

永安養身館 經筋推拿 機能疏通 陰陽調整 專業訓練

王學賢 融合武術 太極 推拿 追求客製化療法

文／洪詩茵 攝影／何佳華



行的脈絡，從業以來，經手過至少五萬名患者，一眼就能夠看出一個人的基本體況，透過接觸更可深入透析身體狀態。面對每位前來治療的患者，王師傅有其執拗的一面、也有其認真的一面，他拒絕抱持嘗試心態的患者，但對於願意相信他、長期調養的患者，卻會付出全力協助其解決問題。

南少年派的洪來成師傅學習武術，洪來成師傅當時在馬尼拉做生意，同時也開立武術館，對跌打損傷的治療同樣頗為擅長，王師傅跟在一旁學習，亦頗有小成。

王師傅一九七七年回台，當時主要從事國粹表演，發揮既有的武術專長。從事國粹表演一年多時間，適逢吳神父足部按摩調理風行，因為本身職能領域與足部按摩相關，王師傅開始深入鑽研足部按摩，並師從烏來教堂的章神父。

再三、四年就將邁入古稀之年的永安養身館創辦人王學賢師傅，擁有深厚的武學、太極功底，以及三、四十年的整脊推拿經驗，深入鑽研人體經筋、脊髓、骨骼、肌肉等整體運

深厚武術功底強化治療力

王師傅小時候隨父母移民菲律賓馬尼拉，因為對武術感興趣，加上學武可強身健體，師從福建泉州人、隸屬

一路走來，王師傅始終勤奮不懈地學習按摩、推拿、整脊相關領域的知識技能，上課、考證照，他說：「我還記得當初考證照是去墳場考核，因為要看骨頭，從骨頭判斷性別、年齡，重點是判斷病因。」





過去，王師傅主要學習的是外家功夫，二十五年前，因為對武術的熱情，他轉入楊家太極拳，開始學習內家功夫，楊家太極主要是修習人體所有筋絡、經絡及氣，讓他對人體經絡運行擁有更加通盤且深入的了解。

無心插柳，沒想到楊家太極對於他本身從事的推拿治療助益極大，王師傅的推拿治療除了手法老到專業，更可運用太極產生的內氣，在治療時灌入氣協助疏通堵塞，打通筋絡；而精湛的「外家」功底，則讓王師傅的骨骼、關節承受力強於一般推拿師傅，可按壓到更深層的部位。

豐厚治療經驗積累專業力

王師傅擅長經筋整體推拿、人體陰陽調整及各種機能疏通，他表示，現代人生病、發生痠痛症狀，問題根源

來自於肌肉組織，因為肌束群包裹著經筋、筋絡、血管等組織，只要肌束群出問題，連帶就會影響到其包裹的組織，包括內臟也可能出問題。

他進一步說：「任何疾病透過推拿疏通都有可能改善，曾有一對夫妻，結婚多年沒有小孩，夫妻兩人來此調養兩年多時間，後來突然一段時間沒來，再來時卻是生子送來油飯。我的治療主要是活化人體的機能組織，人體有自癒功能，身體會出問題主要是因為長期勞損，才會導致無法發揮自癒功能。」

累積三、四十年的專長與臨床經驗，是王師傅最大的優勢，他提到：「多年領悟、學習到的知能是我深厚的優勢，我對人體骨骼肌肉非常了解，別人判斷不準的症狀，我能夠非常精準的做出判斷，重點是病患必須給予信賴，有些患者治療進行到一個階段，不痛了、舒服了就不再來了，等到又不舒服了才回頭來找我，我的建議是最好完成一個完整的療程，先解決問題，接著固定時間保養。只要患者願意給予信任，我就會想辦法幫助他們排除問題，這是我堅持的道德責任。」

