

憂鬱症患者身體覺察能力的開發－以元極舞為例

趙學瑾 陳坤檸

國立屏東教育大學體育系

本研究主要探討元極舞訓練對於憂鬱症患者對自己身體覺察能力（肌肉緊繃度、身體姿態、呼吸及動作）的差異評估以了解實驗參與者心理情緒（憂鬱情緒與睡眠品質）變化。實驗參與者經精神科醫師診斷為女性輕度憂鬱症 4 位患者，年齡介於 20-59 歲，罹病時間約 1-2 年；參加本研究 8 週 24 堂元極舞課程訓練前後進行深度訪談，輔以實驗參與者日誌、回饋表及錄音方式作為資料分析的依據。訓練過後個案對其自身的身體肌肉鬆緊、身體姿態、呼吸及動作間都與訓練前的覺察能力有明顯的改善。

關鍵詞：肌肉緊繃度，身體姿態，呼吸與動作，憂鬱情緒，睡眠品質

壹、緒論

身心學(somatics)是近三十年來，學術研究的新領域之一，目的在增進人體自然動作、協調、律動及情緒表達的適當發展，主張動作發生是由內在開始，而非僅針對訓練「身體(physical body)」，許多西方學者也發展出引導人們重新認識身體的一系列理論、體驗方式與治療方法，稱為「身心技巧(somatic approaches or techniques)」(劉美珠、林大豐，2001；Fitt, 1996; Johnson, 1994)。林幼萍(2005)指出身體在意識中會投射過去的生活經驗與其之間相關聯的事物，這種投射並非由實質物所牽引出來，而是存在實質物與意向的投射景象之間，身體共構交織了實質與虛擬而成的整體情境，它們彼此纏繞糾結，讓憂鬱症患者無法順利掙脫病魔糾纏；透過「身心技巧」，經由身體感覺、體會、反應與動作的探索，讓人們重新檢視自己的動作模式、調整身體結構、重整過去與現實交錯的身體及心理狀態，使其更清楚的認識自我、發揮潛能，進而讓自己的身與心更密切的融為一體(劉美珠、林大豐，2001；Fitt, 1996; Johnson, 1994)。身心技巧包括下面幾個基本論點(卓子文，2002)：覺察能力的開發、強調內在自我體察、以過程為導向、著重改變與選擇、避免不良動作與習慣的發生、重塑身體動作的習慣、強調緊張的消除、注重身體的姿勢，使其達到平衡、正確排列及和諧的狀態。

「覺察」自己身體與心理的狀況是相當重要的，因為有了覺察的基礎才能適時給予自己生理、心理調適以及壓力、情緒與意識釋放的能力。國內少數從事身體覺察研究認為覺察能力的特點有：增進自我覺察能力、身體敏感度增加、加強自我控制、情緒方面

可以降低憂鬱、增進自我滿意度(郭美菊, 2004);然而憂鬱症患者常常出現身體緊繃、不自覺壓力產生、注意力無法集中、憂鬱情緒、食慾不振...等症狀而不自知,因此「覺察能力的開發」對於憂鬱症患者的身心健康是首要條件(高華峰, 1998;劉美珠, 2003; Knaster, 1996),但這樣的能力必需靠平時不斷練習、培養而成。吳家碧、劉兆達(2007)指出憂鬱症患者常不自覺因為緊張、對自我的期待與要求過高而造成壓力過大引起肌肉緊繃的現象;而亞歷山大技巧(Alexander technique)正好提出外在壓力來源會造成不自覺地緊繃肌肉,因此在訓練過程中必須讓個案親自體驗身體肌肉鬆與緊的變化與對心理的影響,才能改善肌肉緊繃的狀態(Knaster, 1996)。而元極舞具有某種程度的身體覺察效果,讓身體能處在專注與覺醒的狀態下,將焦點著重於身體內觀體察身體緊繃的變化(陳怡真, 2004),因此本研究將以元極舞訓練的過程讓患者體驗自身肌肉的緊繃變化。另外,憂鬱症患者長期處於藥物控制,體力迅速減弱,同時因為緊張、焦慮與壓力的狀況造成呼吸短而急促,對照 Down(1992)的理論認為在壓力情境下心理呈現焦慮不安的現象,呼吸變的淺而急促有著不謀而合的想法;若嘗試以深而緩慢的方式呼吸,將可以調整心理感覺達到平和舒緩的狀態,且會直接影響姿勢、動作、呼吸和睡眠(Dychtwald, 1998)。基於上述理由,本研究以元極舞的訓練過程體驗自身之呼吸、睡眠與身體姿勢的改變。

綜合上述文獻可知,身心學是透過身體感覺、體會、反應與動作的探索加以體驗與治療,以達到認識自我及發揮潛能,進而使身與心融合為一體的一門科學。透過身體的自我覺察則是身心學的主要內容之一,而憂鬱症患者覺察能力的開發更是促成其身心健康的首要條件。另外,憂鬱症患者因壓力及長期服用藥物所引起的肌肉緊繃或呼吸短而急促的現象,則可透過元極舞訓練達到呼吸深而緩慢的效果,並將身體姿勢、動作、呼吸和睡眠加以調整到心理和緩舒適的狀態。本研究即是將身心學的身體覺察能力、憂鬱症患者的病徵及元極舞的動作特性加以建構,並結合心理情緒狀態的觀察,以試圖了解其間的關係。

