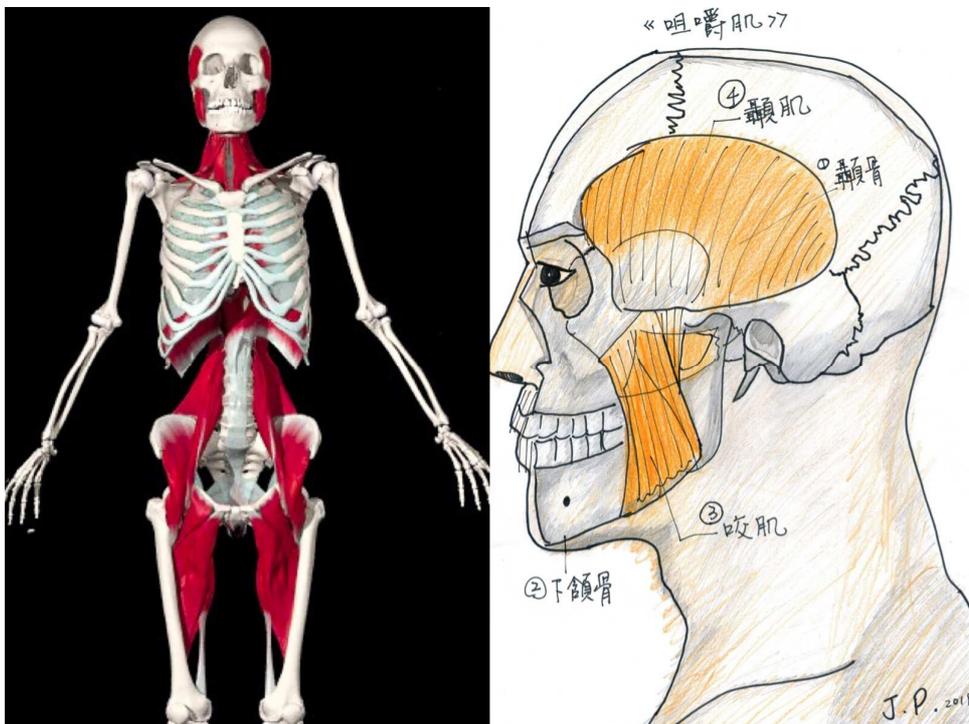




## 《吹管樂的你一定要懂的關鍵～深前線筋膜（下）》

周欣穎老師（旅法長笛演奏家、美國瑜伽聯盟國際師資證照）

深前線筋膜圖（圖左）與顛顎關節圖（圖右）



管樂器演奏者最害怕的「顛顎關節疼痛」也與深前線失調有關。

常常在考試季節與演出密集的時候，聽到某個管樂人嘴巴張不開了，而這樣的情形在一般人的身上時有所聞，只要疲勞與情緒緊張都容易產生顛顎關節障礙的狀況。

介紹顛顎關節 ( 圖右 )

顛顎關節的位置在耳朵外聽 ( 耳 ) 道的前方。我們可以把手放在這個位置感覺一下，因為顛顎關節就是連結顛骨 ( 圖右① ) 與下頷骨 ( 圖右② ) ，當我們說話或是咀嚼食物的時候，讓下顎可以很靈活的左右、上下的移動；當我們嘴巴開合時，下顎的圓形頂部髁突會在關節腔中滑動。

為什麼顛顎關節疼痛？

排除咬合不正的問題，最常見的就是原因就是緊張與疲勞帶來的肌筋膜疼痛，造成關節發炎。而管樂器演奏者因為長時間練習，固定口型吹奏，非常容易有這種狀況。

我們可以先做個小小的檢測：口腔空間的自我檢測

以指關節為測量單位，理想的張嘴活動度，應該可以放入四個指關節，但是很多人在放入兩個指節就覺得口腔緊繃了，這時候請不要嘗試用硬塞的動作，我們可以先嘗試用按摩的方式放鬆肌肉，再試看看是否口腔的空間得到改善。

顛顎關節障礙的按摩放鬆：

整個咀嚼肌包含咬肌 ( 圖右③ ) 、顛肌 ( 圖右④ ) 都可以用指腹輕輕拍打來放鬆緊繃的狀況。

細緻一點的按摩方式如下：

1. 沿著咬肌按摩（下顎轉角到眼睛的位置），輕壓做畫圓的動作，可以順時針逆時針的方向進行；進階一下可以定點做彈撥的動作
2. 顳肌（眼睛-耳垂的扇形肌肉）橫向的方式輕輕向上拉動。

伸展舌骨周圍的肌群：

3. 舌骨肌（下巴靠近喉嚨的地方）：按壓進去，輕輕點壓放鬆這塊肌肉；也可以伸展舌骨周圍的肌群，舌貼著上顎，下巴上抬，感覺頸部前方被伸展。

### 鍛鍊

除了按摩，也可以做一些下巴的動作：如下巴前突、後收、側移來促進這些肌肉的循環，潤滑關節，過程中儘量緩慢且平順的做動作喔



旅法長笛演奏家 周欣穎老師

教學演奏經歷

節慶長笛樂團 音樂總監

娛樂笛長笛樂團 音樂總監

Yamaha 台灣山葉 長笛專案教師

歷年出版多張長笛演奏專輯

歷任國內各項長笛大賽評審

美國瑜伽聯盟 RYT200 雙國際師資證照

## 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。

YAMAHA 功學社山葉樂器股份有限公司 YAMAHA KHS MUSIC CO., LTD.  
10457 台北市南京東路二段98號3樓 02-2511-8888 | tw.yamaha.com

# 俱樂部 長笛 Yamaha Flute Club



**募集中!**  
全方位的音樂  
及樂器服務

**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

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。