身體
是一扇門

李明珠　112.05.30

什麼時候，你會意識到身體的存在？

MC來時、生病時、上體育課、量畢業旗袍時、.....

有時候我們吃東西，但沒吃出味道；

正在走，卻沒有真正行走；

正在聽，但沒真正聽見。

也就是，活，卻沒活在**此時此刻的生命**。

一、身體的體驗

一、身體的體驗

01 打開感官

打開五官

1.停

停下來，看看四周。

2.視

說出五件，
你看到的東西。

3.觸

摸四件，你可以碰得到的東西，
感覺它們的觸感。

4.聽

安靜下來傾聽，
你聽見了哪三種聲音？

5.嗅

找兩個物品，
聞聞它們的氣味。

6.味

嚐一件，可以刺激
你味覺的東西或食物。

讓我們打開五感，細細品味生活中的日常點滴。

15分鐘新奇之旅

請**打破慣性**，
嘗試較少走的路徑。

從室內
到室外

打開
五感

抬頭看看天空…

聞聞下雨過後的味道…

我是
芒果樹

我是
枇杷樹

我是
橘子樹
REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

我是
蓮霧樹

我是
楊梅樹
(公的)
REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

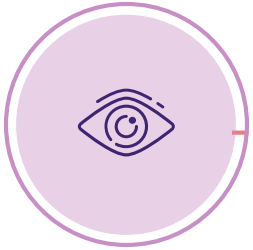
我是
楊桃樹

我是你剛剛
品嚐酸溜溜的楊梅樹
(公母合株)
REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA
AI QUAD CAMERA

你有什麼發現？
五感體驗
自由分享

這一週印象深刻的五感經驗

視覺

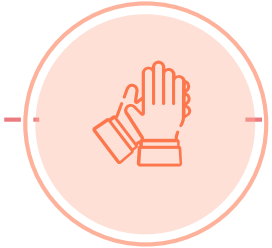


媽媽
搖晃花束
(暖心有趣)

聽覺

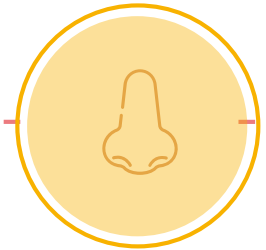
鋼琴聲
(和諧+熱鬧)

觸覺



懷抱嬰兒
(溫柔+
小心呵護)

嗅覺



樓梯間的煙味
(屏息+不舒服)

味覺

削皮的
小黃瓜甜味
(清甜)

一、身體的體驗

02 根植大地

Grounding根植大地

紮根的動作，如同植物表現出向下的力量，
紮得越深，越屹立不搖。您可以想像土地
就像一塊海綿，讓我們得以紮根。您可以
試著在住家附近公園，赤腳踩土地 (又稱接地氣)，
進行根植大地的練習。

有研究顯示，接地氣，可以減少身體發炎、
疼痛及壓力，增加睡眠品質，提高活力，
促進血液循環。

"根植大地使您可以感覺到自己的身體，注意到自己的緊張狀況，並使身體的重量沉入重力中，從而感受到大地的支撐。作為創傷恢復的一種資源，幫助您重拾安全感，並增強彈性。" -- Dr. Arielle Schwartz

Grounding
根植大地

1.感覺背靠在椅子上或牆上，
注意背部的感覺。(椅背支撐著我)

2.站起來，感覺腳在地上。
感覺每根腳趾頭、腳掌、腳後跟
如何與地面貼近。
腳的任何部位都有壓力嗎？
有不同的溫度嗎？是否有其他
感覺，例如疼痛。(地板支撐著我)