經由上述的問題背景,本研究的主要目的是為了解元極舞對憂鬱症患者心理情緒與身體覺察能力的影響,希望收集對個案自身身體覺察的感受,故不採取問卷作為假設檢定,而以質的資料收集進行內容分析。

貳、方法

一、研究參與者

本研究的資料收集採立意取樣(purposive sampling),以某醫院精神科門診屬輕度憂鬱症患者(未有合併其他精神疾病)為對象,經醫生轉介給研究者,由研究者親自向研究參與者解釋研究過程與目的,並獲得研究參與者意願簽署同意書後進行基本健康問卷、訪談,於民國 94 年 3 月 2 日至 4 月 25 日,為期 8 週,每週 1、3、5 上午 8:00-9:00

於屏東某醫院禮堂進行元極舞訓練活動。以元極舞第一集「金蓮初開」與第二集「金蓮普開」為主要訓練課程，收集個案在訓練前後的心理情緒與身體覺察的資料，同時蒐集醫生診斷與藥物開設劑量的資料進行確認。參與研究的患者經由醫師診斷合格並同意錄音者，共 12 人，排除中途停止訓練 8 人，最後分析之有效資料為女性 4 人；年齡介於 18-65 歲之間（如表一）。

表一 研究參與者基本資料

姓名	性別	年齡	罹病時間	罹病症狀	個案來源
小苓	女	59	一年多	肌肉僵硬、功能性抱怨，但未有自殺傾向。	門診轉介
小婕	女	32	一年多	失眠、情緒低落性頭痛，但未有自殺傾向。	門診轉介
小羽	女	41	四個多月	嚴重失眠、工作能力下降、自信心低落、疲勞感與負面情緒，但未有自殺傾向。	門診轉介
小梓	女	20	一年多	失眠、憂鬱情緒、自殺意念、焦慮及神經質。	門診轉介

二、研究過程

(一)訓練課程內容

研究者為深入了解個案在運動訓練中的改變，以訓練者的角色參與並配合身體覺察理論與元極舞技巧教導與示範，觀察其身體狀態與心理情緒上的變化。元極舞訓練的前期以動作教學為主，中期開始複習前兩個禮拜所教的動作並開始強調動作與呼吸的配合，末期除了強調動作與呼吸間的流暢性外，同時請個案將注意力放置於動作與呼吸之間。

(二)研究個案改變歷程

研究者在訓練前觀察個案 1：小苓的症狀有身體僵硬、肩膀明顯上抬及內縮、眉毛常常皺在一起、眼神不敢直視教學者、在陌生環境中呈現焦慮與緊張、動作學習度較慢。個案 2：小婕的身體呈現肩膀僵硬、眼睛顯的無神、呼吸急促、在陌生環境中顯的緊張。個案 3：小羽的身體緊繃、講話急促、自信心略顯不足。個案 4：小梓的體型略胖、肩膀略微上抬、常常抱怨很容易累、注意力不集中。剛開始訓練個案都沒有明顯的反應，直到第六節課開始慢慢發現 4 位個案在動作與呼吸配合後的身體漸漸呈現放鬆狀態，但小婕常常會坐下來休息、小梓常常會分心。約在第十堂課小苓的眉心已經漸漸展開不像第一次時眉頭深鎖；小婕坐下次數明顯減少甚至到第十一堂課在訓練過程中已經沒有坐下來的情形；小梓的分心會受到情緒的影響，雖然能感受到注意力常常容易分散，無法提醒自己，還是需要研究者不斷的提醒才會集中。研究者將訓練過程中，將個案的訓練與互動中的過程全部記錄在訪談日誌當中，作為日後觀察的依據。

三、資料收集與分析

(一)資料收集過程

資料收集程序先由研究者備妥錄音機，錄下訪談過程；將收集來的資料依個案編號，依據錄音謄寫逐字稿。並針對訪談過程、觀察與實驗參與者的互動等事件記錄於訪談日誌當中，作為下次訪談改進之依據。並以研究日誌幫助研究者針對此主題內容、探討觀點上的轉變，有助於研究者不斷澄清自我概念，提高研究信效度。最後填寫研究參與者訪談記錄檢核表，以利研究者進行檢核工作，並進一步確認訪談撰寫方式，是否貼近研究參與者含意與其需修改之處。

(二)資料分析

以半結構式訪談大綱來收集資料，此訪談大綱來自於文獻查證內容所擬定，並經由試驗性研究者訪談過程中逐次修正，期能配合研究目的、研究問題來收集豐富、準確的資料。資料分析部分步驟包含，第一階段：研究者以個別訪談瞭解個案家庭背景、罹患憂鬱症的過程與面臨困擾的問題。第二階段：每次訓練後以團體討論來瞭解個案在訓練中，心理情緒與身體覺察的歷程。第三階段：以個別訪談方式瞭解元極舞對於實驗參與者的在憂鬱症、睡眠品質的改善與覺察身體線索的能力。分析程序經由研究者按照實驗參與者話語予以編碼、摘要描述、撰寫，以及訪談時個案對自己改變的歷程加以陳述。

