

# 《姿势健康法》

## 图书基本信息

书名：《姿势健康法》

13位ISBN编号：9787807413363

10位ISBN编号：7807413360

出版时间：2008-4

出版社：文汇出版社

作者：成瀬悟策

页数：135

译者：王俊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《姿势健康法》

## 内容概要

《姿势健康法》内容简介为：一切始于一位脑瘫患者不能动的双手在催眠过程中奇迹般地动了起来的事实。从那以后，30多年过去了，直到现在，关于人类“动作”之奇妙，人们的研究还只是刚刚开了个头。当初的想法是，通过脑部与神经系统向肌肉与骨骼发出命令，可以缓解脑瘫带来的身体强烈紧张，但是这种设想收效甚微。而在患者通过心理活动自己放松身体之后，治疗效果才开始得以显现。于是我们进行了自我放松的尝试，经过10年的努力，我们认识到仅仅自我放松还是不够的，又开始了相关的训练，以使身体能够依照自己的意志来活动，这样又过了10年。在接下来的10年中，更进一步的研究显示，让身体顺从重力垂直地站立在大地上很有必要。也就是说，让自己的身体中轴完全保持垂直，采取自然而不勉强的姿势。在这种状态下，让身体的各部位进行自由屈伸，以使上半身、手臂、腿部都可以在前后左右方向上运用自如，这是我们的新课题。

# 《姿势健康法》

## 书籍目录

前言第1章 无法动弹的双手动起来了 世界首例成功病例 当时的训练 催眠带来的放松 集团游戏的效果 拼命不如放松 放松地进行移动训练 不用催眠也能放松 训练营的建立 “脑瘫”不会改变但“脑瘫患儿”可以改变 能够活动但是无法自由活动 脑的病变影响到主体的心理过程 不训练的话现状也难以维持 “利用残存功能说”并不适用 用三年时间矫正了被夹具固定的姿势第2章 怎样才能运动自己的身体 首先要有想运动的意图 动作是一种心理现象 动作成功的关键是适当的努力 理解意图和努力才能懂得动作 给以适当的努力训练 有必要帮助患者理解动作的课题 确认运动着的真实感受 有意识的动作感受称为体验 想要伸直却弯曲，想要弯曲却无力的手肘 怎样控制无意识努力的动作 伴随紧张与伴随运动让动作无法完成 治疗驼背第3章 姿势培育人的心灵 动作训练法的发展——放松训练的效果与极限 人站立起来后表情也会发生变化 能够站起来的条件 让体轴保持竖直 身体内部形成三维坐标……第4章 动作疗法的展开第5章 用于心理治疗的动作疗法第6章 今后的展望附录 简单易行的姿势健康法

1 无法动弹的双手动起来了 世界首例成功病例 1964年，在日本埼玉县残障人卫生指导所里工作的小林茂先生提出了一份精彩的报告。一位16岁的男性脑瘫患者，在催眠暗示训练下右臂可以独立举到正上方。这无论是在脑瘫的领域，还是在催眠的领域，都是一个前所未有的尝试，也是世界上的首例成功病例。 脑瘫是在出生的时候或出生前后，由于各种原因所致的非进行性脑损伤，主要表现为中枢性运动障碍及姿势异常。它会导致随意肌的失控或身体的残疾等持续性的运动能力障碍。所谓出生前后，指的是从受精到出生1个月内的新生儿期。脑损伤发生在这段时间内，说明不是由遗传引起的。而死亡的脑细胞不能再复活，所以这种疾病是无法治疗痊愈的，病变就一直存在着，但也不会恶化，因此称为非进行性的损伤。 由于脑部的病变，四肢与身体的行动发生障碍，这在脑瘫患者的运动障碍中很有代表性。当时，因为脑部的病变无法治愈，那么作为脑部病变结果的运动神经障碍所引起的运动障碍也被认为是不可治愈的。 在那之前，这类孩子都被归入整形外科处置。脑瘫患者对于随意肌不能很好地控制，特别是使关节运动时相互协调和制约的伸肌与屈肌不平衡，如果伸肌过于发达就会僵直，而如果屈肌过于发达则会弯曲着无法伸直。整形外科的做法就是把这些过于发达的肌肉与肌腱进行切除或延长。有时，在手术之后的一段时间里的确有所好转，但手术的伤疤愈合后往往又会回复原来僵直或弯曲的状态。

# 《姿势健康法》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)