



養生太極班 推開巴金森



勤練太極，找回平衡感增加穩定度！

採訪撰文／莊佩璇、趙瑜玲

很多人以為罹患巴金森之後，行動力只會慢慢變差。
但是在巴金森病友組成的養生太極班，
學員每一次的日常練習，都讓失去的平衡感再次清晰；
體會到肢體動作逐漸改善的美好！

一如日常，太極班上課時間一到，學員們紛紛來到教室，輕鬆地招呼話家常。課程開始，大家安靜下來，隨著老師的引導，在轉移重心的過程中配合呼吸吐納，慢慢加強動作的正確性與流暢感。透過這樣的課程，加上日常練習，「太極推開巴金森」成為大家共同的收穫。



這個秋天，指導大家練習多年的黃松栢老師正式榮退，太極班班長曾東漢已聘妥新的老師，繼續帶領大家。我們特別拜訪黃松栢老師，請他談談太極班成立至今，學員們的改變與收穫。

曾班長神推手 催生太極班

太極班的成立，是由推手班長曾東漢發起。本身也是巴金森病友的曾東漢與許多病友因病相知相惜，成立各種病友學習班，互相勉勵。4年半前，有鑑於國內外醫界對「太極拳有助於改善巴金森病友平衡感」的諸多報導漸獲重視，且有病友因練太極拳而改善症

狀的實際經驗，曾班長決定組成太極班幫助大家。

至於師資呢？他想起在仁愛醫院當志工時認識的太極拳老師黃松栢。擁有 11 年教學經驗的黃老師認為這個課程可以幫助病友，十分有意義，便毅然答應了。

草創時期，太極班在 228 公園的音樂台練習，三、四十位學員都是初學者，黃老師利用每週一次的課程，從基礎教起，帶領大家挪動腳部、轉移重心、伸展肢體。由於病友的動作原本就比較僵硬、遲緩，有些人甚至記憶力較差，但大家都非常認真學習，讓黃老師十分感動，更加有耐心地反覆指導，直到大家都熟悉。經過老師的指導及學員自己的勤練習，黃老師說：「四年半來，大家真的進步很多！」

國際公認適合巴金森的運動

太極拳緩慢柔和，強調重心的移轉，非常適合患有巴金森病的朋友練習。病友常因平衡感差、步態不穩而跌倒，練習太極拳可以訓



發表會上，學員開心展現練習成果，展現與巴金森自在共處。

練平衡感和重心轉移，加強肢體動作的穩定度，被國際醫界公認為非常理想的復健運動。

參加太極拳班，學員們至少已先達到「動起來」的目的；藉由運動，腦中平常較少運作的區塊可被帶動；配合呼吸吐納，也可提升心肺功能。練習時，需將注意力放在兩腳間的移動與穩定，身體盡量保持柔軟放鬆，透過不斷練習，也有助於改善肢體僵硬的狀況。

此外，心境上的轉變也十分顯著。為了上課，必須走出家門活動筋骨，就是很大的進步。因為同學皆為病友，大家知道彼此的難處，分享病情、互相勉勵，不必害羞，更不需恐懼他人眼光，心情也會越來越開朗。

也因此每次協會辦活動邀請太極班表演時，學員們總是非常踴躍自願參加。大家樂於在舞台上展現練習成果，也展現自己與巴金森自在共處的心情。因此，演出前的練習不但不構成壓力，反而讓學員們心情雀躍。

持續勤練便能日起有功

黃老師表示，學員練太極拳可量力而為，狀況佳時，盡可能把動作伸展到位；狀況不好時不必勉強，配合著動一動也很好。課堂上，經常可見病情較晚期，只能坐在輪椅上的學員，興致勃勃地在家人或看護的攙扶下揮動手腳，依照自己的極限盡量伸展，樂在其中。有時候，不巧遇上藥效波動，上課上到一半 OFF 了，學員也不想放棄，自己在

場邊自主活動，繼續與場中的「戰友們」一起奮鬥。

黃老師強調，最重要的是「勤練習」。雖然每週上課一次，但若只在上課時練習，一週一次是不夠的；最好能天天練習，若因身體狀況做不到，一週至少也要固定練習 2 至 3 次。根據以往經驗，持之以恆勤練習的病友，多半能有長足的進步。

此外，黃老師也建議病友們「儘早開始」。根據他的觀察，越年輕、病齡越淺就開始練習的人，進步越顯著，肢體動作幾乎與常人無異。他建議巴金森病友，一旦確診就開始練習太極拳。

太極推開巴金森

現在，太極班的練習場地從 228 公園移到頂溪捷運站旁的溪洲市民活動中心，環境更舒適，有鏡子、冷氣，不需躲避風雨；固定每週上課一次，每次一個半小時。

黃老師雖已榮退，但仍勉勵大家：「太極拳雖然無法治癒巴金森，但持續的練習可延緩病程進展，舒緩症狀所帶來的不適，使身體感到輕鬆；勤練習者，甚至能改善肢體症狀。」

巴金森病的病程很長，生命並不會因而停滯不前；病友需要用耐心及時間去適應，學習與病共存。正因為如此，病友有足夠的生命長度去練習太極拳，慢慢感知身心靈逐漸改善的美好。



上 黃松柏老師

中 早期在 228 公園常常受到氣候影響

下 移到頂溪捷運站旁的溪洲市民活動中心，不再需要躲避風雨，環境更加舒適。