經編碼與分析後，採用研究人員的三角檢定法進行研究者與實驗參與者之間的效度檢核，經由交叉檢驗後，確認資料信效度之準確性。1.研究者與協同者之間的效度檢核：採取研究者與另一外協同者將所有要編碼的資料，分別進行編碼工作，接著對不同的部分進行溝通，直至雙方意見相同為止。2.研究者與實驗參與者之間的效度檢核：待資料分析告一段落後，研究者將其報告再次讓實驗參與者確認其心理情緒與身體覺察情形資料，是否符合其意，重複修正。3.研究者與精神科醫師之間的效度檢核：訓練結束及資料分析後，與醫師進行會談，訪談內容由醫生口述，研究者加以統整，藉以了解個案的病情症狀及用藥情形，進行患者狀況的重複確認。

參、結果

一、憂鬱情緒

(一)個案描述

「小苓」－在前期覺得身體很輕鬆、心情很愉快，但個案表示：我也不知道為什麼會有這樣的感受，真的是因為來跳元極舞嗎？個案在前期訓練中，心情有正向的提升，並且想知道這樣感受是由什麼原因所造成。中期小苓的描述更加深入今天跳的很舒服，順便提一下自從運動之後，感覺筋骨整個鬆開來，心情輕鬆無比...而且都可以持續一段時間。在後期元極舞可以讓情緒釋放不會那麼難受...可以變的比較樂觀。個案在經過元極舞前、中、後期的訓練對於自身的情緒感受有正向的效果，也從前期的不確定是否經過跳元極舞而改變到後期的確認，讓個案更能感受其益處。

在因應方面，醫師提出經過訓練後患者抱怨的情況有明顯的減少、安眠藥與抗憂鬱劑也有明顯的減輕。

「小婕」－訓練前期個案表示上課很愉快，每次都不想下課；到中期除了感到全身通體舒暢外並無其他感受；直至後期個案指出感覺越來越跟舞蹈合而為一，最主要人生會變的很積極...最近壓力很大，感覺心理堵著一個東西，沒有辦法呼吸，但是練完後會感覺舒服多了，也感覺不會那麼難呼吸...而且當情緒好的時候，我的想法就會跟著改變，因此壓力也就會減少一些...。個案在前期與中期對於情緒的感受就只有停留在表面的舒服與愉悅當中，直至後期突然明顯的感受到訓練對於情緒、想法與壓力是會有積極的一面。因應方面，根據醫師表示此個案症狀較為單純，其憂鬱症狀、想法與情緒因訓練明顯的穩定很多；目前只有服用安眠藥並且看診次數也明顯減少，所以更能證實元極舞的效果。

「小羽」－訓練前期個案提到跳完覺得很高興，向上了癮一樣，回家一定要練習，才會覺得身體舒服；中期表示我現在覺得我身體有變好嗜、身體也控制的很穩定...現在跳舞越來越能感覺到元極舞的意境，心情也越來越平靜；後期則認為跳完元極舞後身體變的比以前舒服而且想法也比較不一樣...我覺得我現在變的很積極、豁達，以前我總是會逃避很多事，現在我總是會很積極的去處理不會拖拖拉拉。個案在中期之後不但覺得身體有變好的趨向，更認為這種現象可以改變情緒與想法，並且對於做事方面有更好的改善。因應方面，醫師指出小羽憂鬱症的症狀是因為壓力事件造成，這些將會造成情緒低落、注意力不集中、自信心降低、工作能力下降，並且還會附加一些身體、生理上的負面症狀，經過訓練之後目前的情況已經改善不少，回診頻率也從每個禮拜看診改為四週一次。

「小梓」－在訓練的前、中期無任何的感受與改變，直到後期才表示最近感覺練習完很愉快，也許有時候換一個角度，會變的更快樂。個案在前中期並無顯現出有明顯的改善，雖然後期有改變但是這是否因為元極舞訓練所改變仍不確知。因應方面－醫師也認為較難評估小梓元極舞訓練後改善的程度，因為患者預設自己即可恢復，因此請醫生不用開藥物加以控制，同時在之後訓練階段也無持續複診。

(二)小結

由上述描述可知在未從事訓練之前，個案會將注意力傾向於自身內在的不舒適感，因此強化擔心、緊張與憂鬱的症狀。經過元極舞訓練過後，個案會將注意力轉移到訓練後的舒適感與愉悅感，並將這種愉悅情緒轉化為積極樂觀的想法，進而對病症有舒緩的作用；同時經由醫師的診斷了解元極舞對個案在憂鬱症的症狀確實有改善的功用（如表二）。

