

腦不麻、性不開

——超越動作訓練的身心覺察課程

陳英叡 | 桃園縣立建國國小教師

不甘寂寞的痲痺人生

腦性麻痺 (Cerebral Palsy) 是一種先天的神經受損，除了明顯的運動性障礙之外，也容易併發多重障礙。本文的主角——曉芳（化名）就讀國小三年級，是典型的痲痺型CP患者，具有大腿內側曲肌張力過高、腳踝變形、脊椎側彎、背部肌張力過高等症狀，並導致站姿不良、步態不穩、書寫速度緩慢、字跡不整、注意力不集中等情況。

曉芳的生活自理能力偏低，不論在家庭或是學校，都需要他人協助。因為長期處於被動協助的角色，曉芳在家與在校的性格迥異，在家庭內喜好鬧脾氣，在校園內卻是沉默寡言，家長甚至認為曉芳有自閉症傾向。曉芳因自身障礙而在情感上多所保留，因此外顯性格較內向含蓄，不敢表達內心真實想法，而此種慣性的壓抑狀態，可能會影響性格與情緒管理，更會限制人際關係的發展。

課餘時間的曉芳，時常獨自坐在椅子上，因為行動不便，僅能在座位上畫畫。曉芳告訴筆者：「我晚上都會去拉筋，不但會黑青，還痛到

哭出來，但是媽媽跟治療師都說越痛越有效，以後很快就可以跟同學出去玩了！」說到激動處，畫紙上的圖案已經略顯凌亂，曉芳以畫筆告訴筆者，她不願意當教室裡永遠的值日生。

咬牙切齒的生命奮鬥史

CP患者的治療方式頗多，而所有治療目的皆期望能使患者重拾「動」的能力。自從曉芳的診斷確定之後，便開始接受戰鬥式的治療與訓練，一種與自己身體永無止盡的戰鬥！曉芳所接受的物理治療有兩種，一為傳統的強力按摩拉筋術，一為反覆的動作練習。傳統拉筋會產生極大的痛楚，曉芳每次都得咬緊牙根全力抵抗治療師的雙手；反覆的動作練習包含動態的爬行、仰式踩腳、跪到坐，以及靜態的靠牆站立與蹲姿維持，曉芳都能根據治療師的訓練單完成練習，但曉芳感覺到自己的痛苦與疲憊有增無減。為了矯正動作模式，曉芳僅能默默忍受，持續與自己戰鬥。

筆者擔任曉芳的導師半年，發覺曉芳的意志力與忍耐力過人，這股鬥志源自於身體想

「動」的本能與想對「動作」的自由解放，但自從曉芳接受拉筋與動作訓練以來，身心狀況並未見明顯好轉，筆者因此建議家長讓曉芳接受個別化的身心覺察課程 (body-mind awareness courses)，嘗試以不同的觀點進行身心整合的動作教育，家長接受筆者的建議，曉芳開始接受筆者帶領為期20週的身心覺察與動作調整課程。

從「覺察」開始，找回完整的自己

身心學 (Somatics) 認為要體察身體的內在變動，必須開發意識覺察 (conscious awareness)，個體透過對身體的主動覺察，將身體的外在經驗與感覺導入意識的範疇，使動作同時具有理性認知與感性感覺的雙重特性。身心覺察課程依據身心學理論延伸而來，依循身心的完整性、主動性、系統性、互動性與發展性等特色而設計，筆者依據曉芳的身心狀況，設計了呼吸訓練、神經放鬆訓練、結構放鬆與動作訓練，透過身心辯證的反省，融合東西方身體觀念與技巧，整合身心動作教育及身心手技教育精髓，發展出具有身心並行及自我覺察功能的課程，其特性如下：

(一) 藝術性的引導策略

本課程強調內在心理意象與外在身體具象的整合。意象引導與藝術特性密不可分，透過藝

術表現的層次感與元素聯想，使曉芳循序體驗動作質感的變化，例如呼吸訓練，從身體動作轉化為嗅覺與氣味，再進入抽象的情緒與能量；而身體結構則將骨骼比喻為繪畫線條，將肢體轉化為畫筆，並以手技教育取代命令式的僵化操作，以柔軟及敏感的手感來傾聽她的動作，並啟發其分辨與覺察能力。

