

# 身體治療的深層意義與實踐功夫

鄭錠堅

通識教育中心

人文社會學院

freedom@chu.edu.tw

## 摘要

身體治療工作，簡稱「身體工作」(Body work)，在東西方各有其悠久的傳統。身體治療的效果不僅在身體，甚至到達靈魂的層次，這是基於身心靈「一體性」的生命原理。身體治療的重點在「放鬆」，而在進行實際治療之前，要通過「身體語言學」先行解讀自己的「身體地圖」，才能知道自己生理及心理真正的疾病模式。接著本文介紹兩個身體工作的具體法門及技術——「動態靜心」及「靈性舞蹈」，作為例子，以印證身體治療工作的實用價值。身體是可見的靈魂，治療、照顧身體，等於是取得一張進入靈性國度的通行證。

關鍵字：1、身體工作

2、一體性

3、放鬆

4、身體語言學

5、動態靜心

6、靈性舞蹈