表二 研究參與者憂鬱情緒前、中、後變化表

	前期	中期	後期	醫師診斷
小苓	個案表示身體很輕鬆、心情很愉快，但不知道為什麼會有這樣的感受？	自從運動之後，感覺筋骨整個鬆開來，心情輕鬆無比...而且都可以持續一段時間。	元極舞可以讓情緒釋放不會那麼難受...也可以變的比較樂觀。	經訓練後患者的抱怨有明顯的減少、安眠藥與抗憂鬱劑也有明顯的減輕。
小婕	上課很愉快，每次都不想下課。	全身通體舒暢外並無其他感受。	最近壓力很大，感覺心是理堵著一個東西，但是多練完後會感覺舒服了，不會那麼難呼吸...而且我的想法就會跟著改變，壓力也就會減少一些...。	此個案症狀較為單純，其憂鬱症狀因訓練明顯的穩定很多；目前只有服用安眠藥並且看診次數也明顯減少，所以更能證實元極舞的效果。
小羽	跳完覺得很高興，向上癮一樣，回家一定要練習，才會覺得身體舒服。	我現在覺得身體有變好，身體也控制的很穩定...現在跳舞越來越能感覺到元極舞的意境，心情也越來越平靜。	跳完元極舞後身體變的比以前舒服而且想法也比較不一樣...，以前我總是會逃避很多事，現在我會很積極的去處理不會拖拖拉拉。	其症狀是因壓力事件造成，經訓練後目前的情況已經改善不少，回診頻率也從每個禮拜看診改為四週一次。
小梓	無感受。	無感受。	最近感覺練習完很愉快，也許有時候換一個角度，會變的更快樂。	較難評估小梓元極舞訓練後改善的程度。患者預設自己即可恢復，請醫生不用開藥物加以控制，同時也無持續複診。

二、身體肌肉緊繃與放鬆

(一)個案描述

「小苓」一訓練前期個案表示我怎麼都學不會，跟不上大家，總覺得自己身體很不聽話，我想要向左它就向右，完全沒有辦法去控制它；我沒有辦法控制我的肌肉來做動作，這樣我怎麼知道我身體哪裡在動，只知道很僵硬。中期之後個案認為我覺得身體很不容易被自己控制，起先我沒有發現原因，後來老師教我們要跟自己的身體說話，漸漸我發現全身在動作的時候，跟我情緒一樣隨時都...緊緊的；手往上舉時會覺得肩膀很痛，但我也沒注意，現在做元極舞以後，我發現我的肩膀好僵硬唷！在中期個案從無法控制到體察自己身體的緊張程度已有些許的提升，另外除了覺察到緊繃之外還能慢慢發現自己身體哪個部位是最緊的。後期個案表達在運動中還是沒有辦法配合呼吸，但是現在我已經感覺筋骨整個鬆開來了，真的很舒服。

「小婕」一個案在前期認為我現在只能想下一式是什麼，還沒有辦法了解自己的身體，有時候會覺得不知道怎麼樣去做；老師跟你說：我最近練元極舞的時候有一些感覺，我好喜歡...但是身體...我只能說發生一些變化...很難說他到底哪裡發生變化了。中期個案則無明顯的變化，只有簡單指出我的體力很差，感覺特別累所以常常要休息。後期個案發現運動到現在漸漸感覺身體很舒服，肌肉也沒有那麼緊了，之前做動作時常常會覺得體力無法負荷，直到最近幾次我發現運動真的有效耶！元

極舞可以打通我的任督二脈，以前沒有運動的時候我常覺得肩膀酸痛，練元極舞之後我再去給推拿師推，他一直跟我說我最近的狀況很好。研究者在從事教學時，發現小婕常常在訓練當中坐下休息，曾思考個案是因為體力太差還是元極舞的活動無法引起她的興趣，但研究者並未特別詢問個案，在中期訓練後的訪談由個案覺察到自己的身體狀態並提出體力有明顯變好的趨勢，且肌肉僵硬的狀況有改善。

「小羽」一個案在前期提到動作讓我手忙腳亂的，沒時間讓我去管感覺；現在只能想下一式是什麼...有時候不知道怎麼做，總覺得自己的手好像石頭...很難移動。中期個案指出以前運動都只是流流汗而已，跳元極舞有一件很奇妙的事情—我發現我的身體在做動作，全身會熱熱的...起先是手會麻麻熱熱的，漸漸會到身體，心臟會跳的很劇烈...，最後我就會開始流很多汗，每次流完汗後都會覺得全身都很輕鬆；我發現我很容易緊張，肩膀也總是緊繃不容易放鬆，還有動作不容易放出去，我想這跟我的憂鬱症有很大的相關吧。

「小梓」—在前期個案陳述並沒有任何的不同，直到中期表示老師要求我要配合呼吸，開始我覺得很累...突然我發現一個問題：我的肩膀很容易提高是不是緊張所引起的呢？進入後期個案認為如果有收腹提肛，練習完我就會覺得很舒服，以前只要有一點緊張就會覺得肩膀很不舒服，現在我覺得好多了。

(二)小結

上述描述中可知實驗參與者第一次面對自己身體覺察無法確切感受，因為從來沒有感覺可以比較當下的感覺與以往有何不同，透過元極舞的訓練後，逐漸瞭解身體上的緊繃變化，進入研究後期，這樣的覺察也有明顯的提升（如表三）。