(二) 覺察性的整合教學

曉芳因身體感覺異常與動作經驗不足，附加以往身體經驗痛苦大於快樂，覺察能力因而尚未啟發。身心覺察課程強調從動作中覺醒，在動態中覺察動作源自於整體運用，並在過程中尋找出喜悅的整合性律動，因此動作設計需同時兼顧覺察層次與觀照的部位，例如彈力帶的訓練需覺察踝關節、動力線、腿部排列與上肢整合，而覺察的層次需包含速度、力度與肌肉使用想像，透過動態思維體覺動作內涵，進而重塑自己與身體的新關係。

(三) 效能性的課程設計

曉芳以往接受單一結構式或機械式訓練，雖能達到某種特定的效果，卻忽略身體其他相關的部位。本課程強調內在認知、情感與外在動作的意義整合，同時訓練身心互動的覺察能力，課程效果非僅侷限於外在的身體使用，而是強調學習後的身心質變，因此動作設計根據整合觀念，使其在動作前與靜態的整體自我對話，在動作中

與動態的有機身心相處，在動作後與動作記憶共同反省，從過程中經驗生命的律動與快樂。

(四) 效率性的課程安排

曉芳接受過不同系統的復健訓練或治療，但分割式的訓練占用了曉芳短暫又寶貴的童年。本課程以宏觀至微觀覺察為設計主軸，涵蓋整體與局部，依據整體性、系統性、個別性等原則進行效率導向的編排，以先鬆後緊、先慢後快的原則實施，例如以肌力訓練銜接放鬆訓練，以動態練習銜接覺察練習。

(五) 輔導性的師生互動

筆者身兼課程實施者與導師身分，以跟隨、傾聽與瞭解的角度與其溝通，此種具輔導特質的互動模式，正是身心學派的重要觀點，身與心密不可分，不但相互影響更隨時變動，身心指導員非處方簽的執行者，而是與學員彼此互動的

整合性引導者。

一場超乎預期的身心之旅

曉芳於接受身心覺察課程的過程中，在情緒與性格方面變得較穩定且開朗，也逐漸能表達自己的想法；在家庭生活方面，開始主動提供他人感情依靠；在學校生活方面，課業成績進步，自理能力提高，並且產生主動外出意圖；在社會適應方面，逐漸使自己成為主動提供協助者，並結交知心好友，也開始願與他人分享情緒與秘密。而在身體使用方面，曉芳的專注力提高、字跡更工整、寫字速度變快、活動力變強、腿部肌力提高，家長甚至認為曉芳的走路情況好轉許多。(如圖1、2、3)

除了超乎預期的效果之外，筆者發現曉芳



圖1 肌肉張力的改變



圖2 字跡的改變

更愛自己的身體，也在這趟旅程中體驗更多身體的奧秘，例如感覺到更多的肌肉群、感覺到肌肉的硬塊消失、覺察出腳底板的顆粒消失、發現自己能控制腳板移動、體驗到正確體位排列後的獨自站立。看到照片中的曉芳面帶微笑，比對曉芳在接受身心覺察課程前後的差異，筆者深深感到我們對於「身」與「心」的瞭解似乎還是太少。

讓「感覺」流進「身體」裡

身心覺察課程歸屬於教育的範疇，也正因为身心整合教育的特性，而與物理治療的觀點大相逕庭。身心學的身體是具有感覺能力與變化特性的有機體，動作訓練不僅限於運動神經的回饋與控制，而是以情意的價值判斷，在大腦中理性地重塑與開創新的神經連結。所謂「跟著感覺走」，聰明的大腦懂得分辨身體的喜好與厭惡，

根據遍布身體的神經系統，在接收資訊後進行統整性的覺察及廣泛性的動作調控，在被動層面區別費力與省力，在主動層面增進適應與創造學習。

除了身心學的研究之外，國內外在醫療與腦神經科學領域也有許多研究，證明大腦比想像中來的聰明，神經連結不但能夠改變，更能學習與重塑。身心學派也認同腦神經科學的研究發現，因為身體內的每個細胞，隨時傳遞著彼此的感覺與意識，只要活著，這股心流便綿延不絕。在曉芳的故事裡，除了驚人的成效之外，同時也給予我們寶貴的觀念，身體不是單純的工具，動作不是線性的機械原理，只要我們以完整的方式教育身體，便能開啟更多未知的領域。



圖3 肌肉動作與控制的改變