

身與心的對話

——身心教育 (Somatic Education) 在台灣

劉美珠 | 國立台東大學身心整合與運動休閒產業學系教授

本期的主題為「身心教育」(Somatic Education)。身心教育源自於身心學(Somatics)研究領域，是一個強調回到身體為原點，藉由人體動作(movement)或手觸技巧(hands-on bodywork)來開發身心覺察的教育過程。它著重在活生生的經驗、覺察和意識的過程中，檢驗個體的結構與功能，進而改善身心狀態的全人教育(Linden, 1994)。近年來，因為人們對自我存在的覺醒、自我健康的期許，及對生活品質要求的提昇，身心學的理論與相關研究，已逐漸在世界各地受到重視，並隨著「新時代運動」(new age movement)的潮流，形成一股強大的力量，因應人們不同的生活型態與健康的需求，慢慢進入不同生活層面，逐漸應用到各個不同的領域裡(註1)。但是，這個重視個人深入自我成長的重要學習領域，卻在目前的教育系統中嚴重缺乏。

Somatics，是由soma加上-tics字根而成，是一門研究身體現象、探索身體智慧和強調身心合一的學門。字意源自希臘文“soma”，意為「完完整整活生生的有機

體」(Hanna, 1983)。soma中文翻譯也是身體，是一個強調不斷變動的完整活體，而非機械性固定不變的物件；它指稱的身體意涵非僅是physical body所指的身體(註2)，而是從內觀自覺才能體會到的活體(living body)或稱mind-body(有心性的身體)。湯姆斯·漢納(Thomas Hanna)引用soma來說明身心合一狀態下向內在經驗到的身體，它是一種「存在於當下當刻之擁有自我感知、覺察、調整和改變能力的生命有機體」(Hanna, 1970)。這個身體不僅只是神經肌肉骨骼細胞的組成(body)，它本身有其運作的智慧和感知的能力，可稱為有心性的身體，所以，有些人用mind body, body knowing 或the thinking body來描述soma的狀態。身心學者特別提出“soma”的觀點以有別於“body”，就是要提醒人們不僅可由第三人稱(他人)來觀察外顯可測可量的身體(body)，還要用第一人稱的角度(自己)，來瞭解生命經驗的現象，進而體知內在世界與外在世界互動關係的身體(soma)，透過不同的角度提供了不同的過程



↑ (左) 2007國際身心動作教育研習會美珠老師教授肌膜概念；(中) 2008國際身心動作教育研習會Bonnie老師教授胚胎學的體驗；(右) 2008國際身心動作教育研習會Vicki老師教授Esllen身心按摩手技。



↑ (左) 2008國際身心動作教育研習會Dawanna老師教授Gyrokinesis；(中) 2009國際身心動作教育研習會Bonnie老師教授BMC之骨骼系統；(右) 2009國際身心動作教育研習會Teri老師教授 Continuum

和途徑來瞭解自己。

1998年筆者完成身心學博士學位回到臺灣

註1. 在心理學領域，已有藉由「身體」的角度來進行諮商和輔導，如完型治療、舞蹈治療；在復健界，也引進了許多身心技法，如彼拉提斯技法(Pilates)、多面向肌張力(Gyrotonic)、身體滾動技巧(Body Rolling)來協助復健工作；在舞蹈界或運動界，有許多舞蹈系所或運動訓練中心已開設身心學相關課程，並針對教育、訓練與治療進行學術研究；目前，在運動健身中心亦盛行有關身心靈的課程，如瑜珈、彼拉提斯技法、太極拳、氣功、身心平衡等都是相當熱門的課程內容。

註2. 即指身體具體可觸之肌肉、骨骼、臟器等生理解剖物質。

後，即以「身心學」為Somatics定名，開始推展身心學的身體教育理念。2000年偕同先生林大豐一起轉任國立台東大學，並於2000年舉辦「國際身心動作教育研習會」，邀請多位國際知名學者教授身心技法，獲得學員們相當好的迴響。隨後，每年舉辦各種研習活動，全心推廣身心學的理念與技法，並自2001年起獲國科會與教育部專案研究補助，使得身心學研究得以順利的展開，建構了身心動作教育模式(somatic movement education model)，發展疼痛療法(pain releasing)，並致力於身心適能(somatic fitness)的教材發展。