表三 研究參與者身體肌肉緊繃與放鬆前、中、後變化表

	前期	中期	後期
小苓	我怎麼都學不會，總覺得自己身體很不聽話，完全沒有辦法去控制它；我沒有辦法控制我的肌肉來做動作，這樣我怎麼知道我身體哪裡在動，只知道很僵硬。	在訓練中漸漸我發現我的動作跟我情緒一樣隨時都...緊緊的；手往上舉時會覺得肩膀很痛，但我也沒注意，現在練元極舞以後，我發現我的肩膀好僵硬喲！	在運動中還是沒有辦法配合呼吸，但是現在我已經感覺筋骨整個鬆開來了，真的很舒服。
小婕	我現在只能想下一式是什麼，還沒有辦法了解自己的身體，有時候會覺得不知道怎麼樣去做；但是身體...發生一些變化...但很難說他到底哪裡發生變化了。	我的體力很差，感覺特別累所以常常要休息。	運動到現在漸漸感覺身體很舒服，肌肉也沒有那麼緊了！以前沒有運動的時候我常覺得肩膀酸痛，練元極舞之後推拿師說我最近的狀況很好。
小羽	動作讓我手忙腳亂的，沒時間讓我去管感覺；現在只能想下一式是什麼...有時候不知道怎麼做，總覺得自己的手好像石頭...很難移動。	每次流完汗後都會覺得全身都很輕鬆；我發現我很容易緊張，肩膀也總是緊繃不容易放鬆，還有動作不容易放出去，我想這跟我的憂鬱症有很大的相關吧。	如果有收腹提肛，練習完我就會覺得很舒服，以前只要有一點緊張就會覺得肩膀很不舒服，現在我覺得好多了。
小梓	無感受	老師要求我要配合呼吸，開始我覺得很累...突然我發現一個問題：我的肩膀很容易提高是不是緊張所引起的呢？	如果有收腹提肛，練習完我就會覺得很舒服，以前只要有一點緊張就會覺得肩膀很不舒服，現在我好多了。

三、身體姿態覺察

(一)個案描述

「小苓」一個案在前期對身體姿態的看法為年紀都那麼大了，還有什麼身材好說的，不過如果可以的話我真的希望自己的小腹能夠小一點、腿能夠長一點、還有就是我的贅肉可以少一點。直到中後期個案才表示我覺得現在的姿勢有很大的改變，因為老師的提醒，我都會特別注意肚子不讓他凸出來；我也發現我最近的小腹變小了，現在我都會注意到自己的姿勢，而且我越來越能體會動作的意境...像我在跳荷光燦爛的時候，感覺自己很美又很有自信。

「小婕」－在前期小婕表示因為我生完孩子之後，始終擺脫不掉小腹的贅肉，覺得很討厭。中期個案對於自身姿態並無太多的描述，但認為與大家一起練習會注意很多細節，例如：呼吸、收肚子...等等，自己一個人的時候都不會注意。直到後期個案表示最近練完元極舞我發現自己比較不會彎腰駝背、臀部也越來越翹了，現在覺得自己很美；意志真的會影響動作，在家練習時我把注意力放在動作上會覺得自己變的比較漂亮。個案在後期對於自己的姿態有正向的改變。

「小羽」一個案在前期描述大致上我還蠻喜歡的...不過如果能再瘦一點，我想應該會更好。中期則表示練完元極舞後，對自己的姿勢有很大的改進，以前都會挺腰、挺肚子，現在都會注意自己的這些動作，感覺自己變了。後期個案陳述別人都說我變的比較瘦，而且小腹比較平坦；我雖然沒有感覺到自己變瘦，但有覺得自己的姿勢好像變好看，也會不斷的提醒自己收小腹。

「小梓」－小梓表示自己的身材還不錯，中期才認為感覺到自己的動作及姿勢後才覺得有自信的多。然而小梓在後期並無特殊的感覺，或許是因為小梓對於本身的姿態接受度較高。

(二)小結

由描述中可知因訓練者的隨時叮嚀的指導語，讓實驗參與者在課程訓練中察覺到自己身體姿態並能有所注意。課程接近尾聲時，明顯發現個案對於自己身體態度都有正面的轉變；然而也有少數參與對象覺得自己的身材沒有什麼不好，沒有太多的想法（如表四）。

表四 研究參與者身體姿態前、中、後變化表

	前期	中期	後期
小苓	年紀都那麼大了，還有什麼身材好說的，不過如果可以的話我希望自己的小腹能夠小一點、腿能夠長一點、還有就是我的贅肉可以少一點。	我覺得現在的姿勢有很大的改變，都會特別注意肚子不讓他凸出來；也發現最近的小腹變小了，現在我都會注意到自己的姿勢，而且越來越能體會動作的意境...，感覺自己很美又很有自信。	無特別描述
小婕	因為我生完孩子之後，始終擺脫不掉小腹的贅肉，覺得很討厭。	對於自身姿態並無太多的描述。	我發現自己比較不會彎腰駝背、臀部也越來越翹了，覺得自己很美；在家練習時我把注意力放在動作上會覺得自己變的比較漂亮。
小羽	大致上我還蠻喜歡的...不過如果能再瘦一點，我想應該會更好。	以前都會挺腰、挺肚子，現在都會注意自己的這些動作，感覺自己變了。	別人都說我變的比較瘦，而且小腹比較平坦；我也覺得自己的姿勢變好看，也會不斷的提醒自己收小腹。
小梓	自己的身材還不錯	感覺到自己的動作及姿勢後，才覺得有自信的多。	無特別描述

