



Health 035

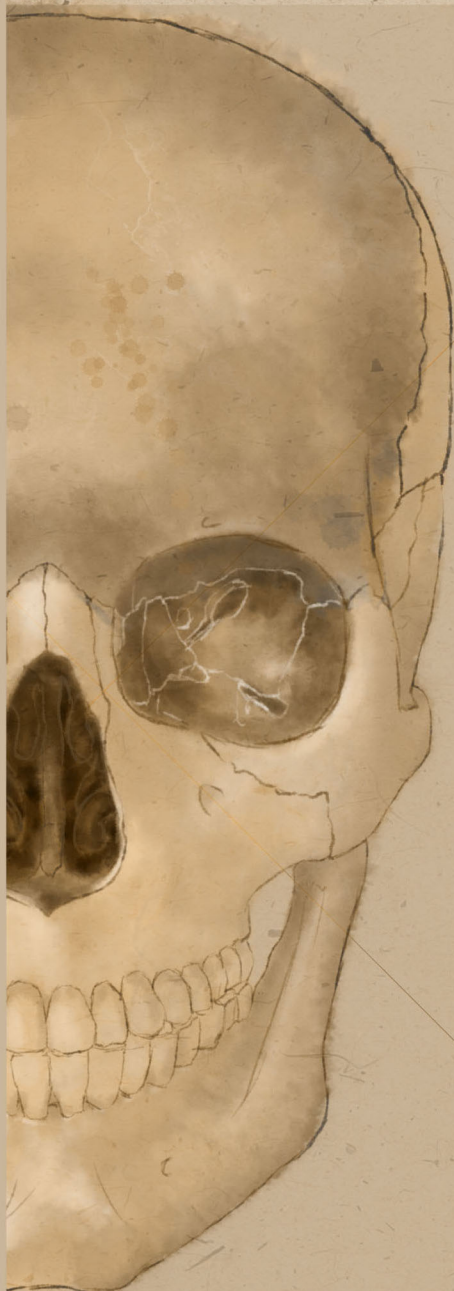
完全學習手冊

——
基礎篇

蕭俊熹 著

骰骨治療

- 清晰介紹骰骨治療法的技巧、步驟、注意事項及相關知識
- 內容編排由淺入深，一步一步帶出骰骨治療的技巧
- 書中配合了大量圖片，方便讀者理解





作者介紹

蕭俊熹先生現為註冊物理治療師、針灸學及心理學碩士。2002 年於香港理工大學以一級榮譽生的成績畢業，畢業後數月便開始跟隨 Dr. Green 學習骯骯骨治療，隨即對骯骯骨治療產生濃厚興趣，從此全身投入學習及運用此治療，至今已幫助超過 1200 位病人，擁有超過 20000 小時的骯骯骨治療實踐經驗。2005 年至 2014 年為 Dr. Green 在香港的課程統籌及助教，並於 2011 年獲得骯骯骨治療中最高水平的 Master Level 大師級能力證書，成為香港首位獲得此能力證書的治療師。

蕭先生現於旺角設有治療中心，常處理的病患有一般骨科痛症、頭痛、失眠、精神緊張、壓力過大，心理問題如驚恐症、抑鬱症等，系統性疾病如類風濕關節炎、濕疹、強直性脊椎炎、中風及癌症等，小兒問題方面則多為自閉症、語言及學習障礙、專注力不足、癲癇、發展遲緩、行為及情緒問題等等。10 餘年來一直維持 1 對 1 的治療模式，深受病人歡迎。





內容簡介

這是筆者編寫的骯骯骨治療（Craniosacral Therapy CST）完全學習手冊的第一本——基礎篇，是筆者心中計劃一套三本學習手冊中的第一本，專為配合筆者教授的骯骯骨治療課程來設計、並非是供自學的著作，恐怕要令想自學的人失望了。這些年來，不少人都曾問過我：究竟可否自學骯骯骨治療？經過筆者多年來的臨床經驗，我想答案仍然是否定的。