3.感覺重力。感覺身體正被往下拉。

4.雙手向上延伸，感覺身體有著向上
延伸及向下兩種力量互相作用著。

5.坐下來，用手溫和的按壓對側身體，
可以從手臂、肩膀、脖子、大腿、
小腿、腳。重要的是觀察你的肌肉
被按壓時，從身體內在傳來的感覺。

練習腹式呼吸

將注意力擺在呼吸上，或坐或站都可。

（吸氣時，腹部鼓脹，能吸進大量的氧氣；吐氣時，腹部收縮，吐出更多廢氣）。

a. 深深吸一口氣，從1默數到5，用力將氣吐掉。

b. 再深吸氣，同樣數1~5，接著放慢速度吐氣。

c. 反覆做幾次，讓氣往下沈到丹田，直到呼吸變得緩慢深長，緊繃的肩膀自然會鬆垮下來。

練習腹式呼吸

深呼吸能幫助血液
的二氧化碳排出，
吸入大量的氧，
使神經系統放鬆，
穩定情緒，促使
大腦功能相互協調。

當呼吸變得深遠緩慢，
肢體慢慢放鬆，
不妄想雜事，
專注在呼吸上，
心靈也跟著鬆。
這時，你的內在潛能、
靈感會如泉水般湧出。

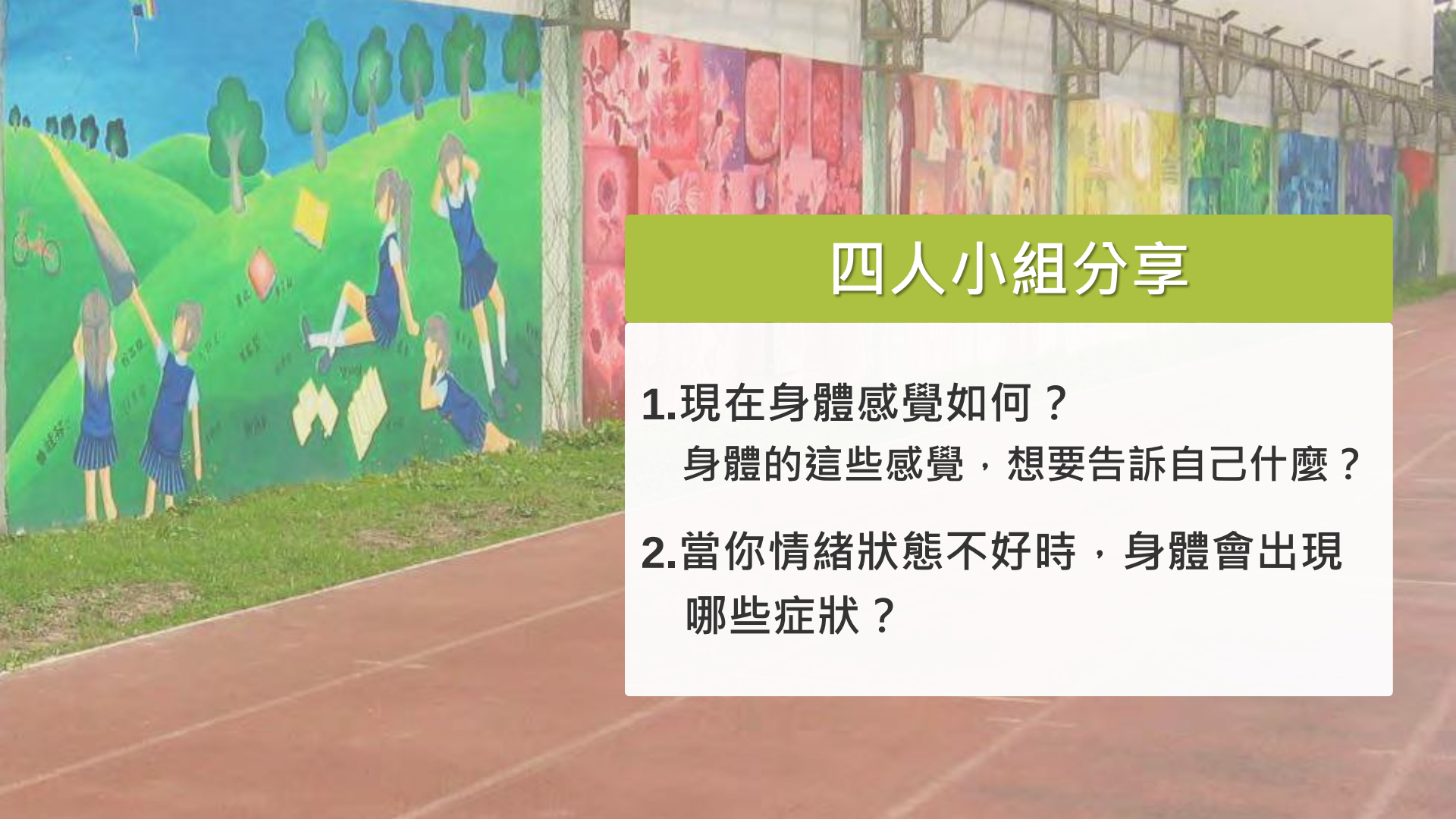
照你原來所是，愛你自己。

身體喜歡行動，喜歡伸展，喜歡擁抱；
喜歡被碰觸，喜歡被支撐，喜歡被挑戰。

感受自己的身體，感受呼吸，感受放鬆。

如果我們接受，內在有焦慮有緊張，
身體就會自然放鬆下來。

~奧修能量平衡治療大師 阿努 Anugyan~



四人小組分享

1.現在身體感覺如何？

身體的這些感覺，想要告訴自己什麼？

2.當你情緒狀態不好時，身體會出現哪些症狀？

二、陪伴與情緒轉化

二、陪伴與情緒轉化

公視影片

四人小組討論，選一題分享。

- 你是否陪伴過**憂鬱症患者或自傷的人**？
  你認為他們的**需要**是什麼？

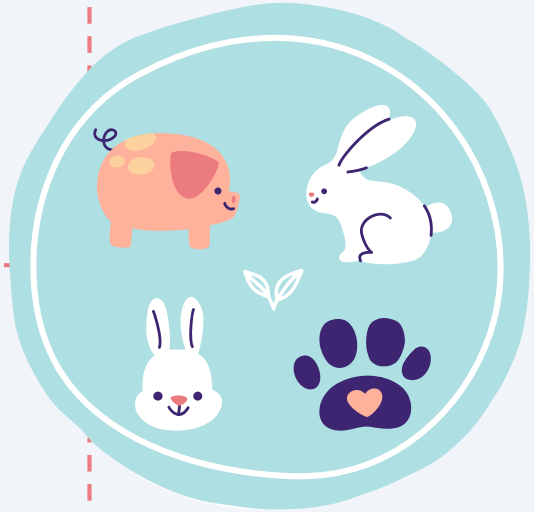
- 影片中提到「不帶批判的陪伴，是治療憂鬱症的關鍵」，說說看**「不帶批判的陪伴」**是什麼意思？
  請以生命中曾有過或看過的「不帶批判的陪伴」經驗來說明！

- 影片提到「專注在身體及舞步，就不會只注意情緒」，你認為她是指什麼？