筆者將這幾年從事的推展與服務工作，分

個人、公私立學校及私人機構的發展等三方面說明，來呈現身心學目前在台灣發展的現況。

一、個人在推展與服務方面

(一) 發展新課程

筆者以身心動作教育的理念為基礎，規劃與設計新的身體教育相關教材和課程。陸續在大學選修課程中，開設新課程為「身心動作教育」、「身心適能」、「身心對話」、「身心療法」，以及整合身心學觀點的「身心瑜珈」、「武術」和「太極拳」等，並研發相關之教材和教具。

(二) 辦理演講和工作坊

前往許多不同單位進行上百場演講，分享身心教育的理念及身心技巧的實作，藉由演講與工作坊的推廣方式，逐漸受到不同專業的重視，並應用到各個不同領域上。

(三) 成立臺灣身心教育學會

於2006年3月成立「臺灣身心教育學會」(Somatic Education Society of Taiwan)，邀請台灣師範大學莊美鈴教授擔任第一屆理事長，期望結合對此領域有興趣的各界人士，透過辦理國內和國際性研習活動、相關書籍的發行、專業教材教具研發，及規劃專業證照課程等，扮演推廣身心教育理念的重要角色。

(四) 成立大學新學系

2006年10月通過教育部核定，於台東大

學人文學院成立「身心整合與運動休閒產業學系」(Somatics & Sport Leisure Industry Department)，簡稱「心動學系」。這個新學系在林大豐主任的規劃下建構成型，2007年2月正式成立籌備處，並於該年9月招收第一年大學部學生，成為扮演推廣國內身心動作教育的重要學術單位，是台灣和亞洲地區唯一在大學中成立身心學科系的學校，希望能夠結合東、西方身心學理論及身心技法，培養身心整合的專業指導人員，進一步推廣全人身心教育理念。

(五) 指導研究生論文

2006年起陸續指導碩士生從事身心教育相關的研究，目前多以針對不同對象，應用身心技巧的概念融入動作教育課程教學設計之研究為主；也透過身心技巧提昇運動員、舞者或表演者的身體覺知開發、控制與表現；此外，針對不同情況的個案（如自閉症、腦性麻痺、情緒障礙、乳癌術後復健、肌肉失養症、女性經痛），及調整慢性神經骨骼肌肉的疼痛進行相關研究；也應用身心技巧的概念設計老人之健身活動…等，期望在學術研究上，能夠發展出特有的研究典範。

(六) 出版書籍與教材研發

1. 2002年應董氏基金會編輯委員之邀，針對骨質疏鬆及氣喘的病症，以身心教育、促進健康及治療的角度，設計一系列健身運動的方法，分別在《做個骨氣十足的女人》及

表一

推廣者	任教學校	推廣身心學理念的切入點
王雲幼	國立台北藝術大學舞蹈學院	以針對舞者身體調整的身體療法為切入點，特別是 Laban Movement Analysis 、 Bartenieffs Fundamental 及 Pilates 相關課程，介紹給舞蹈科系的學生。
古名伸	國立台北藝術大學舞蹈系	以舞蹈訓練為身心探索的切入點，特別是以接觸即興 (Contact Improvisation) 為主要技法，帶領許多舞者進入玩身體的探索世界，亦透過專題研習引領學生認識身心學領域。
唐碧霞	國立台灣藝術大學舞蹈系	以身心手技做為進入身心教育的切入點，教授身體療法的課程。
李志明	文化大學國術系	以東方武術與武術養生為主要切入點，推展身心教育。曾於 2003 年以整理孫祿堂先生之拳學的身心觀和西方身心學論述為其博士論文，並出版《孫祿堂拳學的身心教育觀》一書。
鍾穗香	國立台南科技大學舞蹈系	德國國立科隆體育大學哲學、心理復健系所博士班，從舞蹈教育、舞蹈醫療、動作身心學科學研究等為切入點，進行身體的探索與相關研究，特別是舞蹈醫療-德國 Elsa Gindler 課程的相關發展與運用。
卓子文	高雄左營高中舞蹈班	曾以舞者身體覺察能力的開發為主題，針對舞者實施身心教育課程的行動研究為其碩士論文，目前在舞蹈班課程中，開設有身心學相關的介紹課程。
謝文茹	桃園高中舞蹈班	曾以身心動作技法融入瑪莎葛蘭姆技巧之教學研究為其碩士論文，目前在各類舞蹈術科技巧課程中，皆融入身心技法的應用，開設身心學的介紹課程，並成立「身動工作坊」來推廣身心動作教育的理念。

