



# 砭術按摩基礎課程

版權所有：海爾斯身心靈育成中心

授課者：宜玟老師(Eva)

網站：<https://ttrmhealth.com>

# 民俗調理，不等於醫療行為


➤ 衛福部108年3月18日衛部中字第1081860367號函

➤ 工作範圍：


在不涉及醫療行為下，依據經絡理論，運用調理手法與器具，對人體體表、肌肉施以物理性刺激之調理行為，以達到紓壓、消除疲勞之服務目的。


一、從事經絡調理操作。

二、從事顧客接待與服務。




# 什麼是砭術按摩？

- ▶ 《說文解字》：「砭，以石刺病也。」
  - ▶ 砭術的源頭，其實不是先有理論，而是先有生活經驗，才慢慢整理出理論。
- 



# 砭術按摩跟一般按摩差別在哪？

- ▶ 砭術按摩，看待身體的方式，會再多一層。
- ▶ 我們不急著~只處理「最痠痛的地方」，而是去觀察整個身體的反應。
- ▶ 我們不是追求「按到很痛」，而是陪著身體筋膜慢慢地恢復彈性。
- ▶ 不是要取代任何按摩方式。  
它只是提供給你，另一種看待身體的角度、與照顧身體的方式。



# 為什麼砭術會特別重視筋膜？ 筋膜放鬆，對身體有什麼好處？

- ▶ 筋膜的功能：  
支撐身體結構、維持身體的活動度、保護與包覆內部組織、傳遞身體的感受。
- ▶ 緊繃的筋膜慢慢放鬆之後，你會發現：  
身體的活動度變好了，整個人也會覺得比較輕鬆、比較順暢。  
這些改變，不是立刻發生，而是身體慢慢給你的回饋。
- ▶ 筋膜放鬆，不是為了追求什麼神奇的效果，  
而是幫身體創造一個，比較容易回到平衡的狀態。
- ▶ 這就是砭術特別重視~~筋膜放鬆的原因。

# 為什麼我會特別選擇砭術按摩？

- ▶ 除了砭術按摩，還有很多方式可以放鬆筋膜。
- ▶ 砭術按摩：  
是一種被動式運動，也就是幫身體「先開門」的一個方式。  
運動或瑜珈，是身體「主動」的練習；而砭術按摩，是身體「被動」的支持。
- ▶ 為什麼使用砭術工具？  
手，是有溫度的，但工具可以幫助雙手，讓這份溫暖，更穩定的刺激和安撫身體。  
也能使操作者比較不容易疲勞。  
對筋膜的刺激，也能比較「連續」，因為筋膜不喜歡突如其來的刺激。

# 10個學員最常出現的問題：

- ▶ Q1. 筋膜放鬆，是每天都要做嗎？✔ 不一定。
- ▶ Q2. 砭術按摩的筋膜放鬆，跟一般按摩一樣嗎？✔ 都是保健方式。
- ▶ Q3. 做筋膜放鬆，是不是越痛越有效？✘ 不是喔。
- ▶ Q4. 砭術按摩，可以取代運動或伸展嗎？✘ 不行，運動與伸展是很重要的日常習慣。
- ▶ Q5. 為什麼筋膜要放鬆？對身體有什麼好處？✔ 整體會感覺比較輕鬆、舒服。
- ▶ Q6. 新手最容易犯的錯誤是什麼？✔ 太急、太想「一次做到位」。
- ▶ Q7. 如果身體有不舒服，還適合操作嗎？✔ 砭術按摩屬於日常保健，不能取代醫療。
- ▶ Q8. 做筋膜放鬆的時候，有痠、脹的感覺是正常的嗎？✔ 可以呼吸、放鬆的程度。
- ▶ Q9. 筋膜放鬆後，需要特別注意什麼嗎？✔ 多補充水分，讓身體有時間適應與調整。
- ▶ Q10. 筋膜放鬆，一定要全身都做嗎？還是只做不舒服的地方就好？✔ 不一定。



# 把觀念放進心裡，把期待留給下一步！

- ▶ 走到這裡，你已經完成了學習砭術按摩中，**非常重要的一個起點。**
- ▶ 請你先把這個單元的觀念，溫柔地放進心裡，不需要急著做到完美。
- ▶ 在下一個單元中，我們就要開始進入~  
**實際操作前最關鍵的一步：砭術專屬工具的認識，以及操作介質的選擇。**
- ▶ 我會一步一步陪你，把「安心感」真正帶進你的雙手裡。
- ▶ ❁ 我們下一堂課見。