

Yamaha Flute Club 長笛俱樂部 電子報 No.44

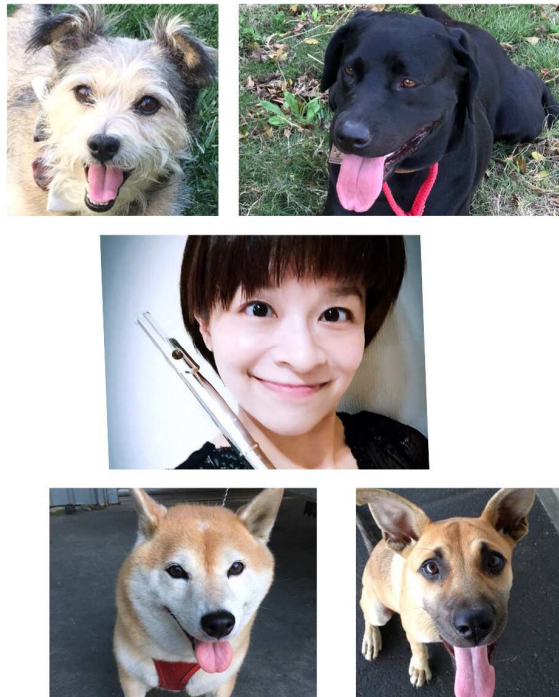


《吹管樂的你一定要懂的關鍵～深前線筋膜（上）》

周欣穎老師（旅法長笛演奏家、美國瑜伽聯盟國際師資證照）

凡練氣者最在意的要點～舌頂上顎，氣沉丹田，讓氣沿著中脈行走...

其實這些描述的就是肌筋膜線其中的一條～「深前線」



緣起～

幾年前，發現年紀到了，無法只用少吃一點來維持身材，學生時代最喜歡的游泳運動，也因為時間地點的限制很難保持持續...但非常幸運的，在拿到百貨週年慶所贈送的瑜珈體驗禮券之後，我的世界改變了。

三次爆汗的瑜珈體驗課程之後我感覺馬上瘦下來，便努力持續保持練習，在短的幾個月內，除了感受到運動完的舒適愉悅外，更驚喜的發現，只要那一天瑜珈練習完，我完全不用熱身熱笛，一拿起長笛演奏，就是我最滿意的音色與音量。從那個時候開始，我便決定此生都會用這個「秘密武器」來維持我的職業生涯!!!當時我根本搞不清楚原因，只是單純地認為就是找到一個非常適合我的運動，透過了這項運動讓體能變好的緣故...

一直到了幾年後再經由瑜珈師資的培訓過程，學習到解剖學，以及對肌筋膜的基礎概念，才慢慢從層層迷霧中找到更多的資訊與架構。其實有關肌筋膜的研
究時間並不長，早期所有對動作或身體狀況的評估都還是以肌肉為主，一直到人們發現肌筋膜的
存在才改觀。而我透過瑜珈動作，配合節奏穩定的呼吸持續練習之後，讓肌筋膜變得有彈性，身體的延展性變好，呼吸的深度與廣度更大幅提升，體力變得更好，而這些優良的績效就直接反射在演奏樂器上。

肌筋膜存在於人體當中，面積比皮膚還要廣，傳遞訊息的速度比神經還要快三倍，是身體裡面範圍最廣大的感覺接收器，但是肌筋膜不是可以獨立存在的單位，而是互相緊密相連結的結締組織&肌肉組織的綜合。

根據人體中這些實際存在的筋膜結構，可以分成好幾條路線，這些路線不僅有自己的功能，還可以互相傳遞力量的訊息，幫助人體產生動作與維持姿勢。

在這幾條路線中，位於人體最深處的一條肌筋膜線就是「深前線」，這條深前線所走的路徑是「舌-心肺-橫膈膜-骨盆底肌群-大腿-小腿」

仔細看有發現嗎？這條路線與我們管樂器演奏最在意的「呼吸系統」與「核心穩定」有非常大的關聯。而穩定深前線最有效率的方法就是正確的呼吸方法。

因為深前線位於人體中樞（中間）的位置，深層肌肉要鍛鍊它最實用的方法是「正確」且「深沈」的呼吸。

而演奏時最常見的呼吸錯誤方式：

- 1.吸氣用太多上半身力氣，肋骨翻起或是聳肩加上脖子用力
- 2.為了讓腹部鼓起，腰向前傾，失去核心。

小訣竅：

保持身體中軸線的穩定度，剛開始練習的時候，不要馬上就大口吸氣，可以應該先透過徐緩的深吐氣，誘發出身體的核心肌群，才有機會去增加吸氣量。而在深前線的頂端是舌頭，我們也可以藉由「舌頭」這個「線頭」來感受到深前線的存在位置～試著伸出舌頭，像小狗一樣吐氣😊

小狗在跑步一段時間，或是天氣很炎熱的時候，特別喜歡伸出舌頭來吐氣。

伸長舌頭模仿小狗狗吐氣，發出「嘿嘿嘿」的氣聲，會感受到整個腹部的快速的鼓動。練習管樂器前可以藉由這個「小狗狗吐氣」的練習，放鬆口腔空間，喚醒腹部核心的啟動後再開始演奏，更能得心應手喔!!!

