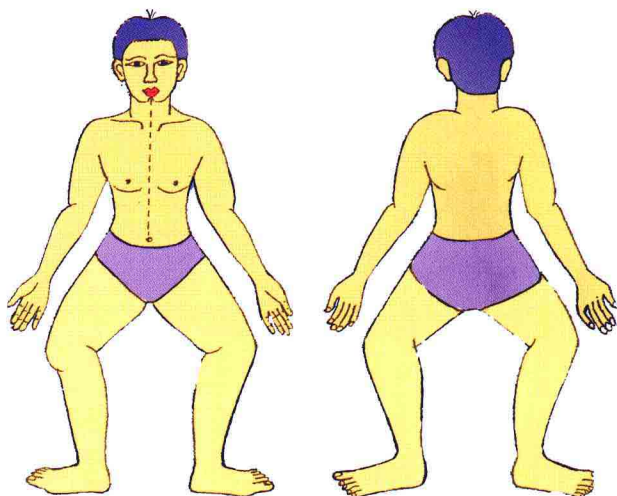
■ 呼吸系統經絡線

心、肺、胃功能系統經絡線

路 徑：由肚臍對上兩隻手指空間闊度開始，穿透腹部，從正中方向上流至胸口、咽喉等位置，再上達舌尖。

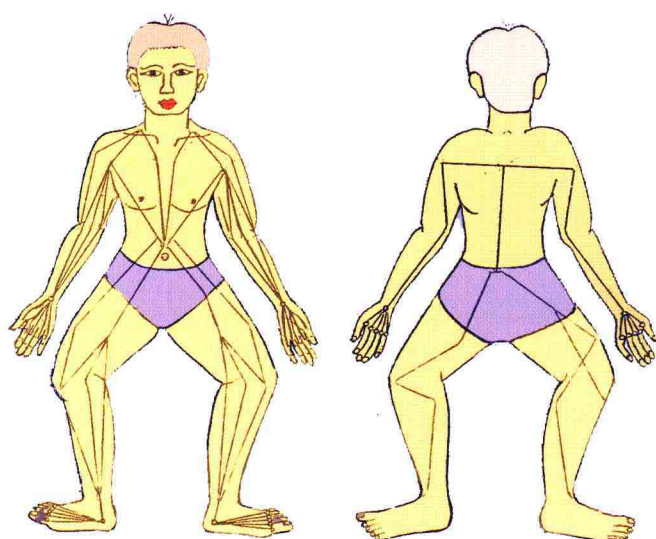
經絡線：1 條，稱為 Sen SUMMANA。

功 能：舒緩哮喘氣促、咳嗽、橫隔膜抽搐、支氣管炎、外感不適、傷風等，以及腹痛、胸口痛、喉痛等問題、消化系統毛病和心臟部位引致的不適。



■ 心、肺、胃功能經絡線

肢體運動功能系統經絡線



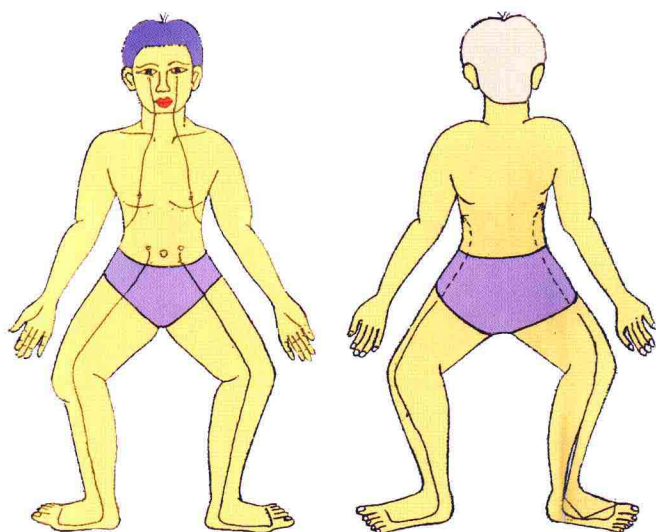
■ 肢體運動功能經絡線

路 徑：由肚臍對上一隻手指空間闊度開始，分開四組，其中兩組向兩端上流至鎖骨及腋下，再向下轉流至手腕及十指指端；另外兩組，分兩端向下流至大腿內側，直下腳背，再由腳背分為5條能量線，直指向趾頭。

經絡線：1條4組分支，稱為 Sen KANLATAREE。

功 能：舒緩膝痛、手腳疼痛、手指及腳趾的關節炎、手腳癱瘓引起的各種問題，亦可改善類風濕心臟病、心絞痛及心律不正所引發不適的問題。最後，除了肢體和心臟問題外，亦涉及情緒與神志方面的控制，因此亦可改善歇斯底里或精神分裂等問題。

視覺功能系統經絡線



■ 視覺功能經絡線

路 徑：由肚臍外側三隻手指空間闊度開始，向下流至大腿及小腿內側，再由腳背內側轉流至腳背外側，從大腿及小腿外側回流向至肋骨旁，再由此轉流前方，經過乳頭，跨過胸腔，再由面頰向上流入眼窩。

