



Health 051

身心同釋篇

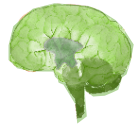
蕭俊熹 著

完全學習手冊

骶骨治療



身心同釋技巧將骶骨治療由一種處理組織及身體結構的手法治療變成同時治療生理及心理問題的全方位治療法
是骶骨治療中極為重要的一部分



作者介紹

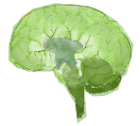


蕭俊熹先生現為註冊物理治療師，於香港理工大學物理治療學系以一級榮譽生的成績畢業，同時擁有針灸學及心理學碩士學位。2002年畢業後數月便開始跟隨 Dr. Green 學習骯骯骨治療，隨即對骯骯骨治療產生濃厚興趣，從此全身投入學習及運用此治療，至今已幫助超過 1200 位病人，擁有超過 20000 小時的骯骯骨治療實踐經驗。於 2005 年至 2014 年間為 Dr. Green 在香港的課程統籌及助教，並於 2011 年獲得骯骯骨治療中最高水平的 Master Level 大師級能力證書，成為香港首位獲得此能力證書的治療師。

2017 年成立樂人手法治療教室 (Joivo Workshop of Manual Therapy) 教授骯骯骨治療課程，現設有普及班、進階班及專業班 3 種課程，以切合不同背景及程度的學員進修。他另著有《骯骯骨治療完

全學習手冊——基礎篇》及《骯骯骨治療是甚麼？——物理治療師以真實病例為你解答》。

蕭先生現於旺角設有樂人物理治療中心 (Joivo Physiotherapy Centre) 替病人服務，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，2018 年起更開始提供多人骯骯骨治療服務，深受病人歡迎。



內容簡介

這本是筆者骯骯骨治療 (Craniosacral Therapy, CST) 完全學習手冊的第二本——身心同釋篇，是筆者心中計劃一套 3 本學習手冊中的第二本，是專為配合筆者教授的骯骯骨治療課程來設計的教學用書。身心同釋篇中的內容建基於基礎篇，可說是基礎篇內容的進階延續，其中有些內容需要讀者對骯骯骨治療有基礎的認識或已閱讀過筆者的基礎篇才能理解得透徹，但作為一本獨立的書來看也無不可。

身心同釋技巧將骯骯骨治療由一種處理組織及身體結構的手法治療，變成同時治療生理及心理問題的全方位治療法，是 Dr. Upledger 偉大的劃時代發明，當然也是骯骯骨治療中極為重要的一部分。

筆者於本書中不單詳細地介紹了有關身心同釋的理論、運用原則、各種手法及對話技巧，還加上了許多相關的理論，甚至身心同釋的技巧組合方法，務求使學習者能按部就班及全面地掌握學習的關鍵。筆者也在書中加入了技巧的示範相片及各類圖片，希望大家能更簡易地理解各技巧的做法。

如曾閱讀過筆者基礎篇的讀者應該都知道，筆者的這套書籍是為了作為教授骯骯骨治療的教學而編寫的，不是一套自學用書。因為骯骯骨治療不是一種單以書面文字就可解釋清楚、可供自學的治療法，為免引起各種的誤會，筆者並沒有將各種技巧的仔細具體的做法列出，並留有許多空白位置以方便學生們填上筆記。

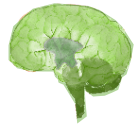
身心同釋涉及大量心理學的理論及技巧，限於篇幅筆者無法在此

一一將相關的心理學的知識都寫出，只能於課堂時按同學的需要而補充這方面的知識。雖然筆者已盡力避免運用過多的專業名詞，但對完全沒有心理學背景的讀者來說，可能仍會對書中的詞彙感到有點陌生，還請見諒。

除了筆者由師傅 Dr. Green 中所學習到的，本書中的內容選取及編排還有不少是來自筆者多年來累積的經驗。內容都如基礎篇一樣以傾向實際應用的方法為主，學術理論為輔。其中所列出的技巧和理論全部都極具臨床應用的價值，都是筆者多年來反覆運用並獲得良好療效的技巧及知識。

身心同釋中的技巧與基礎篇中的手法技巧在應用上有很大分別，分別在於手法技巧常常是獨立的技巧，而每一個技巧完成後再做另一個技巧是一種很自然的做法，故此手法類技巧能較簡單地被串連成一套技巧組合來應用。但當運用對話及意象的技巧時卻非如此，治療師必須按病人需要來即時選擇技巧，所以整個治療不能被簡單地串連成一套組合，一個一個地按次序做。當筆者仍是學生時深深地感受到這特性正是學習及應用身心同釋的一大難題。所以筆者在全面地理解身心同釋後，在此書中嘗試將整個身心同釋的程序大致地勾勒出來，並以列出數種由淺入深的技巧流程來引導學習過程，希望可以幫助初學者跨越這道難題。

