



## 《良好的姿勢帶給演奏優勢》-2

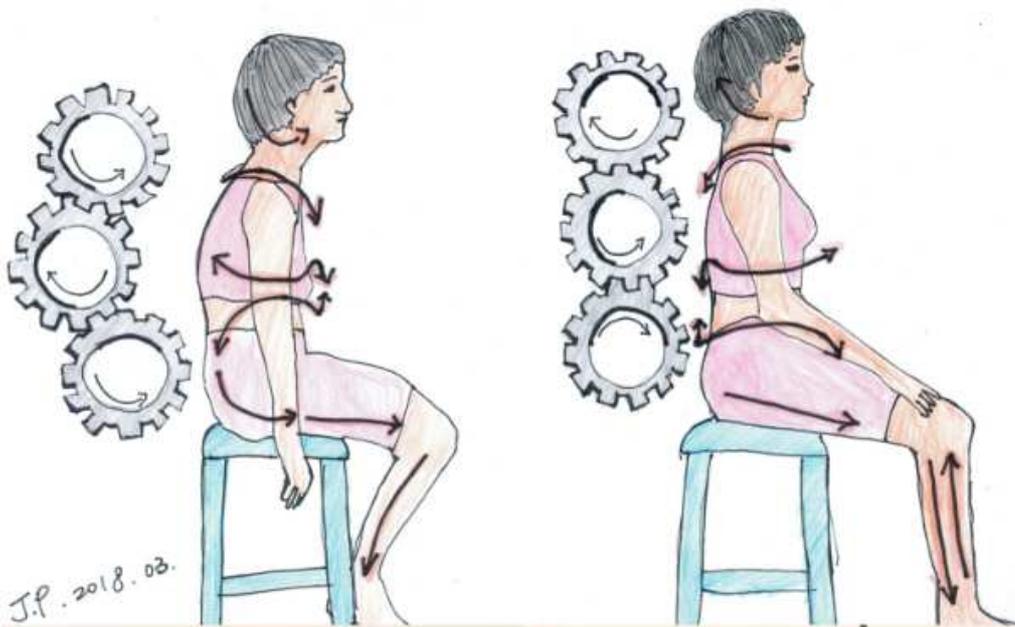
文：周欣穎老師

歪斜的身體會導致施力不易，也容易造成身體酸痛，看起來更是不美觀...

那...只要抬頭挺胸就是良好的姿勢嗎？首先，我們要從認識身體的正確排列位置開始。

想要觀察身體是否處於正確排列角度的最常見方法，是透過身體站立側面的鉛錘線。理想的站姿，必須是耳垂-肩峰-腿骨大轉子-膝蓋外側-腳踝外髁，呈現一直線。

而另一個觀察的方法，是採取坐姿的方式～Alois Brugger 的練習法（如圖）



Alous Brugger是瑞士籍神經學家，他提出用齒輪的概念來說明脊椎的連鎖反應～  
即：頸椎、胸椎、骨盆形成三個連結為一組的齒輪，只要其中一個改變，都會影響到整體脊椎的排列。

在上圖中，左邊是錯誤的姿勢：因為骨盆後傾腰椎弧度過直，造成椎間盤很大的壓力，而更糟糕的是前傾的頭顱，壓迫到頸椎。成人的頭顱重量平均五公斤，所以當我們的頭與身體呈一直線的狀態時，頸部承受五公斤的力量。但每往前彎曲15度就增加12公斤，而到了45度時，就是我們在捷運上常常看到大家滑手機的姿勢，這時頸椎承受了23公斤的重量了，差不多是一個坐捷運已經需要買全票的七歲小朋友，直接坐在你的脖子上了（請注意不是肩膀，是脖子喲🙄）。所以好好注意自己的姿勢的確是自我保健的開始。

不管再如何正確的姿勢，只要時間過久，都有可能產生肌肉疲勞，關節壓迫，筋膜過度緊繃而造成身體不舒服，所以適時地改變動作是有必要性的。建議在樂器的演奏練習40分鐘左右，就應該要活動一下，伸展一下肢體來減少過勞現象，也讓耳朵休息一下喔！

給管樂器演奏者的伸展動作，藉由多面向的動作來增加脊椎與關節活動度，矯正歪斜的脊椎與骨盆，讓疲累的身體重新找回能量。

1.貓牛動作 ( 從尾骨開始移動到頸椎，確實感覺每一節脊椎的活動 )

生氣貓 ( 下左圖 ) - 牛 ( 下右圖 )

2.坐姿扭轉 ( 輕鬆坐在椅子上，手搭椅背&膝蓋做扭轉 )

3.向一邊側彎，再側向另一邊



記得 ~ 讓身體越舒適，演奏樂器越得心應手!



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 活動資訊

2019 節慶長笛樂團暑期課程半價優惠 (Yamaha 長笛俱樂部會員限定)



### 節慶長笛樂團 暑期特別課程半價優惠



凡是Yamaha長笛俱樂部的會員即可享半價優惠報名由節慶長笛樂團主辦的長笛暑期短期課程，不論您是初學、曾經學過或是長笛好手，都歡迎大家一起報名參加。

時間：2019/7/27 (六) -7/28 (日)

地點：Yamaha音樂交流中心 (新北市板橋區遠東路一號2樓)

會員半價優惠報名詢問專線：02-7741-8812

從初學到進階，分組上課一起同樂的課程：

♪完全初學的朋友也能報名體驗

♪認識新朋友快樂學習長笛演奏

♪專業師資群帶領大家複習技巧

♪從個別分組到長笛團練大合奏

♪兩大管樂演奏者實用專題演講

充實滿滿的兩日課程規劃～從分組到團體的歡樂時光，還有成果音樂會🎵～這麼

棒的活動，趕緊邀朋友一起參加! ❤️

## 節慶長笛樂團暑期特別課程

時間：2019/7/27 (六) - 7/28 (日)

地點: Yamaha 音樂交流中心

地址: 新北市板橋區遠東路一段二樓

費用：2500 元 (Yamaha 長笛俱樂部會員半價)

會員半價優惠報名詢問專線: 02-7741-8812

\*Google 報名表單：<https://reurl.cc/1qKEW>

活動詳細訊息請至以下網址:

<https://bonart.com.tw/2019-taiwan-festival-flute-ensemble-summer-course/?fbclid=IwAR0ejxageb8TKvTKUnN22m6hQfugPPG8YBZ3yXaFyVP9hQV8da1KEq2QFEE>



2019年 節慶長笛樂團 暑期特別課程

點燃您的長笛魂🔥 兩日總複習

\*活動日期：2019.07.27. (六) ~ 2019.07.28. (日) 初學進階都適合的分組專屬課

\*活動地點：Yamaha 音樂交流中心

\*活動地址：新北市板橋區遠東路1號2樓  
(近捷運「亞東醫院」站)

\*課程費用：新台幣 2500 元 整

\*報名方式：填寫 Google 線上報名表後轉帳繳費  
(報名表請掃描右側 專屬 QR Code →)

\*早鳥優惠：六月底前完成報名再送折疊式譜架一支🎵

主辦單位：節慶長笛樂團 | TAIWAN 協辦單位：YAMAHA 台灣山葉音樂股份有限公司

## 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號 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。