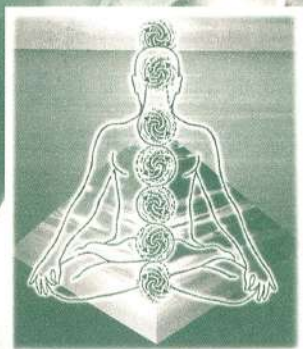




# 巴金森氏病的另類療法

瑜珈與巴金森氏病



## 瑜珈與巴金森氏病

In your mind,  
you can be anybody  
and do anything.

每一個人都聽說過瑜珈，但是很少人真正瞭解瑜珈。大部份人聽到瑜珈都想到是盤腿靜坐和柔軟伸展的運動，瑜珈其實是專注於身體、心靈、精神和宇宙平衡的古老科學。瑜珈在五千年前起始於印度。瑜珈英文 Yoga 來自梵語 Yug，也就是結合或聯合的意思，根據「非常醫療，非常另類(天下遠見出版公司出版)」一書，瑜珈是指內在的自我聯合，透過心與身體以及呼吸的結合，來達到健康、快樂、和平和寧靜。

瑜珈是平衡身體各部分肌肉的最佳調節器，在「自然的健康，自然的醫藥(Natural Health, Natural



# 巴金森氏病的另類療法

瑜珈與巴金森氏病

Medicine)」一書中，威爾醫生(Dr. Andrew Weil)表示，「瑜珈可以增加身體彈性，因此對任何有背痛的人來說，是很好的練習。除了促進肌肉的健康，瑜珈對神經系統也有明確的好處，它帶來深度的放鬆，並且是很好的壓力減輕劑。」雖然沒有太多的研究直接證明瑜珈的效果，但是很多醫生發現到放鬆對身體的益處，以及在疾病的治療上所發揮的正面功能。

呼吸是練習瑜珈時最重要的關鍵。瑜珈的兩個基本法「呼吸法與體位法」，就是透過深呼吸，慢慢地伸展身體，讓身體維持在令人感到姿勢舒適的方法。呼氣及吐氣在不同的動作中交錯著，呼吸要深深地由橫膈膜發出，讓空氣在肺部停留一段時間再呼出。有些瑜珈的動作需要特別的呼吸方式，像由一鼻孔吸氣，而由另一鼻孔呼氣。呼吸對瑜珈的重要性在於，深呼吸可以幫助身心的放鬆，特別的呼吸韻律能夠保持姿勢的平衡，許多修行者還強調呼吸可以促進身體能量(中醫所說的氣)的成長。瑜珈另外一項重要的動作是靜坐冥想(meditation)，它的目的是擺脫情緒和思考的干擾，做得正確的話，靜坐冥想會讓人由





# 巴金森氏病的另類療法

瑜珈與巴金森氏病

精神專注而達到心平氣和的涅槃狀態。

瑜珈也是西方國家的巴金森氏病患者中最普遍的輔助療法，許多醫師把它推薦給神經肌肉有問題的病人。瑜珈中和緩的伸展動作和平衡的練習給巴病患者帶來許多好處，肌肉的伸展與強化，身體的平衡與姿勢，呼吸及放鬆都是瑜珈的訓練動作。有患者在做完瑜珈後，覺得肌肉比較柔軟而有彈性、顫抖較不明顯、失眠與憂鬱得到紓解，也有人覺得改變了人生觀，比較容易接受病後的人生。對於照顧者，與患者一起練習瑜珈，也可以從照顧壓力中放鬆自己。

下面我們介紹兩種適合巴金森氏病患者的姿勢，有興趣的病友和照顧者可以一起練習看看，如有困難，再請教瑜珈老師指導設計較容易的動作。

## 山姿(Mountain Pose)

- 兩腳靠攏站立；將身體重量落於腳外側，再落於腳內側。
- 把身體重量置回於腳跟，然後重心移到腳板上。
- 抬起並展開腳趾，讓腳趾回地面把





# 巴金森氏病的另類療法

瑜珈與巴金森氏病

身體重心均衡地落於腳板。

- 把腳踏地的感覺由小腿、大腿，向上延伸到臀部。此時身體站直，讓臀部位於腳踝和膝部的正上方。
- 把肩膀向後及向下放鬆，雙手在兩側自然下垂，讓肩膀重心落於臀部。
- 向前直視，把頭往後轉，到耳垂位於肩膀上方。
- 兩臂自然地向身體兩側伸直，拇指向上，到耳朵的高度。
- 縮緊大腿和臀部的肌肉，雙肩向身軀落下，讓能量傳至兩臂。
- 傾聽呼吸的聲音，讓空氣由鼻孔吸至腹部，再由腹部壓縮，把氣吐出，重覆五次，此時雙手以祈禱式置於胸前，體會不動如山的姿態。