畢竟骯骯骨治療本身不是很容易入手的治療法，何況內容還包含很多主觀感受的部分，是十分需要老師按各人所需來引導的。學習過程中也容易出現很多無法預知的不同問題，只能即時靠老師來解答指引。筆者在學習的過程中也曾多次走向歧路，幸得我最尊敬的老師 Dr. Green 在旁幫助我走向正軌，所以我深知骯骯骨治療不是個能輕易自學的治療法。

也正因如此，在本書中，筆者都盡量將所有注意事項及相關知識描摹清楚，希望盡量令大家在學習時能容易些，少走兩步冤枉路。筆者相信：雖然這不是本自學書，但有興趣了解骯骯骨治療的實際操作方法的讀者，是絕對不會感到失望的。

內容編排主要是由淺入深，一步一步將骯骯骨治療的技巧帶出。基礎篇中的技巧，全都是臨床實用的技巧，千萬不要以為基礎便是低級貨，它們全

都是更高階技巧的根基。如掌握不了基礎篇的技巧，很難想像學習者可以順利承接上更高階的技巧。請大家切切實實先學好基礎篇中的技巧，打好根基才能向更高階技巧挑戰。

每篇介紹技巧的文中，都留有空白處以供學生在課堂中填上技巧步驟，書中也配合了大量圖片，以方便讀者理解。文中無可避免會出現解剖學及醫學的名詞，以中英對照形式並列，其中也包括骯骯骨治療的專用名詞。對於完全沒有醫療背景的讀者可能會有些困難，但因本書主要是為了教學目的而編寫，只能預設學習者大部分為醫療界的各類治療師，限於篇幅，實在沒法逐一詳細解釋之，還望諸位見諒。

由於很多骯骯骨治療的專用名詞本為英文（畢竟骯骯骨治療起源於美國），並沒有一套慣用的翻譯用詞，所以只能憑筆者學習多年的經驗加上粗淺的語文水平來「特製」一系列相關的中文翻譯用詞（甚至「骯骯骨治療」這個中文譯名都是筆者在10多年前自創的），只能讓大家見笑了。但每個「特製」中文翻譯後面都有寫出原本的英文用詞，以方便讀者在參閱其他先輩所寫的英文書籍時，不至於不明所以。無論中文翻譯的水平如何，我想最重要的是能清楚表達出該詞的意思及能協助記憶及理解。至於坊間其他人所用的譯名為何，一來有很多我覺得不太合意，二來我也不太介意他人的翻譯與我的是否相同，所以就只能將就了。

這是一種非常出色的治療法，成功運用過它於臨床治療，或者見證它威力的治療師很難不被它所吸引，所以有興趣學的人很多。但是學習骯骯骨治療沒有捷徑，只能盡量少走歧路冤枉路，靠着一步一步累積經驗，堅持不懈。筆者只能盡力做個引導者，學得到多少始終要靠自己的努力。學不學得會，問題只在於學習者會否半途而廢，迎難而裹足不前而已。

當然，筆者這套小書絕對沒法將所有相關的資料都寫出，前人所寫的很多也都非常值得大家閱讀參考，但作為一本中文書，應該可以更親切、更容易地令以中文為母語的讀者認識骯髖骨治療，誠心希望大家都能喜歡這套作品。



序

學習了骯髖骨治療已超過 14 年，想想也該是時候擔起教學的責任了——這就是這套書的出版目的。早幾年前筆者的師傅 Dr. Green 也曾想將教學的工作慢慢轉移給筆者做，但當時覺得時機未成熟而拒絕了他的好意。直到最近又升起了將骯髖骨治療傳承下去的念頭，整件出版的事就很自然地開始了。