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骯骨治療，誠心希望大家都能喜歡這套作品。



序

學習了骯骯骨治療已超過 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骯骨治療傳承下去的念頭，整件出版的事就很自然地開始了。

骯骯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。在筆者剛開始學的時候，全香港都沒有一位考獲高水平能力證書的骯骯骨治療師，甚至連 The Upledger Institute 都還未開始在香港開辦課程，可見骯骯骨治療在香港的發展起步很遲。14 年後，骯骯骨治療的課程多了，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，這難免又拖慢了骯骯骨治療的普及速度。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。骯骯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。在社會上骯骯骨治療仍未被絕大多數人認識，甚至本身為醫療界別的專業人員也一樣，

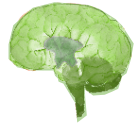
這也令學習的人數不算多，此其四。

雖然面對着種種困難，但身為骯骯骨治療師的一分子，筆者很難不去積極地克服。親身經歷了骯骯骨治療的神奇效用，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，但筆者也必須盡這一分綿力。

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骯骯骨治療師存在，骯骯骨治療才會普及，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，學好骯骯骨治療，幫助更多有需要的病人。

2016 年 12 月 4 日

物理治療師 蕭俊熹



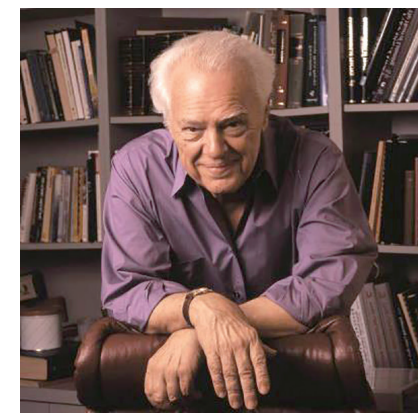
目錄

作者介紹	2	第五章：治療性對話及意象技巧 (Therapeutic Dialogue and Imagery)	70
內容簡介	4	基本治療性對話簡介	71
序	6	Imago Relationship Therapy	74
第一章：身心同釋簡介及起源	10	神經語言程式學 (Neuro-Linguistic Programming)	79
第二章：身心同釋的治療原則及要點	16	完形治療 (Gestalt Therapy)	90
第三章：臨床常見的情緒問題 (Emotional Problem) 及心理問題 (Mental Problem) 的起因	28	第六章：未完成的生命程序 (Unfinished Biological Processes)	100
第四章：手法技巧	44	第七章：相關理論	110
重溫融合 (Blending)、關鍵停頓 (Significant Stop)、能量弧掃描法 (Arcing) 及局部釋放法 (Local Unwinding)	45	三重腦理論 (Triune Brain Theory)	111
全身釋放法 (Global Unwinding)	56	脈輪 (Chakras)	116
舌骨肌肉群 (Hyoid Muscles' Group)、舌頭肌肉 (Tongue Muscles)、牙齒 (Teeth) 及牙齦 (Gum) 技巧	62	中醫臟腑理論	122
		第八章：實用臨床技巧	128
		非言語式對話介紹 (Non-Verbal Dialogue)	129
		過渡性對話技巧	133
		阻力 (Resistance) 的介紹及應對技巧	138
		多人骯骯骨治療 (Multiple Facilitators/Multi-Hands Craniosacral Therapy)	144
		第九章：治療技巧組合介紹	148
		建議參考書籍	156

第一章

身心同釋簡介 及起源

身心同釋 (SomatoEmotional Release, 簡稱 SER) 是屬於骶骨治療內一個不可分割的部分，是 Dr. John Edwin Upledger, D.O., F.A.A.O., D.Sc. (1932 — 2012) 所創立的一套同時處理心理及生理的劃時代、十分強大的治療法。身心同釋也可用來形容同時出現組織釋放及情緒釋放／心理變化的現象。