王師傅*日常養身功法

現代人發生痠痛的原因不外姿勢不良、運動傷害、撞擊傷害，其中又以姿勢不良占最大比例，王師傅建議，不要長時間維持同一姿勢、睡眠充足、飲食均衡化，少碰重口味食物、不碰不新鮮食物，只要遵循上述原則即可最大程度維持身體健康。除此之外，王師傅亦提供一套他自己的日常保養功法，只要能夠早晚確實落實，即可改善身體健康狀況。

準備動作：

1. 進行此套功法前，請先上廁所排除體內尿液，穿著寬鬆衣物（不想上廁所者，也可直接開始做）。
2. 選擇平坦床面或在地上鋪一席軟墊。

正式動作一：

1. 放鬆平躺，不要用力
2. 下半身兩隻腳（股關節連同膝關節）由內側往外側反覆擺動，自己默數次數，視本身能力，擺動三十二下或七十二下。

正式動作二：

1. 腳踝關節由內側往外側畫圓圈轉動，腳掌盡量伸展到極限，由內往外轉，轉動約十二下或十八下。
2. 換轉動方向，腳踝節由外側往內側畫圓圈轉動，兩個方向的轉動次數要相同。



正式動作一、二



正式動作三 -2



正式動作三 -3



正式動作三 -4



正式動作三 -5



正式動作三 -6

正式動作三：

1. 左陽右陰，所以從左腳（陽面）開始動作。
2. 左腳舉高跨過右腳，盡量往右側延伸下壓，左側肩膀維持放鬆平躺狀態，如此才會有拉力，可以右手扳拉左腳增加拉力。此動作主要在拉脊椎、髖關節、腰方肌這三個部位。視自身能力決定維持此動作多久時間，並且默數秒數，感覺肌肉酸時即可放鬆。
3. 左腳曲起往回收，身體隨著慢慢躺正，左小腿往內側轉，以右手掌扳著左腳腳背，置於右腳膝蓋上方，將曲起的左大腿盡量往下壓，此動作主要在拉扯大腿處的內收長肌與內收短肌。視自身能力決定維持此動作多久時間，並且默數秒數。
4. 左腳維持曲起狀態放鬆收回，接著將左小腿往外側伸展，以左手掌扳拉左腳腳掌。此動作主要在拉扯股四頭肌。視自身能力決定維持此動作多久時間，並且默數秒數。
5. 左手掌放開，左小腿回到約與大腿呈七十至九十度位置，右腳曲起以右小腿壓在左腳曲起處，此動作是在拉大腿外側的髂脛束和闊筋膜張肌，以及薦髂關節和脊椎，肩膀同樣維持平躺狀態，以增加拉力。視自身能力決定維持此動作多久時間，並且默數秒數。
6. 左腳維持曲起放鬆收回，左小腿往右側伸，放置於右腳大腿下方，右手掌扳拉左腳腳掌，此動作為拉扯內收長肌與內收短肌。視自身能力決定維持此動作多久時間，並且默數秒數。
7. 輕鬆回覆最原本平躺狀態，換右腳動作，重複上述 2～6 所有動作，左右腳相同動作的維持時間盡量一致。

放鬆動作：重複動作一及動作二放鬆肌肉

收尾動作：

1. 兩腿合併曲起往胸部舉，兩手抱住曲起的腿，盡量將背拱起，雙手用力將腿往胸腔處壓。
2. 此動作在拉脊椎、頸椎與薦椎，視自身能力決定維持此動作多久時間，並且默數秒數。
3. 雙手慢慢放開，雙腿以曲起狀態慢慢放下，待腳掌踩在平面上，再慢慢伸直雙腿，以免傷到關節。



TIP 1

上述功法最少重複三個循環，做到五個循環會更好，此功法早上起床做效果最佳，可以直接躺在床上做，做完之後再小憩十幾分鐘，一整天精神都會很好；晚上睡覺前一樣執行此功法，做完之後直接睡覺，睡眠品質會很好。

TIP 2

結束功法起身時，要採側邊起身，以手輕撐床面慢慢起身，切勿直接坐起，以免拉傷腰方肌。