骯髖骨治療在香港仍未算普及，這與治療師的數量有很大關係，尤其是高水平的治療師。在我剛開始學的時候，全香港都沒有一位考獲高水平能力證書的骯髖骨治療師，甚至連 The Upledger Insititute 都還未開始在香港開辦課程，可見骯髖骨治療在香港的發展起步很遲。14 年後，骯髖骨治療的課程多了，有多間大大小小的機構開辦，奈何良莠不齊，課程及老師的質素都沒有保證，這難免又拖慢了骯髖骨治療的普及速度。截至完稿為止，全香港考獲高級程度能力證書的治療師只得 4 位，這實在是筆者不願見到的。

14 年來，只得 4 位治療師到達高級水平的原因不是單一的。骯髖骨治療本質上是需要大量練習及實踐才做得好的治療，由完成課程到可以考獲高級能力證書，沒有 3 至 5 年的實踐很難辦得來，此其一。開辦課程機構的師資沒有保證，此其二。學生們或因得不到好的指導，或因怕難，或因缺乏機會練習，總之有很多原因都會令初學者望而卻步，半途而廢，最後到達不了最

高級別，此其三。在社會上骶骨治療仍未被絕大數人認識，甚至本身為醫療界別的專業人員也一樣，這也令學習的人數不算多，此其四。

雖然面對着種種困難，但身為骶骨治療師的一分子，筆者很難不去積極地克服。親身經歷了骶骨治療的神奇效用，見證了這麼多病人因它而改變了人生，為了讓更多的病人受惠，明知推廣的路很困難，但筆者也必需盡這一分綿力。

這套教學用的書是第一步，希望讓有心學習的人能有個好開始。筆者相信只有當香港有更多高質素的骶骨治療師存在，骶骨治療才會普及，才可令更多的病人受惠。這一直都是筆者師傅的心願，也是筆者的心願。希望讀者能好好利用這套書，學好骶骨治療，幫助更多有需要的病人。

物理治療師 蕭俊熹

2016 年 12 月 4 日



目錄

作者介紹	2
內容簡介	4
序	7
第一章：骶骨治療的起源及發展	12
Dr. Andrew Taylor Still	13
Dr. William Garner Sutherland	18
Dr. Harold Ives Magoun 和 Dr. Rollin E. Becker	22
Dr. John Edwin Upledger	24
第二章：骶骨治療的重要概念及運用原則	28
骶骨治療的重要概念	29
骶骨治療的運用原則	36
治療開始前的自身準備	40

第三章：骯骯韻律（CranioSacral Rhythm CSR）介紹及其相關技巧	42
融合（Blending）	45
檢查骯骯韻律	46
靜止點技巧（Stillpoint）	53
第四章：筋膜（Fascia）介紹及其相關技巧	58
膈膜技巧（Diaphragm Technique）	60
詳解組織放鬆	65
脊硬膜技巧（Dural Tube Technique）	67
筋膜滑動技巧（Fascial Glide Technique）	77
第五章：頭骯骨（Cranial Bone）介紹及其相關技巧	82
額骨及頂骨技巧（Frontal Bone & Parietal Bone Technique）	84
顳骨技巧（Temporal Bone Technique）	89
蝶骨技巧（Sphenoid Bone Technique）	94
詳解間接技巧（Indirect Technique）與直接技巧（Direct Technique）	102
V 能量放射技巧（V-Spread）	103
第六章：面骨（Facial Bone）介紹及其相關技巧	106
上頷骨及犁骨技巧（Maxilla & Vomer Technique）	108
腭骨、顴骨及鼻骨技巧（Palatine, Zygomatic Bone & Nasal Bone Technique）	115
下頷骨技巧（Mandible Technique）	120

第七章：能量囊胞（Energy Cyst）介紹及其相關技巧	122
能量弧掃描法（Arcing）	125
局部釋放法（Local Unwinding）	126
詳解關鍵停頓（Significant Stop）	129
全身釋放法（Global Unwinding）	132
治療力度的變化原則	135
第八章：檢查及治療技巧組合介紹	137
重溫所有檢查技巧	138
初級治療技巧組合介紹	140
完整頭骯面頷骨治療組合介紹	146
進階治療技巧組合介紹	149
第九章：結語	153
鳴謝	157
建議參考書籍	158