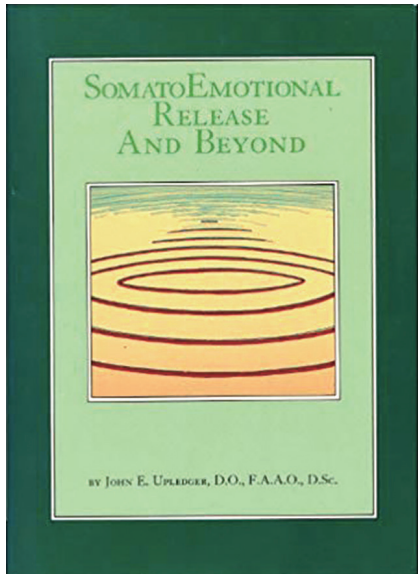


▲ Dr. John Upledger

一般的骶骨治療會促成病變組織出現組織釋放 (Tissue Release) 的現象，提升病變組織的康復能力，令病人有能力自癒，從而改善病情及整體健康狀況。但如組織或身體的問題的起因不只是源自生理因素，而牽涉到心理矛盾或被壓抑的情緒，這時除了組織釋放外，被壓抑的情緒或某種心理變化便可能於治療時自然地同時出現，亦即是身心同釋現象。

身心同釋是骶骨治療的一種自然延伸出來的現象。例如當進行全身釋放法 (Global Unwinding) 時，治療師需要與病人融合 (Blending)，再以關鍵停頓 (Significant Stop) 來覺察病人的需要，以手法營造出最切合病人需要的環境。如病人當時所需要處理的問題牽涉到心理或情緒的部分，而病人的潛意識決定將這些感受一併釋放時，身心同釋的現象便會出現。身心同釋是一種由病人潛意識決定進

行與否的過程，並非由治療師強行製造的現象。治療師的責任在於覺察病人的需要，協助病人進行他們希望進行的過程，並於有需要時以手法及對話的技巧來促進身心同釋的過程，但絕非強迫病人進行身心同釋，這點必須時刻謹記。Dr. Upledger 很強調一點：治療師是協助者，病人才是主角。



能量囊胞 (Energy Cyst) 概念的出現是 Dr. Upledger 將身心同釋理論具體化的一個重要階段。Dr. Upledger 在他的著作 *SomatoEmotional Release And Beyond* 中提及他認為潛意識會以能量囊胞的形式將負面情緒壓抑、儲存及／或隔離於身體的組織或器官之內，同時影響着生理及心理的健康。他對身心同釋的概念是源於

1970 年代尾他於密歇根州立大學 (Michigan State University) 中進行有關自閉症與頭髓研究時的觀察。當時他以手法技巧為自閉症兒童治療並觀察其療效，他發現伴隨着組織的釋放，有時這些自閉症兒童會同時表現出如驚恐、憤怒及沮喪等的情緒，而且這些情緒表現也會於組織釋放結束後消失。他當時並不能理解這種情緒釋放的現象為何會出現。直至他建立了能量囊胞這個概念：他認為能量囊胞不單可儲存單純的物理能量，也可同時儲存負面情緒，所以當治療師釋放能量囊胞時，會同時將其所儲存的負面情緒能量一併釋放出來，這才為他解

釋了為甚麼在組織釋放發生的同時也會出現情緒的釋放。

筆者對身心同釋的理解與 Dr. Upledger 稍有不同，筆者不認為情緒是直接儲存於能量囊胞內。筆者認為能量囊胞中儲存的混亂能量只是能量而已，並不會儲存類似情緒這種複雜的情感。除了驚恐這種攸關生死的本能外，複雜的情緒如悲傷、憤怒等可算是一種哺乳動物獨有的產物，是在漫長的進化過程中出現於神經系統的一種很複雜的現象，需要擁有相關的神經網絡及處理情緒的特有腦部結構才能產生的心理狀態。

所以筆者認為情緒與其說是被儲存於能量囊胞內，應該是說以一種神經網絡的形式，與能量囊胞的所在連繫在一起。筆者認為所有情緒都必須經過腦部才能被記憶及被處理，所以當能量囊胞因某個事件而被儲存在身體上的某部分時，與該事件相關的情緒也當然會被神經系統同時被記憶下來，並與能量囊胞的所在以神經網絡的形式連繫在一起，形成某個創傷事件獨一無二的病變形態。當身體的組織及能量囊胞釋放時，與之相關的情緒也會通過神經系統的連繫而被激發，產生出身體組織及情緒同時被釋放的現象。

例如某人因為車禍，外來過大的能量進入頸部而令頸部受傷，能量囊胞因而儲存在頸部。同時，因為過程中產生的驚恐感覺也與車禍的過程同時被腦部記憶下來。能量囊胞與情緒及過程的記憶被神經網絡連繫在一起，形成存在於這人身心內的一種獨一無二的病變形態。如果這人接受髓骶骨治療，當治療師治療這人的頸部時，能量囊胞會被釋放，與此同時，被神經網絡連繫在一起，有關車禍的情緒及回憶也會同時被激發，如果這時潛意識決定要處理這些被壓抑的情緒時，