經絡線：2條，左邊稱為 Sen SAHASARUNGSRI，右邊稱為 Sen THAWAREE。

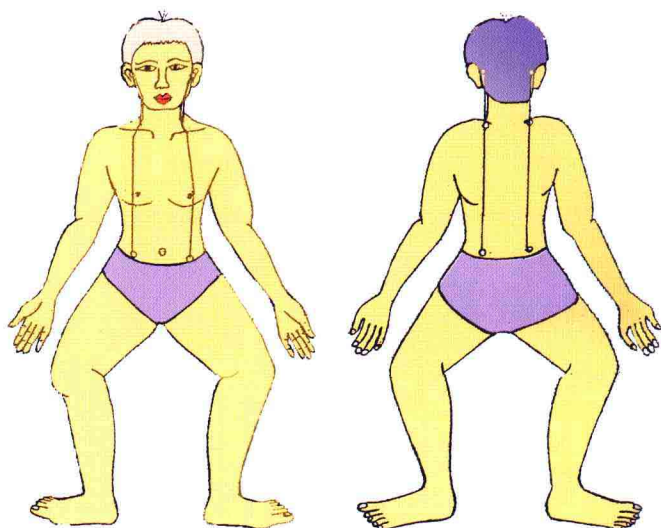
功 能：改善面癱，牙痛、眼部浮腫、喉痛等，舒緩下肢疼痛、胸口痛、下肢癱瘓帶來的問題，亦可舒緩手腳癱瘓帶來的各種問題。另外，亦可改善腸部毛病或盲腸所引發不適的問題。最後，它們亦涉及情緒上的控制，例如抑鬱。

聽覺及平衡系統經絡線

路 徑：由肚臍外側四隻手指空間闊度開始，分別以前後兩組分支向上流至頸部外側，再轉流入耳孔內。

經絡線：2 條 2 組分支，左邊稱為 Sen JANTHAPUSUNG，右邊稱為 Sen RUSUM。

功 能：改善中耳炎、面癱和耳聾所誘發的問題；另外，亦可舒緩牙痛、喉痛、咳嗽等。



■ 聽覺及平衡系統經絡線

消化及排泄系統經絡線、泌尿及生殖系統經絡線

消化及排泄系統經絡線

路 徑：由肚臍輕微向左及對下兩隻手指空間闊度開始，向下流至肛門。

經絡線：1 條，稱為 Sen SUKUMUNG。

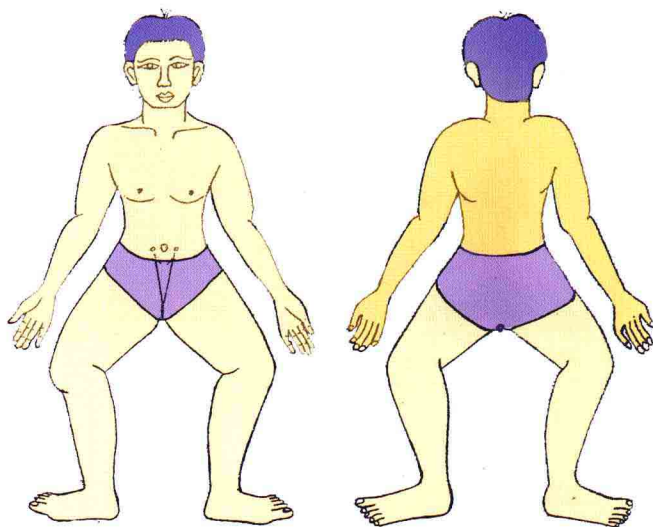
泌尿及生殖系統經絡線

路 徑：由肚臍輕微向右及對下兩隻手指空間闊度開始，向下流至輸尿道及陰道口或陽具口。

經絡線：稱為 Sen SIKKINEE。

以上兩條經絡線之功能：

改善經常性小腸氣、月經不準、頻尿、肚瀉、肚痛等問題。



■ 消化及排泄系統經絡線、泌尿及生殖系統經絡線

註 本文只敘述泰式按摩經絡線之功效範圍，並不代表治療處方；因此，如有上述問題之患者，應先向相關醫務人員查詢。

泰式按摩的人體力學

基本手法

泰式按摩治療手法主要是以經絡走向及穴位位置為基礎，跟一般以肌肉為主的按摩手法有別，並沒有太多的花巧與變化。

主要的泰式手法以壓法為主，其中又以拇指施行手法技巧為主，變化出多種指壓法，再配以手肘部位，針對特定點位施行特有的手法，針對經絡行走方向則以掌或前臂部位施行手法配合。

基本手法技巧



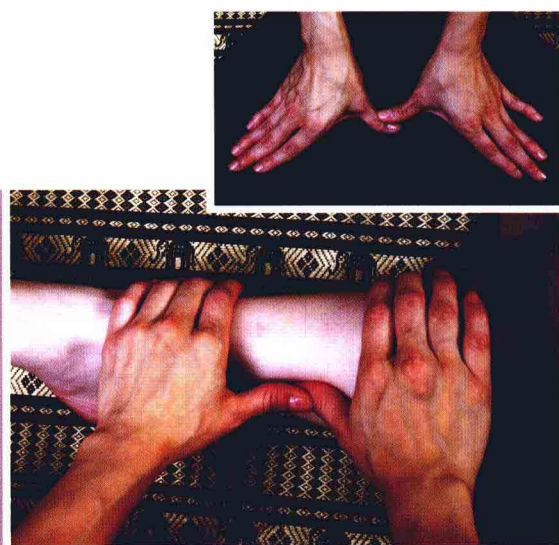
1 單指壓法 (Thumb Press)

方法：以單一拇指施行在穴位或能量線上。

特點：有需要時，會利用另外的手固定肢體或身軀。

力度：中度

例子：施行單指壓法在肩胛骨外沿的能量線上。



2 重疊雙拇指壓法 (Double Thumb Press)

方法：以雙拇指重疊成一條直線，施行在能量線上。

特點：同時利用其他手指，固定肢體或產生借力使勁的效果。

力度：中度至中高度

例子：施行重疊雙拇指壓法在小腿內沿的能量線上。