

嬋柔運動

簡婕物理治療師

GYROKINESIS®

是由西元 1942 出生於羅馬尼亞的匈牙利籍舞者 JULIU HORVATH 所設計。在 JULIU 年紀還小時就對於動作非常熱愛，特別擅長游泳、體操和划船。19 歲時就開始學習芭蕾舞，21 歲時成為羅馬尼亞首席舞者。在休士頓芭蕾舞團工作期間，阿基里斯腱斷掉，舞蹈生涯被迫需要先暫停。於是他開始鑽研更深入的動作和冥想練習，慢慢地研發出此套特別的運動方式。

嬋柔運動透過從脊椎開始再延伸到四肢的圓弧和旋轉動作，可以幫助提升肌肉力量和柔軟度。

更棒的是，透過刺激肌肉收縮和放鬆，此套動作系統更能有效的平衡骨骼結構和身體外型。

任何地方都可以執行此運動，只要一張椅子和一張瑜珈墊就可以。

此套運動特別適合給：

(1)久坐或久站型態工作者

(2)有運動習慣但想嘗試不同運動型態的人

課程模式分為一對一課程或是團體課程，依老師評估後，皆可安排。

也可彈性安排自己的學習時間，一周一次或是兩次，其他時間都可以在家中自我練習。

嬋柔運動有別於一般其他的運動方式，可以幫助我們更容易清楚自己的身體狀態，也可以更有效率的使用身體。其中包括以下主要原則：

1. 透過對比的動作設計中，要創造穩定的力量。例如一手往天花板方向延伸，另一手往地板放向推，雙手一上一下形成對比穩定力量。

2. 透過呼吸搭配產生相對應的動作，動作過程中利用呼吸帶動，會發現身體動起來可以更輕鬆。例如用力吐氣時，會誘發腹部核心的出力，進而協助在動態伸展活動中身體穩定。

3. 創造關節內的空間，現代繁忙緊湊的生活步調，壓力很大，也同時讓身體很緊繃，久坐不動等等的固定生活型態，亦或是重複性肌肉骨骼傷害，都會造成身體中各個關節壓力。利用學習產生動作的出力方式，給予身體全身上下不同關節，比起以往更多的空間。

4. 刺激身體，啟發內在力量，達到新的可能。透過一次次的動作練習，會發現每次身體都會有不同的進步，動作設計中有結合各種不同的方向，讓身體有很多探索不同動作的機會。

5. 視覺引導動作，增進眼球活動，連貫身體所有的感知

6. 運用意念帶領身體產生動作，動作過程中專注在自己的身上，可提升自己的身體控制能力。

目前已有研究證實其效果，CALDWELL 學者等人在 2010 年給予 166 位大學生 15 周的禪柔運動練習後，顯著提升自我覺察能力(正念)、心情及睡眠品質。2016 年 SEO 學者等人針對慢性下背痛婦女，給予 8 周的禪柔運動後，顯著改善其步態。SIAO 學者等人在 2016 年，針對乳癌婦女(接受放療或化療後 5 年內)給予 12 周，每周 2 次的禪柔運動介入，可有效改善坐姿下駝背情形、增加胸椎活動度，以及提升肩關節活動度。YOO 學者等人在 2020 年，給予 57 位年長婦女(介於 65 到 80 歲) 總共 8 周，每周 50 分鐘的禪柔運動，顯著提升上肢肌耐力、下半身柔軟度、動態平衡能力，及整體體適能。

若有相關問題，可直接來電諮詢「禪柔運動」

電話: 8561825-13279 骨科物理治療室

花蓮慈濟醫院復健醫學部物理治療組關心您

參考文獻：

Davis, R. G. (2007). Gyrokinesis [R] exercise: movement for a new millennium. *IDEA Fitness Journal*, 4(8), 105-109.

Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., & Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American College Health*, 58(5), 433-442.

Seo, K. E., & Park, T. J. (2016). Effects of gyrokinesis exercise on the gait pattern of female patients with chronic low back pain. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(2), 511-514.

Siao, M. R., Chang, C. H., Shih, Y. F., Shaw, F. H., Chen, J. L., & Wang, T. J. (2016). Effectiveness of GYROKINESIS®-based Training on Physical Function and Quality of Life in Breast Cancer Survivors. *物理治療*, 41(2), 117-118.

Yoo, I., & Yoon, H. M. (2020). The Effect of Two Exercise Types in the 8 Week Exercise Training on the Physical Fitness of Elderly Women. *The Asian Journal of Kinesiology*, 22(1), 15-23.