

# 韵律按摩疗法的品质及其在各种脊柱异常当中的应用前景

作者：Ricarda Meyer 翻译：温鹏

## 摘要

克服重力是人的天性中固有的能力，这一点在我们直立的体态和自由活动的的能力当中都体现了出来。如今，很多影响都在将我们拖回到重力的作用当中。在很年轻的阶段，这就已经造成了背部的问题，甚至是脊柱的变形。韵律按摩疗法的动作品质会在身体里激发轻盈（‘升力’）和上升的力量，从而强化生命的机制并支持自我疗愈能力。这种动作激发出来的深层的组织呼吸和贯通全身的温暖既在肌肉组织当中，也在魂里发挥作用，化解张力。这样，人的魂和灵就得到“邀请”而与机体建立了一种新的关系，并实现了一种新的内在的平衡。因此韵律按摩疗法具有巨大的治疗意义。

## 关键词

韦格曼/豪诗卡韵律按摩疗法  
升力/浮力  
接触的品质  
克服重力  
动作的冲动  
轻抚按法  
揉捏按法  
把持和释放  
双手气感揉捏  
韵律按摩疗法当中的其它动作  
八字形  
节奏作为基本的原则  
与作为器官的脊柱的关系  
治疗潜力  
针对器官的涂抹剂  
支持患者的主动参与  
病例历史举例  
治疗内容

## 韦格曼/豪诗卡韵律按摩疗法

韵律按摩是 Ita Wegman 医生于 1920 年代根据人智学关于人类的图景从‘瑞典按摩’的基础上发展形成的。此后，玛格丽塔·豪诗卡医生又以一种便于教授的方式对这种方法进行了细化。

对人的高层天性的知识不仅要求药物疗法的拓宽和艺术疗法的发展，而且也要求以一种新的方式运用按摩技术。韦格曼博士寻求通过接触的品质来针对每位患者的全人进行工作，既诉诸生命力，也诉诸魂和灵。

## 升力/浮力

在这个新的方向上，第一步是要克服接触中的重力，从而应该避免压力。压力和重力对应于物质的、属地的、身体的原则。时刻在我们的身体里活跃着的，实际上是与重力相反的力量，我们称这种力量为轻盈、漂浮的力量，或‘升力’。这中力量创造了一个基础，在这个

基础上生命的各种过程得以展开。

我们在植物界可以观察到，生命如何充满能量地朝太阳的方向升起并远离大地，朝向太阳的方向生长。如果考察一棵树在夏天里每天会把多少水从地下吸上来到叶面上蒸腾掉，那么我们就构成一幅美妙的图景。在生命机体当中，水元素是浮力的承载者，而它本身也遵循着它们的法则。

当我们的魂和灵掌握住这个生命机体的时候，我们就克服了重力，而这就表现在在我们的直立的能力当中。我们在天和地之间采取了一种自由的体态。

在脊柱当中我们可以看到这些影响。

当属地的重力不能被充分克服，或者在魂和灵之间的活的互动当中出现了失衡，那么就会导致各种异常。

## 接触的品质

我们会问，韵律按摩疗法是如何针对脊柱和整个后背的异常与疾病施加平衡和疗愈的效果的？回答这个问题之前，我想先更详细地考察一下韵律按摩疗法当中运用的各种动作的品质。

## 克服重力

如前文所述，这种疗法首先要在接触中克服重力。这取决于克服自己的身体重力，并以一种放松的方式站立，让自己充满内在的轻盈（可以想象一下音韵舞当中的升力，或当你在日出时站在海边或山顶时的感觉，并带着镇定的虔敬去体验这一刻的美好）。这种轻盈现在必须能够渗透到按摩治疗师的手臂里面。

## 动作的冲动

韵律按摩要从感觉敏锐的双手接收动作的冲动。胳膊和肘部都不应该参与。所有关节都应该放松，只是让那些动作回荡着穿过它们。这样可以防止任何带棱角的或简单重复的动作，或来自于身体或胳膊的随意运动的冲动被传给患者。

但是尽管内在必须轻盈，我们还是必须要与患者身体表面建立一个温暖的、完全的、柔软的接触。如果接触得太轻，就可能感觉起来不愉快、冰冷、痒痒，或不肯定。

有个方法可以针对这一点进行练习：把你的手放在水的表面。<sup>1</sup>让你的手接触它，但不要沉到水里面。现在慢慢地升起手心，你会发现开始的时候水会‘粘’在手上，跟着手的运动走。这样，就像一个虹吸的杯子一样，你就可以把水平面抬高，让它脱离重力的影响。然后再把手放松，放开这个接触。用这种方式在水的表面做弧线或直线运动，能够回荡到水的深层，在手底下造成漩涡、波形和水流。同样的原理也适用于身体里的液体。

