

身心溝通

現代生活致使身心失卻聯系，失去對身體自覺能力，使身心難以達致平衡，引發亞健康症狀，例如脊椎變形，各類痛症，消化吸收不良，便秘、失眠、情緒、疲憊等問題。

故本會於 2014 至 2017 年間，舉辦〈身心溝通工作坊〉回饋社會與公眾，分享如何透過簡單易學的運動感知及提升身心聯系以舒緩不適的症狀及提升身體素質，從而達致身心和諧。

身心溝通的重要

為什麼身心不溝通

- 外面太吸引(注意力在外，不在內)
- 「思維」主導，忽略「心靈」及「身體」的需要
- 不敢面對「內觀」及覺醒
- 錯誤觀念
 - 醫生/儀器/化驗
 - 靠外在醫療(但實際是身體自我復修)
 - 缺乏認識和理論
 - 服用了太多鎮痛藥物

缺乏溝通後果

- 不夠鍛練
- 不夠休息
- 重複單一動作
- 對身體沒有感知

如何可重新建立身心溝通

改變習慣

- 不是來自思想，而是來自新行為
- 及新想法：
 - 不停駐於過去，只思考相異之處，而非相同之處
 - 多想眾多的好習慣，而非掛念幾個少的壞習慣

- 多想我們想要做的，而不是不想要做的
- 享受改變帶來的正面效果與快樂

重建溝通後

- 全然了解身體（強弱的地方）
- 較好地運用身體強處
- 鍛練較弱的部份
- 提升感知（姿勢、飲食、生活習慣）
- 更能好好控制身體
- 身體可較好地協調
- 身心一致

免責聲明

本筆記的部份內容和圖片並非“香港大學中國武術舊生會”（本會）原創，本會已盡力載明內容和圖片的來源（詳見下列的參考書籍）。

溫馨提示

- 此筆記乃本會教練們整理相關資料和多年教學心得而成，目的是方便個人溫習或分享之用。本會已盡力確保筆記內容的正確性和可靠性，就使用本筆記有任何疑惑，請諮詢閣下的醫師。
- 本會擁有此筆記的版權，未經本會同意，不可用作商業用途或放於網上流傳。



香港大學中國武術舊生會

HKU Chinese Martial Arts Alumni Association

資料搜集及整理：葉渭汶及應芬芳教練 www.hkucmaa.org.hk