

# 《療愈，藏在身體里》

## 图书基本信息

书名：《療愈，藏在身體里》

13位ISBN编号：9789576937774

10位ISBN编号：9576937779

出版时间：2011-10

出版社：張老師文化事業股份有限公司

作者：凌坤楨

页数：242

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《療愈，藏在身體里》

## 內容概要

創傷，在身體；療癒，也在身體。

有些人不斷往外尋求心靈課程，不斷上課，經歷一個又一個老師，學習一個又一個心靈秘法，但不往內清理，作者認為是方向上的謬誤。

資深心理工作者凌坤楨融合前輩的知識與多年帶領團體的輔導經驗，發展出一套以身體取向為基礎、從而深入至意念層面的創傷復原技法。幫助我們再次學習信任身體，並讓身體做它「最擅長的事」  
維持生存，維護健康，臻至安然。

# 《療愈，藏在身體里》

## 作者簡介

凌坤楨，輔仁大學心理系、臺灣師範大學教育心理與輔導研究所畢業（諮商碩士）。曾任國、高中輔導教師；專科及大學的諮商教師與授課講師；臺北捷運公司特約心理諮詢師。擁有美國國家催眠師學會NGH認證合格催眠治療師暨授證催眠訓練師(Certified Instructor of National Guild of Hypnotists)，以及實戰催眠學會（ Society of Experiential Trance, SET ）認證催眠訓練講師(Certified Instructor)資格。一貫的興趣是「人」和「人性」，著迷於人的心智過程、心靈層面和人可以如何改變；自學校畢業以來，學習和工作持續在心理學與輔導、潛意識和心靈的領域。十多年來以神經語言程式學（NLP）和催眠治療技術從事諮詢工作和助人成長。常感動於人在困境中的成長與改變，深信每個人心底深處皆有其力量。著有《睡前15分鐘改變孩子的一生》（與李驥合著）一書（時報出版）。

## 書籍目錄

自序 从身体展开疗愈，信任那更大的力量 凌坤桢

### 第一章 让身体做工，让心灵愈合

#### 一 创伤在身体，疗愈也在身体

这几年在两岸各地带领工作坊，我越来越常看到：储存在身体里，因为创伤而受到封锁的能量，就像是充电电池需要放电、清空一样。当身体某些部位的负面能量，透过抖动、颤动或其他形式被释放，才能进入一种流畅而平和的状态，这时「更新」才有可能。

#### 二 身体的智慧

身体本能地会维持一种有机体的舒适与平衡。可以说，身体自有一套调整与疗愈机制。在操作创伤复原技术时，要敏察身体的各种讯息。整个过程可以说是重新培养一种对身体的信任和倾听，然后放手允许身体运作。

#### 三 复原与愈合

这不是认知分析的取向，也不是给建议的谘询，而是一个允许并且信任身体的温柔取向。我从实务经验中学习并设计三种流的练习：身体流、意念流、生命流。试图走一趟从身到心到灵命的复原及整合的道路。这个尝试的努力也是一个寻找拼图的过程。

### 第二章 创伤，一个生命的挑战

#### 一 创伤的生理机制

身体在压力下会产生一系列生理反应 血液会离开与逃命不相关的区域（例如胃），让更多能量流向攸关生死的区域（例如脑和肌肉）。打斗或逃跑的反应会将能量输送至有助生存的重要部位，因此它在演化过程中被保留下来。

#### 二 解冻与释放的自然程序

大自然让动物有个完美的机制能够应付威胁压力，并且不残留在身上形成创伤症候群。如果你看过非洲草原的动物纪录片，会知道动物们（被猎者）每天都遭受生死存亡的威胁，不管是一只落单的小象，或一群在鳄鱼环伺下渡河的羚羊。

#### 三 创伤孩童的呼唤

只要我们一天不和那个创伤的孩子重逢，不把他迎接拥抱回来，他就一直在。有个空洞，永远补不满；有个哀伤，在底层呼唤、哭泣着。我们需要一个解冻与流通的程序，让身心得以复原；让那冰冻的水域重回生命之流。这也是一个重获自由的过程，仿如一个再生之旅。

### 第三章 流动，让身体疗愈创伤

#### 一 身体是一条河流

有些学员流通了那些冻结的能量，释放进行到后期时，身体的动作会变得如舞蹈般流畅。有人会在地板上缓慢而优美地延展及扭转身躯像做瑜珈；有人则站着移动及慢舞，姿态之美让我联想到敦煌壁画的「飞天」。我看到一条条蜿蜒美丽的河流，由生命的能量推动着。

#### 二 身体流的作法：打开、接触、追踪、放行

学习放开头脑，不预期也不干预，让身体做它想要做的。这条智慧且自由的河流，自然能流向阻力最小的道路。这是一种温柔的、让身体来带领的、非暴力与不对抗的模式 就如同我们不与河流对抗一样。我常觉得交给身体来运作最好，因为身体最擅长的事情就是维持生存，维护健康，达到安然。

#### 三 身体流辅助技巧

身体辅助技巧包括：中心与扎根、定位与界线、攻击与防御、支持与支撑、抚触与拥抱。目的是让身体重新学会，或者说是开放它之前被压抑的生存「本能」。透过重新认识及经验身体的感觉，修复那些由于创伤而受损甚至失去的基本资源。

### 第四章 观照意念迁流

#### 一 静中观照的疗愈力

有些人之所以不容易打开与流通，是因为抗拒，或者要保有受苦。那个困难而强大的漩涡难以释放，跟一些深层的心理动力有关，诸如自我厌弃、罪恶感、不轨的秘密，以及报复与惩罚的意念等。这些都需要一个特别的「清理」过程。

### 二 意念的河流

在静坐中，我们能够发现那个永不休止的脑袋饶舌。脑袋里的念头就像一条不绝如缕的河流般。看似平静的水面，如果你仔细观察，那是一种规律的波纹，表示底下有些暗礁或陷落，使得水流的动线有某种规律。意念的底层会有暗流——它在意识未察觉之处，隐匿、反动，形成干扰。那是一些信念与制约，推动着我们的行为逻辑。

### 三 意念流辅助练习

一个隐匿的经验浮现出来、被承接，接下来是循着那个意念的流向往上追溯，看它来自哪里，找到那个意念的源头。它可能是一个早期的决定，或创伤造成的印记。我会采用几种有效率的察觉底层意念的方法，这些技巧的主旨在于涵容、清理、流通与转化。

## 第五章 迈向合一的旅程

### 一 流离终将归返

使流离的得以归返，让被斥拒的能重回整体，寻求合一与归属，这是人性的趋势，也可以说几乎所有心理治疗的工作，都依循着这个原则，期待能迎回那个被遗弃、被排斥的「部分」，包括：某个不被喜欢的特质、内在冲突、成长过程中被遗弃的受伤内在孩童……，治疗工作是使事物得以完整的工作，也就是让未完成的形态划下句点，才不会在身心的完形地图里留下残痕。

### 二 转化需要更大的视野

转化与整合，需要更大的视野、整全的观点、超越个人性，而到达「生命」的层面。有个「什么」藏在底下，那个很深的、充满能量却出不来的东西，那个苦就是转化的起点，召唤着生命，要寻求改变。

### 三 苦难打开我们的心

生命是一条不停歇的河流，每一天各种经验都会来造访我们。观察这条河流的流动，顺着流而不与之抗衡。接受，是终止受苦的秘诀。随顺生命所给予的一切，因为生命对我们有所期待，它提供了一切需要的挑战和功课，它想要让我们成熟。

# 《療愈，藏在身體里》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)