四、呼吸與動作

(一)個案描述

「小苓」—前期時個案表示因為動作都記不起來，哪還有時間去想說要呼吸...而且呼吸不是自然就會產生的嗎？為什麼還要特別注意。中期後個案描述現在我發現如果我的呼吸很急促，我就會手忙腳亂，所以我找到每次都跟不上的原因。後期個案則認為現在呼吸比較能夠控制，所以在練荷光燦爛這一式，我覺得自己好有自信、好美唷。

「小婕」—前期個案表示我想要等動作再熟一點才能體會呼吸的重要性，老師能不能告訴我們什麼時候要吸氣、什麼時候要吐氣？中期個案描述每次上課都不想下課，可是我的體力很差，是不是因為沒有呼吸，所以覺得特別累。直到後期個案認為每次練習把注意力放在動作上，就會覺得呼吸變的比較平穩、比較順暢；以前每天晚上都會喘到睡不著覺，剛開始練元極舞時我會很喘，一直告訴自己我要忍過去，要注意呼吸..呼吸...現在我的體力真的好很多。

「小羽」—前期認為動作跟呼吸要怎麼配合呢？中期則表示很不習慣常常會呼吸不順，而且總要老師提醒才會想到。後期個案描述最近自己練習時能夠將注意放在呼吸上，動作也比較穩定、也比較順。

「小梓」—個案前期表示沒注意過呼吸...沒有什麼特別的感覺耶...真的會有差嗎？中期則認為今天配合呼吸做動作，我發現平常覺得沒什麼強度的動作都能讓我汗流浹背...，而且我的身體配合呼吸會覺得很輕鬆。後期描述為最近練習呼吸越來越順，比較不會喘，而且覺得自己的身體越來越柔軟，好像海綿可以吸收很多的東西...。

(二)小結

依據描述得知在研究前期對於從來沒有接觸過自己身體的個案，一時要他們體會呼吸與動作之間的關係是件蠻困難的事並且會產生一些感受不到或無法配合的問題。之後，個案開始覺察到自己的呼吸與動作之間的微妙關係，身體開始逐漸有所改變，這些改變繼續帶動個案自己對身體覺察能力的提升並經驗到以往不曾有過的深層感受（如表五）。

表五 研究參與者呼吸與動作前、中、後變化表

	前期	中期	後期
小苓	動作都記不起來，哪還有時間去想說要呼吸...呼吸不是自然就會產生的嗎?為什麼還要特別注意。	現在我發現如果我的呼吸很急促，就會手忙腳亂，所以我找到每次都跟不上的原因。	現在呼吸比較能夠控制，所以在練荷光燦爛這一式，我覺得自己好有自信、好美唷。
小婕	我想要等動作再熟一點才能體會呼吸的重要性，老師能不能告訴我們什麼時候要吸氣、什麼時候要吐氣?	每次上課都不想下課，可是我的體力很差，是不是因為沒有呼吸，所以覺得特別累。	把注意力放在動作上，就會覺得呼吸變的比較平穩、順暢；以前每天晚上都會喘到睡不著覺，剛開始練元極舞時我會很喘，一直告訴自己我要忍過去，要注意呼吸..呼吸...現在我的體力真的好很多。
小羽	動作跟呼吸要怎麼配合呢?	很不習慣常常會呼吸不順，而且總要老師提醒才會想到。	最近自己練習時能夠將注意放在呼吸上，動作也比較穩定、也比較順。
小梓	沒注意過呼吸...沒有什麼特別的感覺耶...真的會有差嗎?	今天配合呼吸做動作，我發現平常覺得沒什麼強度的動作都能讓我汗流浹背...，而且我的身體配合呼吸會覺得很輕鬆。	最近練習呼吸越來越順，比較不會喘，而且覺得自己的身體越來越柔軟，好像海綿可以吸收很多的東西...

肆、討論

一、討論

(一)憂鬱情緒之覺察

Greist, Klein, Eischens, Faris, and Gurman(1979)指出運動與心理治療、冥想靜坐、團體治療與職能治療的效果相近，甚至更好。Morgan(1994)的研究顯示不論性別，從事有氧運動後對於降低憂鬱情緒最為有效；同時 Sime(1987)的研究進一步指出從事「運動次數」越多者，其憂鬱狀態改善程度越大，但「運動強度」越高時改善程度未必越大。Morgan and Goldston(1987)提出適當的運動對於壓力情緒的減輕與焦慮是具有相關性，規律運動通常可以緩和憂鬱、焦慮及神經質等症狀。本研究訓練過程中，個案透過身體覺察找到內心壓抑的負向情感，經由訓練時間的增加了解自己情緒狀態的不同，為負面情緒找出一個宣洩的出口。另外，個體覺察的範圍並非只是一個點或一個平面，它是存在於三度空間之內，在體驗的過程裡涵蓋的是覺察的

三度空間，包含：寬廣度、深度與時間（許宜銘，1993）；正如同本研究個案參與元極舞訓練後，與以往相較之下已經可以清楚描繪身體的寬廣度、體會個人情緒與心理狀態的深度。醫生針對實驗參與者的心理情緒皆有正向的評價，其中以小苓最為明顯，因為在經過訓練之後，其對於自身的功能性抱怨已經有更有顯著改變。

