

探索文化

自然年代

The Natural Year

——配合季節時令的自然療法

Jane Alexander◎著
林秀嫻◎譯

隨著季節來生活

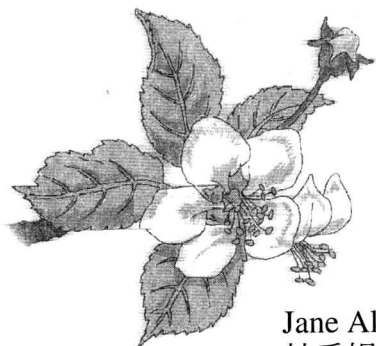
大自然的循環運作，其實是有一定的節奏。在一年四季的季節變化中，我們除了感受到氣候溫度的不同，是否還注意到環境中的其它改變？當你感到皮膚因氣候濕度的變化而感到不舒服，全身筋骨酸痛，昏昏欲睡等等問題，你是否發現問題的癥結？如何讓我們的身體能量達到最佳的狀態，不受這些大小毛病的困擾？這個問題的答案，在我們祖先所留下來的智慧中都可發現，而且無論東西方，都有一套精深的解答。

在本書中，作者總和了許多不同種類的技術和治療方法，許多的訊息並不是最新的，它可以回溯至幾十年前、幾世紀，甚至幾千年以前。自然年代的養生之道，並不是商人塑造出來的一種新鮮把戲，或是可以放在顯微鏡下供科學家觀察的生活方式，而是幾千年前就存在的生活智慧。這本書所提到的方法，多半已經由百萬人測試過，而且，它能夠一代一代地流傳下

自然年代

The Natural Year

——配合季節時令的自然療法



Jane Alexander◎著
林秀嫻◎譯

國家圖書館出版品預行編目資料

自然年代：配合季節時令的自然療法／Jane

Alexander著；林秀嫚譯。--初版。--

臺北縣新店市：探索文化，民88年

面；公分。-- (Nature life；3)

譯自：The natural year

ISBN 957-615-191-0 (精裝)

1.自然療法

418.94

88000178

ISBN 957-615-191-0 (精裝)

版權所有・翻印必究

Nature Life 3
自然年代

——配合季節時令的自然療法

作者／Jane Alexander

譯者／林秀嫚

發行人／謝毓斌

社長／劉秋鳳

印務主編／黃慧隆

責任編輯／許玉鈴

出版者／探索文化事業有限公司

地址／台北縣新店市中正路568號7F

電話／二二一八三六四一

傳真／二二一八九四九六

E-mail／dos123@ms8.hinet.net

總經理／學英文文化事業有限公司

地址／台北縣新店市中正路四維巷2弄5號5F

電話／二二一八七三〇七

傳真／二二一八七〇二一

郵撥帳號／一九一七一四九二 探索文化事業有限公司

登記證／行政院新聞局局版臺業字第64三〇號

排版／鑫上統電腦排版公司

初版／八十八年二月

定價／三八〇元

Original title : The Natural Year © 1997 Jane Alexander

Chinese translation Copyright © 1999 by Discovery Cul-

ture Co., Ltd. Published by arrangement with Judith Chil-

cote Literary Agency through Bardoun-Chinese Media

Agency. 博達著作權代理有限公司 All Rights Reserved.



謝誌

我的感激將持續比這本書還久。一如往常，首先，對於那些與我一起分享本書，並在我工作期間支持我的家人和朋友，致上我深切的感謝與個人的愛。特別是珍·瑞森（Jane Rayson），她將高大的拳擊手馬帝（Monty）介紹給我，沒有後者，我將無法享受並致力於鄉村生活中不同季節的呈現：可以說是從璀璨的太陽到下雪的雨天。也就是說《自然年代》（The Natural Year）一書中所描述的對於季節的觀察，全部來自我每天在桑莫榭（Somerset）踏青的第一手經驗。

我也誠摯並深切地感謝所有於本書撰寫過程，提供他們的時間、知識與治療的治療師和專家。如果我真得要開始列出所有人的名字，我們將會一直停留在這個部分，因此，請記得，每當我於本書的每一頁提及諸位時，我的感激即隨著我的筆觸而發。

另外，我還要附上個人的敬意並謝謝經理人茱蒂·契爾科特（Judith Chilcote），她使我

從自由投稿者，成爲一位作者。同時，謝謝「班頓」（Baran）所有的工作群，他們將我原本多而雜亂無續的文章，變成一本完整而充實的書，並將它分布至眾多書局之中。特別是法蘭森絲卡·利佛思基（Francesca Liversidge），我很幸運地可以有她作爲我的編輯。



