



《良好的姿勢帶給演奏優勢》-3

影響呼吸與核心的重要因素～骨盆位置

骨盆位置與核心肌群的關聯：

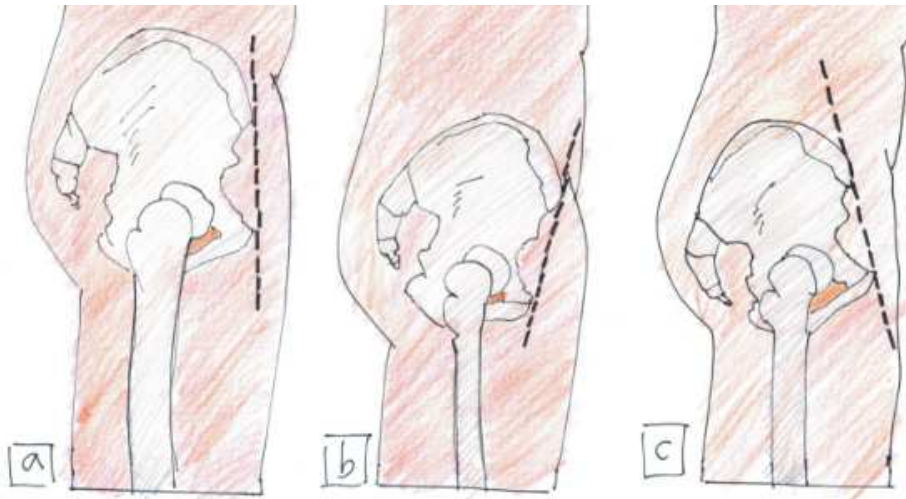
如果把脊椎想像成是一根柱子，而核心肌群就是一條條捆緊柱子的鋼索，讓柱子穩固不會東倒西歪。而這根柱子的地基就是骨盆，如果骨盆歪斜，就會影響到核心肌群的運作。

我們管樂器的吐氣，非常需要核心的力量讓氣流快速送出，所以骨盆的位置與管樂器演奏者有著密不可分的因果關係。骨盆，就像一個容器，如果盆子像前倒水，就是骨盆前傾，如果像後倒水完全留不出來，就是骨盆後傾了。

以下是自我檢查的參考標準：

1. 可以從恥骨與兩邊髌骨的位置來觀察，這三個點必須在一個平面上。

請參看（下圖）



a. 兩個髌骨及恥骨都在同一個平面上，是正確的骨盆位置。

脊椎會呈現自然的前凸弧度。

b. 兩個髌骨在前，恥骨在後，是呈現骨盆前傾的模式。

這個狀態也會伴隨著腰部凹陷的狀態。

c. 恥骨往前翹，髌骨在後，是骨盆後傾了

這個狀態常常背部會沒有什麼線條「平背」的外觀，或是呈現「駝背」的姿勢。

2. 另一個自我檢查的方法～

靠牆站立，後腦勺、肩胛、臀部貼著牆面，伸手到後腰部應該剛好是一個手掌的

厚度可以穿過去；手掌穿不過去代表骨盆後傾了，而手掌放後腰仍感覺有空隙是

骨盆前傾了。

有關骨盆前傾&骨盆後傾，簡易的矯正動作：

骨盆前傾的矯正動作：躺姿，抱膝靠胸，吐氣讓下背及薦髂貼緊地板。

骨盆後傾的矯正動作：骨盆後傾常伴隨著臀肌及大腿後側僵硬，與骨盆後傾互為因果關係，可以嘗試用毛巾伸展後腿的肌肉。而在坐姿時，可以運用手去推「薦椎」（脊椎的底端）的上緣，協助他做點頭的動作（Sacrum nutation）帶動腰椎前凸。（下圖右）



大部分的管樂器演奏，樂器的位置都是擺在身體的中間，而長笛演奏者因為樂器的重心偏右，的確是要多花點心思來找到身體的平衡。而在坐姿的時候，坐骨頂住椅子，比起站立時容易一些找到骨盆的位置。

坐姿建議～

1. 膝蓋低於髌，兩膝自然朝向前，必要時可以在臀部的下方墊毛巾。
2. 讓骨盆直立，維持腰椎自然前凸的弧度，也可以用彈力球頂住骨盆的上緣避免

後傾（上圖左）

3 感覺脊椎向上延伸的力量。

正確的坐姿參考標準跟前面討論的站姿是一樣的，兩邊髌骨與恥骨都要在同一個水平面上喔！



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

嬉樂笛長笛樂團 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

Yamaha Flute Club

募集中!
全方位的音樂
及樂器服務

長笛俱樂部

音樂 · 分享 · 新生活
以分享音樂新生活態度，共同創造無限的“感動”(Kando)
讓體內不斷脈動著那16分音符，成就非凡的生命樂章

邀請每一位擁有Yamaha長笛的朋友
與我們共同參與，分享音樂喜悅

會員專屬權益

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。

多元化音樂新生活

不定期寄發電子報，提供Yamaha長笛活動與音樂小常識等相關訊息。

限量500組

入會即送
日本限定版長笛
「長笛吹口護片」
乙份



◎建議於鎖製長笛使用



俱樂部申請方法，請掃描QR code或參考台灣Yamaha官方網站：tw.yamaha.com

注意

- 1.申請對象僅限於Yamaha長笛使用者。
- 2.於台灣Yamaha官方網站登入成為會員，並註冊購買之Yamaha長笛資訊，經審查無誤者，將核發會員卡。
- 3.Yamaha flute club會員卡每人限辦一張，會員資格恕無法轉讓。



YAMAHA 台灣山葉音樂股份有限公司 新北市板橋區遠東路1號2樓 Tel: 02-7741-8888
YAMAHA MUSIC & ELECTRONICS TAIWAN CO. LTD 客服專線: 0809-091-388 <http://tw.yamaha.com>