  請以此類推，分享一個**「專注在OO，就不會只注意情緒」的經驗**，並分享對自己的幫助。

1

2

3



优酷

RSA SHORTS

Espresso for the mind

蝴蝶擁抱法

- **蝴蝶擁抱法**是一種自我幫助的技巧，可以運用在創傷後壓力症候群(PTSD)中，算是一種 **grounding technique**，可以幫助我們回到**「此時此地」**(here and now)。
- 因為在負向感受很激烈的時候，你的大腦會被某些畫面或想法佔據，注意力會被侷限在這些負向感受上，有些人會形容杏仁核被綁架之類的。
- 它主要目的是**連接你的大腦、身體和現實世界**，就是**把你拉回來，讓你有機會和負向的感受保持一種健康的距離。**

~ 心理師NANA　哇賽心理學 ~

蝴蝶擁抱法

(1988年，墨西哥颶風時， Lucina Artigas, M.A., M.T. 和 Ignacio Jarero, Ed.D., Ph.D.兩位治療師所發展)

1.把你的右手放在你的左胸前，再把你左手放在你的右胸前，雙手是低於鎖骨，呈現交叉的狀態。

2. 試著**左右左右**的**慢慢輕拍**，不要很用力，用力就變成金剛了，就像蝴蝶在拍動翅膀一樣。然後一邊慢慢的深呼吸，一邊告訴自己**「我現在很安全、沒事的...」**。

學會這個技巧，可以透過這種擁抱自己的方式，來降低不安和給予自己一些安慰。
https://youtu.be/iGGJrqscvtU

蝴蝶擁抱法

- 研究發現，溫暖安全的肢體接觸(像是撫摸、擁抱)都會促使**血清素**和**催產素**的分泌。

- **血清素**具有安定精神和平靜的作用，有些人稱之為**「幸福荷爾蒙」**；**催產素**則涉及跟他人建立信賴關係和舒緩壓力的作用，有些人稱之為**「信賴荷爾蒙」**。

- 而且研究發現不只是受到別人撫摸的時候會分泌這兩種荷爾蒙，自己撫摸自己也會喔。所以可以想見**自己擁抱自己的蝴蝶擁抱法，也可以帶來安定的力量。**

~ 心理師NANA 哇賽心理學~