活動快訊: Yamaha管樂生活節

- 活動時間: 2018.09.15. (六) ~ 09.16. (日)
- 活動地點: 信義誠品六樓展演廳
- 活動地址: 台北市松高路 11 號二樓

音樂會預約網址: <https://goo.gl/forms/63J8yRPjWNdFW0TF3>



YAMAHA **Yamaha**
管樂生活節
2018 Yamaha Music Life Festival
9.15-16 六、日 11:00am-21:00pm
地點 信義誠品6樓展演廳
台北市松高路11號6樓

音樂會

9.15 六

11:30 開幕音樂會——『擊度享樂』
NanaFormosa Percussion Duo ×
鄭雅心、張育瑛
陳俊庭
極限打擊樂團
楊壁慈、陳意如、孫綾、黃綺文

14:00 『薩客的不羈奔放』
樂薩薩克斯風重奏團
Mosa魔薩薩克斯風重奏團
蔡佳修 ×
米特薩克斯風重奏團
陳力鋒、黃珮涵、張正諺

19:00 『鋼鐵人的暖心傳承』
Klassical Brass
杉木馨、高信譚、黃哲筠、蔡孟昕、劉昱男

9.16 日

11:30 『吹笛手的晨光悠遊』
笛光長笛團 × 盛心亭
透鳴單簧管重奏團
高承胤、黃佳羽、楊曼君、
楊惠瑄、吳瑞宗、黃詩萍
節慶長笛重奏團
林仁斌、周欣穎、曹智勇、
張允睿、蔡詩恬

14:00 『爵士的午後派對』
魏廣略爵士四重奏
魏廣略、許郁瑛、山田洋平、林偉中

19:00 閉幕音樂會——『小樂團的無限搖擺』
第七樂章薩克斯風四重奏
吳志桓、陳品樺、古博元、張柏方
Girls Nine

品味生活 驚喜禮

展示期間於現場主題區打卡並至『Yamaha管樂×音樂生活粉絲團』按讚，
即贈送紙膠帶1組 (每組2組)

◎活動說明
→ 先到『Yamaha管樂×音樂生活粉絲團』點按讚。
→ 至粉絲團活動留言處標註(Tag)2位朋友。
至現場服務處出示確認，即可兌換活動限定版紙膠帶。

活動期間於現場試奏任一管樂器，
並填妥問券，即可再加贈精美小禮。

◎音樂會均採網路表單報名，
表單連結請掃QRcode



報名表單QRcode

展場限定好物

中音薩克斯風EX系列
鍍金
YAS-875EGP
黑色烤漆
YAS-875EB

小號Allen Vizzutti限定版
YTR-9335VS
高階長號金銅特別款
YSL-882G0R

高階上低音號
Trigger升級款
YEP-842TS

新款高階法國號上市 (黃銅/金銅)
YHR-869D/869GD

早鳥生活 有獎抽

於展示會期間
每天12:30前入場者
就有機會抽中

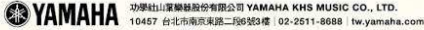
新休閒時尚
管樂器Venova 1支

請闖下此龍角並於背面
填寫個人資料後投入抽獎箱
即完成抽獎活動步驟

◎每日抽出5名

Yamaha 長笛俱樂部-招募中!

Yamaha 長笛深受全球音樂家們一致好評，從入門到演奏的等級，不但擁有好的音質，更兼具了相當的耐耗性。為提供台灣 Yamaha 長笛使用者完整的樂器及音樂服務，我們發起了「Yamaha Flute Club 長笛俱樂部」，邀請每位擁有 Yamaha 長笛的朋友，與我們共同參與，分享音樂喜悅。



俱樂部 長笛 Yamaha Flute Club



樂器檢修
不定期舉辦長笛健診活動
(樂器購買保固期一年內歡迎至 Yamaha 台北/台中/高雄三區服務中心做樂器調整)

Yamaha 特約經銷商購物優惠
不定期會員獨家購物優惠活動

藝文表演
每月寄發藝文電子報，Yamaha ASC 音樂家服務中心音樂活動

多元化音樂新生活
每月寄電子報，提供 Yamaha 長笛檢定、音樂小常識等相關訊息

會員專屬 Yamaha 長笛音樂會
固定半年舉辦 Yamaha flute club 會員音樂會

募集中!
全方位的音樂
及樂器服務

入會即送 Yamaha
日本限定版
「長笛吹口護片」
限量500組



申請辦法

1. 申請對象僅限於Yamaha長笛使用者。
2. 至Yamaha YOM網頁<https://member.yamaha.com/>登錄成為Yamaha Online Member (YOM)會員，並註冊購買之Yamaha 長笛型號及序號(請務必填入型號及序號以便原廠執行序號認證工作)，經審核無誤者，將核發會員資格及會員卡
3. Yamaha flute club會員卡每人限辦一張，會員資格恕無法轉讓。