

身心系列之二

來一場甦醒之舞

# 傾聽身體的情緒軌跡

你可曾注意過身體會因生氣而緊繃、因壓力而胃痛、因害怕而不自主發抖、

因心情難過而縮胸駝背、肩膀僵硬、失去平衡…？

有時雖然獲得了新的認知，卻仍感到改變的困難是什麼卡住了你？

身體心理學 (somatic psychology) 告訴我們，感受會傳遞訊息，身體也會如實地反映我們的情緒，如果不適時、適當地面對，身體將忠實地記錄情緒和記憶，若長期承載未被意識，便衍生成生理上的痛與苦的症狀，對心理產生惡性循環。

此課程將幫助你傾聽與探索情緒經驗在你身體留下的軌跡。透過鬆身、延伸、呼吸、聲音、自然舞蹈動作、遊戲等元素，找回可以親近感受及自然表達的你，帶領你從舞動中，釋放身體累積的負面能量，體會自我的疼惜，及身體中心的力量！



這是一個、提高對身體以及心的覺察力、敏感度的課程，

歡迎你一起來體驗與學習，照顧自己、幫助自己成長！

課程內容：1. 透過課程學習善用身體      2. 透過身體接觸自己  
3. 透過身體反應覺察情緒      4. 透過身體、聲音、舞蹈，自然地表達與保健自己

時間：第一梯 4/6-5/25，第二梯 6/1-7/20，第三梯 9/7-11/2，第四梯 11/9-12/28  
每週二下午 2：00-4：30 額滿即開課

帶領：吳月美 懷仁全人發展中心社工師；曾有 16 年為兒少、婦女及家庭工作的經驗，特別關注環境與人際對個人身心影響，專長於透過身心學及覺知律動協助個人身心平衡。

財團法人天主教聖母聖心會-懷仁全人發展中心  
台北市中山北路一段 2 號 9 樓 950 室  
電話：02-23117155，傳真：02-23311193  
郵撥：19652262 財團法人天主教聖母聖心會  
E-Mail：huaijen@seed.net.tw  
網址：http://www.huaijen.org.tw



HUIJEN CENTER  
FOR  
HUMAN BECOMING