第二章

骶骨治療的重要概念及運用原則

骶骨治療的重要概念

骶骨治療在概念上有數點應先理解清楚，否則會越學越亂、令自己迷失學習重點及方向。故此，本章對初學者尤其重要，如學習遇到困難疑惑，皆可參閱本章。本章的內容都是筆者在多年學習及經驗累積所得之集成，但不敢狂妄說這些都必定真確無誤，只是希望將多年心得化為文字，讓後學多些參考，各位高手前輩也可聯絡筆者給予意見。

1. 骶骨治療本質上是一種軟組織的手法治療——如已閱讀先前有關起源及發展的部分，即可理解到骶骨治療是源於整骨治療而延伸出來的一種手法治療。它是種處理身體所有軟組織的治療法，可處理包括肌肉、筋膜、筋腱、血管、神經系統、內臟等組織。

無論在概念或實際上，骨頭都是被軟組織所控制，如沒有軟組織，絕大部分骨頭都無法維持在正確的位置上。骶骨治療十分着重人體的結構是否正常。結構如不正常，該結構便不能發揮正常的功能：如關節錯位，則該關節便無法正常活動，也會令身體不適及自身復原能力下降；而結構是否正常又十分依賴軟組織的狀況，例如一組肌肉處於長期僵緊的狀態，則該肌肉組不但不能發揮最大的力量，其所連接的骨頭都會被拉扯而離開正常的位置，令關節結構出現異常。綜合而言，骶骨治療基本上（在高級的治療法上是有例外的）是一種用手去幫助身體軟組織回復正常的治療法。

完全學習手冊

骯髒骨治療

——基礎篇

作者：蕭俊熹

編輯：青森文化編輯組

設計：4res

相片拍攝：Wendy Fung

封面及內文插畫：鄭文威

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司

台灣總經銷：寶騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區中正路 880 號 14 樓

電話：(886) 2-8227-5988

網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2017 年 6 月

圖書分類：醫學／骯髒骨治療

ISBN：978-988-8437-34-4

定價：港幣 288 元正／新台幣 1150 元正

作者介紹：

蕭俊熹先生現為註冊物理治療師、針灸學及心理學碩士。2002 年於香港理工大學以一級榮譽生的成績畢業，畢業後數月便開始跟隨 Dr. Green 學習骯骯骨治療，隨即對骯骯骨治療產生濃厚興趣，從此全身投入學習及運用此治療，至今已幫助超過 1200 位病人，擁有超過 20000 小時的骯骯骨治療實踐經驗。2005 年至 2014 年為 Dr. Green 在香港的課程統籌及助教，並於 2011 年獲得骯骯骨治療中最高水平的 Master Level 大師級能力證書，成為香港首位獲得此能力證書的治療師。

蕭先生現於旺角設有治療中心，常處理的病患有一般骨科痛症、頭痛、失眠、精神緊張、壓力過大，心理問題如驚恐症、抑鬱症等，系統性疾病如類風濕關節炎、濕疹、強直性脊椎炎、中風及癌症等，小兒問題方面則多為自閉症、語言及學習障礙、專注力不足、癲癇、發展遲緩、行為及情緒問題等等。10 餘年來一直維持 1 對 1 的治療模式，深受病人歡迎。

骯骯骨治療 是一種非常出色的治療法，曾經在臨床治療上成功運用，或者見證它威力的治療師很難不被它所吸引。雖然本書並非一本供自學的作品，但有興趣了解骯骯骨治療的實際操作方法的讀者，是絕對不會感到失望的。

本書內容介紹：

- 骯骯骨治療的起源及發展
- 骯骯骨治療的運用原則及重要概念
- 完整的骯骯骨治療檢查方法
- 頭骯、面頷、筋膜及能量囊胞的治療技巧
- 不同難度的治療技巧組合

ISBN 978-988-8437-34-4



9 789888 437344 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

ModE.

上架建議：醫學／骯骯骨治療

定價：港幣 288 元正／新台幣 1150 元正