作以上動作時，最好立於牆角，感覺到牆面就在頭、肩膀和身軀後方，這樣身體也容易站直。

## 椅姿(Chair Pose)

椅姿可以強化腳部、臀部和肩膀的站姿，它還能夠促進身體的平衡和活力。





# 巴金森氏病的另類療法

瑜珈與巴金森氏病

- 兩腳保持舒適的距離，身體重心均衡地分佈兩腳跟上。讓重心往前、後、左、右移動，再回到舒適均衡的位置。
- 採取前述的「山姿勢深呼吸」。吸氣時，兩手張開，拇指向上，兩臂向上舉，到兩手平行在頭上的位置。此時放鬆頸部，肩膀下垂，讓頭部重量均衡地落於肩上。呼氣時，慢慢彎曲膝部到大腿與地面平行，感覺身體下沉，體重由膝部與臀部支撐著，這時身軀稍往前傾，像右圖一樣，保持兩臂在肩上的耳邊。
- 重覆以上的姿態呼吸，腹部隨呼吸而伸縮，感覺腳和肩部肌肉的壓力。
- 吸氣時用力抬起手臂和臀部，呼氣時放鬆手臂，直到結束。



做以上動作時，剛開始時會覺得費力，做久了慢慢進步，就比較容易將膝部彎曲到大腿與地面平行。熟練以後，試著把雙膝和雙腳靠攏一些，這樣可以增加平衡的控制。之後，可以再試下面的動作：





# 巴金森氏病的另類療法

瑜珈與巴金森氏病

- 兩手以祈禱姿勢置於胸前，身軀向右轉，讓左手肘超過右膝，此時姿勢擺低，靠緊兩膝；回到中間位置後，身軀往左轉，反覆練習。
- 做以上身軀左右轉的動作時，讓身體重心落於腳底，這動作較難，不過，能夠加強身體的平衡。



雖然瑜珈有許多不同的練法，由慢到快到韻律式，最重要的是，選擇一種覺得舒適的方式。練瑜珈要循序漸進，從暖身、舒展筋骨、呼吸的方法到練完瑜珈後的全身按摩，最好能在有經驗、負責任的老師指導下一步步練習。好的老師會顧慮到學員身體的適應能力以及各個動作的搭配，在練習瑜珈時，讓身心得到很大的享受與平衡。

練習瑜珈是個人的努力過程，但是在教練的指導下，與他人共同學習，會比較有趣。溫馨的瑜珈教室可以提供一個有助於訓練延伸肌肉的環境，而且優雅的音樂也能夠幫助練習者專心，減少雜念及外界的干



# 巴金森氏病的另類療法

瑜珈與巴金森氏病

擾，而鏡子讓練習者看到自己身體的協調，身姿的屈伸及姿態的進展。每一個人生命過程都是不一樣的，每一個人也都有不同程度的體力及伸縮能力。有時候可以閉著眼睛練習，以避免不自覺地想看別人是不是做得較好。

在開始學習瑜珈新的動作之前，最好得到主治醫師的同意與祝福，而且要避免意外發生。如果身體平衡不好，要注意練習的動作，雖然瑜珈的動作看起來不激烈，但如果硬要做些身體不習慣的動作，就有可能引起肌肉撕裂，也不要做會引起疼痛的動作。 

本文譯自：

1. Juan R. Sanchez-Ramos, "Cultures and Complementary Therapies", Parkinson's Disease Update, Issue #152, #153, 2006, USA.
2. 陳玉梅著，「非常醫療，非常另類」，天下遠見出版公司出版，1999，台北，臺灣。
3. 邱素貞著，「家庭瑜珈操」，培根文化公司出版，1996，台北，臺灣。