(二)身體能力之覺察

憂鬱症患者在接受元極舞訓練課程後，在自身覺察方面有下列改變：

1. 實驗參與者學習到放鬆：憂鬱症患者在生活中無法正常放鬆，所以產生許多不良的症狀。高華峰（1998）認為要調整或紓解身體上的壓力，首先必須能「覺察」自己的身體或心理狀況，這種能力需要平常練習，養成習慣後才能在當下發現自己的狀態並立即給予放鬆；但亞歷山大認為許多人在做動作時，會預先產生不必要的緊張，而且自己常常沒有發現或覺察到（劉美珠，1990）。在訓練開始，每位實驗參與者的表情與身體姿態都透露出「緊張與不安」的訊息，例如：小苓的眉頭緊緊皺在一起、肩膀僵硬的像石頭且微微聳肩、眼神流露出恐懼與痛苦的訊息；另外小婕的動作漂浮不定給人一種混亂不安的感受。經過八次的訓練後漸漸發現自己有身體緊張與疲勞的現象，覺察後開始會不斷的提醒自己注意以增加覺察消除身體緊繃的肌肉。在訓練過程中，實驗參與者在開始時常提出感覺不到、動作不容易放出去等，但在第五次訓練後小苓的臉部肌肉放鬆許多、第九次課程後肩膀與肌肉的緊張度也有明顯改善；小婕則是在十次課程後的練習中漸漸表現出穩定，也比較不會常常有坐下來休息的狀況。
2. 對自身的身體姿態更有信心：Feldenkrais(1977)提到透過身體的再學習，藉由時間、注意力與感覺能力的培養，逐漸發現與覺察到身體的現象之後才有能力區別，更進一步才能開始選擇並進行改變（卓子文，2002；劉美珠，1990；Knaster, 1996）。本研究開始訓練即進行訪談瞭解個案對於自己的身體態度認為沒有不良狀況，但如果小腹瘦一點、大腿細一點、臀部翹一點等會更好的缺乏自信之現象。研究初期實驗參與者並沒有太多感受，透過訓練實驗參與者的覺察能力增加、注意力與感覺能力提升，逐漸發現自己身體姿態的變化，更明顯的轉變內在對自身的看法，例如：「在專注中動作最美」、「變的比較有氣質」、「覺得自己更有自信」等。研究者也發現在訓練初期，如果有人觀看實驗參與者進行元極舞時常會因此不敢做動作，但大約在第九次練習的時候，小羽不再受到觀看者的影響能將注意力集中在動作當中；小苓大約再第十次課程中能將自己的動作放出。
3. 覺察到呼吸與動作的重要性：德國現代舞蹈家瑪莉·魏格曼(Mary Wigman, 1886-1973)曾說：「人們稱舞蹈為『有生命的呼吸』，因為呼吸是一位神秘的偉大主人並且悄悄的指揮著肌肉和關節的功能」（朱立人，1994；卓子文，2002）。同時，Knaster(1996)指出呼吸是增加注意力最好的方法，透過腹部、胸部、背部或鼻孔體

會到不同的感覺變化，進而觀察身體輕、重、壓力及擴張等感覺（卓子文，2002）。研究初期實驗參與者很難體會「呼吸」，所以研究者在過程中必須不斷地提醒吸氣、呼氣；隨著訓練時間的增加，實驗參與者開始體會「有意識」的呼吸，在呼吸練習的次數不斷增多後，可從實驗參與者動作中逐漸明顯的觀察到「輕鬆」、「柔軟」與「自在」的感覺；同時可以體會到在動作中呼吸，可以使身體承受不必要的壓力並改善肌肉酸痛、緊張及疲勞，讓動作更流暢與輕鬆。在訓練後，醫生指出實驗參與者的改變非常明顯，尤其是情緒變化趨於穩定。

由上述研究結果可知實驗參與者經過元極舞訓練後，對於自己身體的放鬆、姿態與呼吸和動作之間的關係有更深的體會。

二、結論

(一)憂鬱情緒狀態

實驗參與者在參與元極舞訓練後，對於憂鬱情緒大都有正向的肯定；另外，實驗參與者認為透過身體活動的經驗，能體會自己過去負面思考所帶來的壓力並且認知「轉換為正面的想法」對於自己憂鬱情緒具有改善。

(二)身體覺察能力

實驗參與者肯定訓練有助於他們對於身體的覺知從「無意識」提升到「有意識」的層面，並且對於身體的深層感受與敏感度等體驗明顯的增加；在身體鬆緊、姿態及呼吸和動作間都與訓練前的身體覺察能力有明顯的改善。

三、建議

(一)憂鬱症的運動模式

目前國內外針對憂鬱症患者適合的運動模式有：慢跑、走路與騎腳踏車等為量化研究為主(Bosscher, 1993; Stein and Motta, 1992)；少數研究針對其他運動項目對憂鬱症患者生理心理的影響從事進一步探討，例如：瑜伽、氣功...等（蔡裕豪，2005；戴彰佑，2004），因此從事不同運動項目活動研究可對憂鬱症患者提供多元的選擇，例如：太極拳、有氧舞蹈...等。