目錄

自然年代
The Natural Year



四季的初步介紹

001

隨著季節來生活

002

長期以來，被遺忘的關於季節的智慧

012

五種能量：中國人對於季節的看法

014

兜莎的平衡：愛爾凡達與一年

021

自然治療法：控制治療力量的因子

043

轉換力量的儀式

046

你現在的定位？自我評估的測驗

050

春季：身體的季節

059

木的季節和邪惡的風

064



春天的飲食指導：督促自己開始健康而自然的飲食運動：開始運作你的身體

079

067

三月

091

潔淨的春天：淨化空間

093

縱容自己：開發對於按摩的享受

102

慶祝春分的到來

113

四月

115

以滋養品來提高你的健康

117

舒展四肢：讓身體變得柔軟

126

伸展的極致

131

慶祝復活節

141

五月

143

貝爾坦節：充滿野性與美好節慶的五月

145

淨化的時刻

147

排毒

148

照料你的淋巴系統

158

神祕的摩爾

163



手推法淋巴引流

168

與舞蹈共生

172

夏季：感性的季節

183

火的季節和邪惡的火

185

運動的重返

187

改變飲食以適應夏天

188

西藏醫學之簡述

191

減重與心靈飲食法

196

「多吃、減重」的健康飲食計畫

206

六月

219

審理自己的情感

221

可以有效解放情感的肢體動作系統

225

七月

247

提高自我的評價

249

唱歌讓自己快樂

256

遊戲的力量

262

假期、健康與娛樂

272



八月

279

果汁的享用

283

活出你的生命力

287

生化動能治療法：兩種了解個人情緒的方法

292



秋季：心靈的季節

303

印地安夏日：秋天的先驅

307

屬於金屬、空氣與乾燥的季節

309

秋季的飲食

312

秋季的運動

323

尋找生活的軌道

325

九月

335

風水：奧祕的內部設計

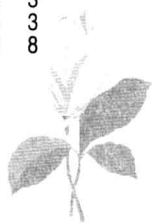
338

從空間管理到時間管理

352

神經語言程式：溝通的主宰

362



十月

369

盛秋的淨化、為預備過冬來強健體魄

373

萬聖節：將邪惡回歸世界之間
占卜：未來如何影響現在

3 8 4

3 8 0

十一月

4 0 3

壓力：當一個超人的代價

4 0 6

坤度課程：趕走壓力並增強自我肯定

4 1 2

藝術治療：釋放你的內在

4 1 8

神祕的夜晚：與夢共舞

4 2 5

冬季：靈魂的季節

4 3 3

水的季節和邪惡的寒冷

4 3 7

冬季飲食：鞏固與強化

4 3 9

冬季補品

4 4 3

冬季裡使用的香料

4 4 8

運動與冬季

4 5 3

一帖光的藥劑：保持精神燦爛

4 5 7

冬日的寧靜：內省與成長的時光

4 6 3

冥想

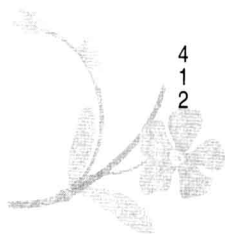
4 6 5

十二月

4 6 9

巧妙應付耶誕節

4 7 3



耶誕節的天然急救箱
耶誕節後的生活
自我肯定的運用

4 8 8
4 9 1
4 8 6



一月

4 9 5

以元素潔淨

4 9 8

利用聲音來淨化空間

5 0 5

家中的色彩運用

5 0 6

地道壓：它對你的健康有害嗎？

5 0 8

探究過去：尋找線索

5 1 6

二月

5 2 7

imbolc：希望與信賴的慶典

5 2 9

隱居：心靈的假期

5 3 1

尋找快樂

5 3 6

結束與開始

5 4 7



一年的回顧

5 4 9

四季的初步介紹





隨著季節來生活

你是否有時會覺得生命正緊緊地跟隨著你？就好像你正在搭乘的一部向下的自動梯，突然在一瞬間加速？而生命是一連串的奮鬥史，每一件事似乎都必須經過一番的努力？或許你正在煩惱體重的不斷減輕，或是感受到你體內的能量正不斷地降低？你是否對於維持你的生活方式而感到疲憊？同時，你是否也必須不斷地鞭策自己，因為你只想躲得遠遠的，並且告訴所有的人，不要理你？

如果你其中一個或所有的答案是「是」，並不令人感到訝異。大部分的人都覺得自己活在一種永無止盡且快速競爭的生活中。社會對我們的要求是這麼的多。我們被預期成爲一個隨時都是快樂、聰明而成功的超人。如果我們有點不適或感到壓抑，就會被烙印上失敗的記號。

然而，這當然是不公平且不正確的評論。這種現象的存在，完全因爲我們所有的人都

生活在一個非常不自然的環境之下，也就是將我們自己置於一年的自然韻律以外。而這些年以來，我們所遺忘的就是生命中自然週期的概念。這種生命週期當然有時充滿光明和喜悅，但是偶然的挫折和內省也是必要的。身為人類，我們或許在人工智慧或技術發展上有很大的進步，可是，我們依然在自然界的監控之下。而自然界是一個四季分明的世界，具有無窮盡的高低、上下循環的特質。

它是由一永恆存在的出生、成長、成熟、老化、死亡和再生的規則所約束著。所有自然界所遵循的規律的節奏，都環繞著我們。那是一種充斥著能量、成長和活力的時空，一種舒適和豐富的時空，一種蘊涵和收穫的時空，一種伴隨失落和孤獨的時空。

