

# 按摩 愛心的治療

近

日我認識了很多關注身心靈健康的新朋友，發覺他們對於一種統稱為「身心重塑工程」(Body Work) 很感興趣。

簡單地說，「身心重塑工程」是多種不同及獨特的按摩技巧。透過治療師的一雙手，有效地舒緩被治療者的緊張肌肉或疼痛關節；同時更能助他釋放抑壓在心靈深處的負面情緒。被治療者在過程中，身體及心靈因感到「愛」而重新充電，發揮自癒功能，達到「整全健康」(Holistic Health)的效果。

多年前，雷少峰與我有幸認識到兩位雲遊四海、教授「身心重塑工程」的導師，見識到一種名「肌肉和諧」(Body Harmony)的學問，果真大開眼界。

療程開始之前，兩位導師首先詢問雷少峰想改善的健康問題。他回答因右膝蓋舊患復發，痛得難以駕駛車輛。導師於是叫他在面前慢慢地「行來行去」，藉着留意身體行路時的姿態，幫助判斷痛症的根源。接着他們便示意雷少峰躺在有氈的地板上；一位導師用手輕托他的頭部，而另一位則把手輕按在他雙腳踝上。

最初我根本看不出他們有任何動作。氣氛相當寧靜，只是不時聽到他們輕微的深呼吸聲，及提示雷少峰放鬆下顎。漸漸我發覺雷少峰的呼吸也緩慢下來，同時臉部肌肉開始放鬆，我也不知道他是否睡着。

過了20分鐘，我發覺雷少峰的背脊開始移動：脊骨一節一節地升高，離開地面。我聽到導師們示意他繼續，同時雙手在支持着他的身軀。身高六呎的雷少峰漸漸拱起來，變成一個「拱橋」狀。他像久經訓練的「Saltimbanco」，全身肌肉變得極度柔軟，背部關節完全放鬆！

再過20分鐘後，他開始緩緩躺下，回復開始時的姿勢。這時他看來很安寧愉快。

「肌肉和諧」治療後，雖然導師們從來沒有接觸過雷少峰的右膝蓋，但他之前的疼痛卻不見了。導師們解釋，其實痛楚源自他左邊脊骨某一關節有輕微移位，引致他下意識把身體重量集中在右腳上。久而久之，引致右膝蓋受壓過度，產生痛楚。隨着脊骨關節移正後，所有痛症亦告消失。我們實在佩服得五體投地，立刻拜師學藝。

Michelle

□ 徐葆倫

1

986年美國邁亞米醫學院(University of Miami Medical School)與公爵大學(Duke University)合辦了一個實驗，以200名初生嬰兒為對象，分開2組，安排其中一組共100個嬰兒每天接受15分鐘的按摩與接觸，另一組則沒有。2星期後，接受觸摸的一組，體重增長率比沒有受觸摸的一組平均多達50%。此外，多受觸摸的初生嬰兒，平均可早6天出院，節省醫療費用達10,000美元。

「身心重塑工程」(Body Work)是研究及應用觸摸以達到以下目的：

心理方面：減低焦慮感，令身心舒泰。

生理方面：減低因疾病引起的痛苦，回復身體自然免疫能力，幫助治療疾病。

Body Work有很多派別，包括Body Harmony, Rolfing, Heller's Work, Deep Tissue Massage, Neuro-muscular Technique, Zero Balancing, Process Taichi等。

因篇幅關係，在此介紹我最喜愛的「肌肉和諧學」(Body Harmony)。它是綜合傳統與最新的按摩方法，透過輕柔、敏銳及充滿愛心的觸摸，接觸客人(client)身體表面及肌肉組織。Body Harmony認為客人已具備自療的條件，通過按摩過程可誘發身體自療能力，回復平衡及健康。

最基本的做法是客人躺在按摩牀上，閉上雙眼，身體蓋上毛巾，背景播放着大自然的音樂，按摩師將手放在客人背下，以手掌接觸客人背部的肌肉，在很少範圍內輕輕移動。這時按摩師會細心「聆聽」這一部分肌肉的狀態，心裏充滿愛心，專注地照顧這一部分肌肉，很快這一部分肌肉便會完全放鬆，同時身體全身肌肉亦在一剎那完全放鬆，進入一個極鬆弛的狀態，全程約需20分鐘。跟着，按摩師的手會繼續放在同一地方，讓客人能享受完全放鬆的感覺，再過15分鐘後，客人便能徹底休息，達到約1至2小時的昏睡效果。

有一次，有朋友因落枕(喇嚟頸)而令頸部痛得不能轉動，便着他躺下，以Body Harmony方法替他放鬆，20分鐘後，他的痛苦已減低了90%。因為頸部肌肉得到休息，頸部便能如常轉動。

觸摸亦可簡單的進行，多接觸、多按摩你的伴侶、子女、父母，按一下他們的肩膀，拍一下他的手，擁抱一下，已是愛的交流。

Sonny

□ 雷少峰

如果您想跟我們作進一步分享，歡迎傳真或寫信給我們。

信件請寄：香港鯉魚涌華蘭路14號益新工業大廈18樓C座《生命力健康雜誌身心天秤》收  
或傳真：2895 6840 E-mail: sonnylui@netvigator.com