



《良好的姿勢帶給演奏優勢》-1

周欣穎老師（旅法長笛演奏家、美國瑜伽聯盟國際師資證照）

練習完這裡痛那裡痛是怎麼了？要先從認識筋膜開始。許多演奏的音樂人常常抱怨身體疼痛，局部酸痛發脹，最糟糕甚至發生無法演奏的情況，尤其在靠近大量練習的考試前或表演前發生時，令人相當恐慌。這樣的案例實在太多了，原因常常是因為維持一個姿勢過久，或施力過度，而引起了筋膜疼痛症候群。而這個現象在久坐的上班族身上也常常發生，即使看似舒服，其實是懶散的坐姿，坐久了也會造成肌肉勞損的。



淺談筋膜概念

要了解筋膜疼痛症候群，先知道什麼是肌筋膜：

筋膜是一層結締組織貫穿全身，他纏繞著肌肉肌群血管神經，像是我們常吃的雞肉，撥開皮下面那層透明感黏滑的組織就是筋膜了。（上左圖）

筋膜就像穿在皮膚下面一層薄薄但是彈力十足的緊身衣，包覆身體，並提供支撐的功能，如同一張非常有彈性的網子覆蓋全身（上中圖），而且彼此會相連牽動，從最外層的皮膚到最深的骨頭都有筋膜組織存在，負責連結、固定、輸送養分並形成保護，當你身體在動時，網子會隨著動作的方向而變形，牽一髮而動全身。

筋膜可分為～

淺層筋膜：位於皮下組織

深層筋膜：包覆纏繞著肌肉、骨骼、血管、神經，如：骨膜、橫隔膜

內臟筋膜：包覆纏繞內臟的結締組織膜，具有固定內臟位置的作用，如：

心包筋、肋膜

看來筋膜在人體幾乎無所不在。

而筋膜是由3/2的水分與膠原蛋白所組成，所以當姿勢不良，或長時間維持

一個姿勢時，就會壓迫到筋膜讓水分流失，脫水的情況讓肌筋膜的支撐、反應跟適應能力下降，就造成肌肉勞損，關節壓力，並帶來疼痛。

所以要讓筋膜的水分充足，不是只有多喝水就好，更要搭配運動；適度的運動與按摩可以刺激膠原蛋白增生，筋膜經過運動帶來的拉力擠壓，水分的吸收才會更好，筋膜整體的結構會更排列整齊也更加有彈性。長笛演奏的姿勢，因為持笛動作，讓手臂長時間高舉，如果再加上站立的姿勢容易過度挺胸弓腰，長時間以後核心的控制力不足，非常容易產生緊繃疲勞，脊椎關節的壓力增加。而選擇按摩上斜方肌、胸大胸小肌、以及束脊肌這三個範圍，是比較容易施力又馬上可以感覺到放鬆的部位。

按摩 - 上斜方 (上右圖)

可以將網球裝在襪子裡，背靠著牆壁，尋找自己的激痛點，拉住襪子來施力按壓。

胸大肌胸小肌 (下左圖)


利用瑜珈磚或是厚書墊高一點，將球放在胸肌上靠著牆施壓。

束脊肌 (下右圖)

躺姿彎曲膝蓋踩地，兩顆球放脊椎兩旁的肌肉，臀部提起，上下滑動球來做按摩。

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333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。