但是，我們人類為何會完全忽略生命的自然循環？如果我們也能以生理時鐘來規劃我們的生活，我們將可以發現生活會過得比較容易。我們的身體將會比較健康，我們的心情會比較平衡，而我們的夢想和希望也會站在比較可能實現的基礎上。隨著四季變化來生活，並透過各個季節來學習，我們可以在天然的生命設計圖中，取得平衡。

如果我們選擇正確的時間，並有了適當的準備，減重也可以成為一件簡單的事。當我們了解我們的情緒也有週期時，彼此間的關係也比較不會過載，因為在關係親密和被愛包圍





的需求以外，我們也需要相同的時間，來疏離彼此，並探索一個更寬廣的世界。請選擇適當的時間來換工作，然後，你整個工作模式可能因而一夕改變。而適當的孤獨和沉思則可以恢復你的熱情。這本書的目的就是要使你可以慢慢地回歸生命的自然運轉，跟隨著季節依次轉換的節奏，均衡地生活。

在過去，我們或許不需要這一類的書。沒有人需要被教導如何隨著自然界的聲音來生活，我們的祖先了解它的循環和模式，就像他們對自己雙手的認識。他們與大地的關係密切，因為如果他們膽敢忽視季節的流動，危險即伴隨而至。然而，在現代社會，我們已經遠離自然及其週期。我們不再需要觀察地球、星星、河流和海洋，以選擇最好的播種和收割的季節，或是將我們的獸群從高地帶回家中的圍欄，也因為如此，我們之中很少人透過土地來謀生。過去一個世紀以來，我們危險地生活於自然界之外。我們嘗試控制自然，扭曲自然以符合我們的需求，並允許自己無限地攝取資源。而我們也確實成功地取得大部分。

當屋外下雨和落冰雹時，我們可以溫暖地坐在中央空調的家中唱歌。在夏天，當太陽正無情地照射在已焦乾的大地時，我們可以在吹著涼風的辦公室中工作。我們可以在聖誕節吃到草莓，也可以在仲夏吃到冬天的燉菜。我們不僅生活得很舒適，而且可以選擇我們要的

食物，這不是很棒！

可是，一分鐘以前，我不是才建議把這些都丟掉，並回歸田野，再次成為依附土地的農人？我曾經在冬天不靠中央空調生活，而我絕對不願意再試一次。我也曾經在熱浪來臨的夜晚裡，輾轉難眠，並渴求冷氣。正確地說，科技尚未發展至一定程度以前，生活可能是困難且令人不悅的。當我們想到所謂的美好的黃金時代時，往往忽略凍瘡、飢荒、或者是那些因為雨量過多或過少所造成的悲慘情形。沒有一個心智正常的人會想要回復過去物質貧匱的生活。

然而，我們也處在走得太遠的危險情況下。基於對生活舒適和便利的要求，我們正不斷喪失愈來愈多與自然界的連結。我們逐漸忘記許多關於生命和生活的深刻事實。我們將自己的身體推到極限，並預期它會像機器人一樣，可以永遠適應周遭，同時也充滿能量。也因為這種情形的存在，所以我們會感到疲倦和需要休息，或是在當我們感覺變差或抑鬱時，譴責自己。在這個快速變化的消費社會中，我們被期待永遠保持在最好的狀態，必須保持頭腦清楚且可以輕易地決策，同時快樂而有內涵。如果我們無法做到，我們也會鞭策自己以達到標準。





隨著季節變化來生活，並不是一個可以永遠保持良好感覺的要素，如果採取那種說法，會流於人工化，就像以一根棒棒糖來吸引人一樣。它不是關於如何可以隨時擁有無止盡的超級能量。跟隨自然的季節來生活是在談論均衡，它是關乎我們如何辨識以正確的時間來使自己快樂和堅強，並以正確的時間來進入這個世界、來融入這個世界、並以此來震撼這個世界。你必須學習接受有時除了疲憊和挫敗，我們將因樂極生悲而一無所獲。在同時，它也在提醒我們有時必須有所反思，集中於內在，勝於對外在的注意。

在冬天，感到比以往沉靜和耽於思考是很自然的，而感到有些悲傷和壓抑也是很正常的。這是一個屬於我們靈魂的季節，一個選擇躲避、冥想、沉思和歸隱的時刻。那是大自然於一年中，提供給我們去探索靈魂，致力於個人內在生活和最深沉的需要與欲望的季節。雖然在今天，我們都被教導要迅速從這種情況中恢復，或是放逐這種強而有害的憂鬱，或是否認存在我們內心深處的黑暗面。然而，在這本書中，將點出我們應如何在低潮期工作，如何歡迎這種提供內心世界運作的機會。每一件事情都有它自己所屬的世界，因此，即使是生命中看起來最令人不愉快的一面，也可以促成我們的改變和成長。

我在應該開始撰寫本書的季節，不斷地深思，之後，我還是開始這個工作於春天。我