## 轻抚按法

第一种品质，是轻柔地与组织连接，并通过流注、流淌的运动在组织里产生回荡，这就是轻抚按法或直行按法。

---

<sup>1</sup> 初次尝试用灌洗盆即可；不过如果有更大的水面的话就能够进行更自由的动作。

## 揉捏按法

现在如果想给组织带来更强的运动，那么我们可以进行揉捏。这种情况下，手与组织建立起更强的连接，完全浸入到组织当中。这里还是要避免压力。在韵律按摩疗法当中，这种浸入的品质可以总结为凭借听、聆听和感觉来进入连接的状态。韵律按摩师必须练习这种凭

借感觉一路浸入组织的能力，并且再从这种连接发展出更深层的内在连接的可能性。浸入之后跟着的是一个放开的阶段，在这个阶段手感觉穿过组织并平静地把它放开，之后跟一个起连接作用的直行按法，或在原地重新做浸入。

揉捏可以单手做，也可以双手做，取决于身体接受治疗的部位。在双手揉捏中，先用两手一起合拢从而将组织收缩，然后在后续释放阶段沿运动方向拖动，从而创造出一种能够扩展到深层的虹吸效果。这也称为‘升力收缩’。

还是回到水面的图景，这个动作就像微风轻轻拂过平静的水面。如果更大的风开始刮起来，那么水面先会泛起涟漪，之后就会形成大小不同的波浪。

## 把持和释放

揉捏的品质决定了按摩的不同阶段的强度及其之间的相互关系。手透入组织的程度越深，在组织里创造的回荡就越多。

如果采用柔软的浸入，加上缓慢、轻柔的释放阶段，那么强调的就是放开，以及组织的呼出。如果采用富有能量的、深层的浸入，加上探索性的、塑造性的运动，那么就会增强按摩区域的意识，并让魂和灵更强地与身体结合在一起，强调的是吸入。

在治疗当中，动作的范围和幅度是变化的，具体取决于一些条件，比如，是初期在较宽阔的区域让背部肌肉放松，还是想让按摩的效果穿透入特定关节的深层。

## 双手气感揉捏

这是双手操作的。动作的第二部分的虹吸品质朝气感的方向进一步强化，而组织会被拖入呼吸当中。这会让内部空间扩张，并帮助组织呼吸。

## 韵律按摩疗法当中的其它动作

内容很广泛：温暖圆圈和八字形是以不同的品质实施的特殊的直行；摩擦力，通过它带起的弹性的漩涡，能够激起组织深层的虹吸效果；扣抚按法是一种弹性跳动的轻叩运动。

## 八字形

八字形尤其是背部和脊柱问题的治疗的中心。可以通过调整它们在背部的角度，让每个交叉点正好落在脊椎上；或者也可以在身体纵向上进行，可以均匀实施，也可以按切分节奏实施。和前面一样，这也是取决于不同治疗的侧重点。八字形会连接身体的不同部位，并且能够回荡透入关节，创造一种对称和完整的感觉。作为太阳表观轨迹（从地球上观察）的符号，八字形是与人类的个性相关的，它让属地的力量和宇宙的力量相互关联，并在重力和升力之间进行调和。

## 节奏作为基本的原则

在所有这些按摩动作当中，都遵循一个基本的标准，那就是要让把持和释放能够连续交替地进行。在这个过程中，就能够观察到一种呼吸的、音乐般的品质，能够在不同的按摩阶段之间有意识地进行过渡。这样，一个轻抚按法当中就总能够承载着一种音乐般的渐强和减弱。揉捏并不是简单地‘捏住就好’，而在气感揉捏当中，从宽广的体验到重新浸入患者的组织之间，则必须要有气感的过渡。通过这种方式，镇静就总是在运动当中其主导作用，- 但不应该和缓慢和迟钝相混淆。

## 与作为器官的脊柱的关系

如果我们观察脊椎，不论单个脊椎还是所有脊椎组成的形态变化序列，那么我们就能够感

觉到，在它们的构形里有一种扩张和收缩在有节奏地交织着。每当我们迈出一个脚步，脊柱都会扇动并吸收掉任何的冲击。在我们的每一次呼吸当中，脊柱里包围在脊髓周围的脑脊髓液都会上升又下降。节奏是它的构形和功能的永恒的原则。

在韵律按摩疗法当中，这个原则是通过‘把持’和‘释放’这两个阶段的交替的方式、通过有意识地构建出来的过渡阶段，以及通过动作品质的选择来解决的。

这有助于在组织的节奏活动中创造出新的平衡。通过这种方式能够提供一种改变内在过程的冲动，有助于帮助患者激活自己的自我疗愈力量。可以根据患者个体的情况来对治疗方案进行调整，并且动作的品质也可以在很宽广的多样性范围内变化，因此从慢性到急性、从炎症到各种严重程度的硬化都能用这种疗法来治疗。在韵律按摩疗法当中，即便许多其它疗法不能适用的疾病也能治疗。