(二)憂鬱症患者的樣本取得

本研究在實驗過程中面臨最大的困擾是憂鬱症患者的樣本數取得不易且易流失；如果日後有興趣從事此研究且能獲得充足之實驗對象之研究者，可進一步探討不同變項（例如：不同運動項目之比較、體適能或其他生化方面的差異...等）對於研究結果是否會有不同影響。

(三)憂鬱症患者訓練後續觀察

本研究在訓練過程之後並無持續觀察憂鬱症患者的後續情況，所以有許多探討議題並未處理完善，例如：1.訓練結束後其效果可以維持多久的時間？2.訓練結束後

個案無持續從事運動對於其憂鬱症狀是否有惡化的情況產生？...等，因此建議日後對此議題有興趣之研究者可延長觀察時間至訓練結束後。

參考文獻

- 朱立人 (1994)。《舞蹈美學》。台北：紅葉。
- 吳家碧、劉兆達 (2007)。憂鬱症的運動治療。《大專體育》，90 期，170-176 頁。
- 卓子文 (2002)。《舞者身體覺察能力之開發：一項針對舞者實施身心教育課程的行動研究》。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學體育研究所。
- 林幼萍 (2005)。國際標準舞舞者的身體知覺探討：從梅露龐蒂的知覺現象學為出發。《大專體育學刊》，7 卷 1 期，37-49 頁。
- 高華峰 (1998)。《當下化壓》於無形。台北：生命潛能。
- 陳怡真 (2004)。《身心動作教育課程應於國小體育教學之行動研究》。未出版之碩士論文，台東市，國立台東大學教育研究所。
- 許宜銘 (1993)。《擁護生命潛能》。台北：生命潛能。
- 郭美菊 (2004)。「坐墊八式動禪—身體覺察訓練」對青少年身心覺察能力影響之行動研究。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所。
- 劉美珠 (1990)。身體療法亞歷山大技巧的啓示。《中等教育雙月刊》，41 卷 6 期，85-91 頁。
- 劉美珠 (2003)。身心動作療法。2003 舞蹈與動作療法研習會手冊 (18-34 頁)。台北市立體育學院。
- 劉美珠、林大豐 (2001)。身心學。《體育經典論著叢書 (總論)》(141-166 頁)。教育部體育司 (未出版)。
- 蔡裕豪 (2005)。《氣功運動介入對憂鬱症患者對生理心理相關因素之研究》。未出版之碩士論文，屏東縣，國立屏東教育大學體育研究所。
- 戴彰佑 (2004)。《憂鬱症患者進行瑜珈運動介入促進生理心理健康之研究》。未出版之碩士論文，屏東縣，國立屏東師範學院體育研究所。
- Bosscher, R. J. (1993). Running and missed physical exercise with depress psychiatric patients. *Sport Medicine*, 32(12), 741-760.
- Down, E. J. (1992). Aerobic exercise as a treatment for depression in women. *Behavioral Therapy*, 14, 434-440.
- Dychtwald, R. (1998). Is caffeine a factor in subjective insomnia of elderly people? *Age and Ageing*, 22(1), 41-45.
- Feldenkrais, M. (1977). *Awareness through movement: Health exercises for persona? growth*. New York: Harper & Row Publisher. (Original work published 1972)
- Fitt, S. S. (1996). *Dance kinesiology*. New York: Schirmer Books.

- Greist, J. H., Klein, M. H., Eischens, R. R., Faris, J., & Gurman, A. S. (1979). Tunning as a treatment for depression. *Comprehensive Psychiatry*, 20, 41-54.
- Johnson, D. H. (1994). *The way of the flesh: A brief history of the somatic movement*. Noctic Science Review. Spring.
- Knaster, M. (1996). *Discovering the body's wisdom*. Human Kinetics.
- Morgan, W. P. (1994). Physical activity, fitness, and depression. In C. Bouchard, R. T. Sheppard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health* (pp. 851-876). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morgan, M. P., & Goldston, S. E. (1987). *Exercise and mental health*. Washington, DC: Hemisphere.
- Sime, W. E. (1987). Exercise in the treatment and prevention of depression. In C. Morgan & W. J. Goldston (Eds.), *Exercise and mental health* (pp. 49-53). Washington, DC: Hemisphere Publishing.
- Stein, P. N., & Motta, R. W. (1992). Effects of aerobic and nonaerobic exercise on depression and self-concept. *Percept Motor Skills*, 74(1), 79-89.

The Development of Body Awareness Changes in Depression Patients: The Case of the Yuan-ji Dance

Hsueh-chin Chao & Kun-ning Chen

Department of Physical Education, National Ping Tung University of Education

Abstract

This study evaluated the changes of body awareness (muscle tension, body posture, breath and movement) and emotion (depression and sleep of quality) in patients with depression before and after taking Yuan-ji dancing courses. Four female individuals were investigated in this study; all of them were between 20 and 59 years old and were medically diagnosed with light depression from 1 to 2 years. We conducted in-depth interviews with those patients before and after they finished a 24-session eight-week Yuan-ji dancing course. By analyzing the participants' logs, feedback lists, and interview records, we found the Yuan-ji dance significantly relieved the patients' muscular tension and improved their body postures, breaths, and movements.

Key words: muscle tension, body posture, breath and movement, depression, sleep of quality