## 治疗潜力

通过多种多样的动作品质，韵律按摩疗法可针对多种临床图景提供治疗。通过针对患者的需求以及在他身上发挥作用的过程运用节奏，就有可能以一种构造性的、塑造性的、增强意识的、以及唤醒的方式来发挥作用，强调一种放松的、呼吸的、温暖的和充满回荡的品质，或调节向上构建的力量。

大部分情况下，韵律按摩疗法并不局限于发生障碍的局部本身。

在实际的背部治疗当中，常常配合以末梢、腹部或胸部的按摩。

这样，可以将养分流引导到发生问题的区域（骨质疏松症、椎间盘软弱），<sup>2</sup>缓解疼痛（坐骨神经痛、颈椎综合征）、支持躯干和四肢之间的连接（腰疼、脊柱前凸过度），局部和全身的呼吸可以得到改善（痉挛、脊柱侧凸），并且有助于排泄（阻塞、疼痛）。取决于具体需要，治疗师可能将滋养向脊柱引导、支持正直感和意识、在低层机体中激发升力，放松特定的肌肉部位，或在身体的两半之间进行调节，使之重新恢复平衡。

在脊柱存在变形的情况下，治疗动作应该跟随脊柱的实际构形，因为有时可能需要释放局部的肌肉区域。然而总的来说，治疗师应跟随理想的构形，跟随脊柱的生命体构形，以便激发并巩固正直感和浮力。

---

<sup>2</sup> 这里举出的各个过程更多的是作为例子，而不是独立的疗法。具体过程会因患者的个体情况而异，而动作品质的运用将会与治疗的目的相符。

## 针对器官的涂抹剂

对于非常疼痛或炎症的过程（例如多硬化症、强直性脊柱炎等），常常需要采用非常轻柔的品质，这种情况下更多地需要依赖韵律按摩涂抹剂的作用。可以局部施用适宜的膏油而不会激发或加重疼痛。

器官区域专用的韵律按摩涂抹剂是治疗背部病痛的重要辅助。不过，描述各个器官的适应症超出了本文的范围。

## 支持患者的主动参与

让患者重新建立起内在的平衡，并通过积极参与这些改变来对身体形成一种新的感觉，这是韵律按摩疗法的进一步的治疗目标。常常地，患者如果能够积极地参与各次治疗的疗愈过程的话，那么就能够产生勇气和耐力，比如说，能够进一步参与后续的艺术疗法或音韵舞疗法。

## 病例历史举例

最后，这里有一个病例历史，它可能谈不上神奇，但可以很有代表性地说明韵律按摩法的作用模式和潜力。

H 先生年轻时（大约 23 岁）就从事森林工作者的职业，每天必须进行艰巨的体力劳动。后来因为背部问题，他已经无法继续他的职业，后来他完成了一项人智学雕塑培训。他现在已经作为治疗师和培训师工作了许多年。

作为雕塑家，他常常需要搬运很重的物件，而最近几年，这种活动不断地给他造成问题，主要是腰区。他找一位脊椎按摩师帮忙，后者为他实施了若干次脊椎‘复位’。

自从六个月前他儿子出生，他的右侧背部和胯部开始疼痛。他怀疑这有两方面的原因：当前工作的压力，加上睡眠太少，而且不安稳。

发现：骨盆倾斜，脊柱侧凸；脊柱旁肌肉痉挛，主要在腰区。胃区呼吸差，紧张，主要在侧面。该患者从 2002 年 5 月至 7 月间每周两次来按摩。暑假之后，在 9-10 月，又按较长的间隔时间（每周一次）做了几次治疗。此后该患者感觉改善非常明显，他已经不再觉得需要按摩了。

## 治疗内容

主要是背部治疗：放松腰区，激发升力，并渗透进入下背部。改进下背部和上背部的连接。胃部治疗，在两次背部按摩治疗之间进行，促进排泄，支持升力。

胯部按摩会让该患者感到尴尬，而且未起到改进关节状况的效果，他希望不要再做。

对治疗和效果的感受：该患者这样描述他感受到的脊柱按摩和韵律按摩疗法之间的区别：脊柱按摩让他感到背部的问题只是简单地被除掉了，好像没有他的参与就治好了。这个问题是别人给他“搞定”的，但事实上没有他的参与。

而在韵律按摩疗法当中，他关于自己的后背获得了许多新的感觉，并感到能够以一种新的方式靠自己来掌握它了。他感到了自己的后背的力量，而且感到了身体的良好状态。尽管他还没有完全摆脱疼痛，但他体验到了自己成为主动的参与者并带来改变的可能性。

他的太太每周会面之后都会替他在背上施用膏油，她发现前三次治疗之后他的后背改变了好多，充满了活力，好像‘年轻了 10 岁’。自从接受韵律按摩治疗之后，他说他已经可以重新搬运重东西了，而不会触发疼痛或痉挛。

---

Ricarda Meyer

Klусsstrasse 3

CH-4147 Aesch