- 《氣喘患者的守護》二書中各有一個單元。提供許多有用的觀點、方法和圖片。
- 2003年翻譯出版《音樂家的肢體開發》，是一本關於亞歷山大技巧 (Alexander Technique) 的重要書籍，特別針對音樂家如何正確使用身體來幫助演奏技巧的提昇、動作傷害的預防與增進表演水準的專書。該書對一般從事身體教育的工作者，在身體構圖 (body mapping) 的學習上，
 - 2004年由董氏基金會發行，針對現代人緊張壓力的問題，研發了一套「傾聽身體的聲音—放輕鬆」VCD，以Body-Mind Centering 技法之肌膜探索的理論為基礎，提供一系列舒緩身體和減低壓力的方法。
 - 2005-2009年間，陸續發展許多教材與教具，如：放鬆肌膜的發泡球、痛點治療球、

肌張力調整球、老人律動球、長毛巾。更重要的是，花了一年完成研發與製模的迷你小骨骼（純手工製），是身體結構、解剖學和身體構圖課程的重要教具。

5. 書籍與論文集方面，2005、2006、2008年分別出版身心學研究論文集一、二、三輯。2007年7月發行《自然動作探索與身心遊戲》；同年9月，發行《身心對話—與球共舞》；2009年8月發行《身心對話—伸展與放鬆》等書。此外，仍積極撰寫其他相關書籍及教材，如：身心學導論、So-tai 技巧、身心瑜珈、身體構圖—經驗解剖學、流動的身體、身心動作教育教材教法等書籍。

二、公私立學校的推展情形

除了國立台東大學兩位老師外，在其他公私立學校中，亦有許多教師對身心學領域有興趣，也應用於教學中。

表一是在學校單位推行身心學理念的教師，還有許多老師（無法一一列舉）對此理念很有興趣，雖沒有以身心學名稱來開課，但都已慢慢融合在其動作教學的理念中。而且，目前在大學院校開設的有關身心整合之課程，如太極拳、瑜珈、氣功、靜坐及彼拉提斯等，亦有逐漸增加的趨勢。

三、私人機構的發展情形

許多私人團體和組織，雖非以學術研究的性質推行身心學理念，但已在實務面分享了身心合一的觀念和許多不同身心技巧的學習。如：真善美生命潛能開發中心（創立於民國75年），除了固定有一系列的課程外，亦常自美國加州伊斯蘭中心（Esalen Center）邀請身心學者，舉辦研習營，引介西方的身心技巧課程。

一些推展奧修的團體分布在國內各地，常辦理動態靜心等系列的身心研修活動，甚至引介學員遠赴印度的奧修中心學習；瑜珈協會也提供了許多開發身心的課程，在中部地區設有其特定靜修的聚點；還有喜悅之路靜坐協會、創見堂身心靈整合中心、身心靈桃花源中心等都提供了各種身心探索的課程；台北耕莘文教院李旭立基金會邀請陳偉誠定期舉辦身體工作坊；而從事舞蹈治療的李宗芹及舞蹈家林秀偉亦分別成立了「成長工作室」及「舞蹈花園」；健身界一窩蜂地流行瑜珈（yoga）、彼拉提斯（pilates）、瑜珈提斯（yogalates）、身體平衡（body balance）等相關課程，提供了豐富多元之動作探索的選擇。此外，許多氣功、導引、靜坐和禪修的組織，遍布臺灣各地街坊，也都有相當豐富的課程。

以上說明了身心學在臺灣發展的情況。為讓讀者進一步了解「身心教育」內涵，特別邀請

了幾位老師來分享他們對身心教育的體會、應用及反思。首先，身心學博士林大豐教授從「身心手技」的角度，談身心教育中「手觸」的價值與意義；體育界退休之泰斗級的莊美鈴教授，以她近50年來對於身體教育、身體治療的體悟和經驗，特別從體育人的角度，提出對身體態度的反思；而在大學任教的林麗芬教授，從自己身體的病痛，深刻地呈現她投入身心教育的心路歷程。此外，在國小第一線的教育上，邀請了吳泰榕體育老師，從身心教育在九年一貫「健康與體育」中所能扮演的角色，分享他個人的教學經驗；林季福校長從他投入於身心學與身心動作教育的學習，所帶給他個人、家人及學生的好處，進一步呼籲教孩子更瞭解自己、關愛自己的重要性；而從事輔導工作的張佩玉老師，提出了在面臨孩童們情緒問題時，身心動作教育的策略如何幫助孩子們找到情緒的出口，強調身心教育在情緒控制學習上的價值；陳英叡老師分享他如何應用身心技法協助班上一位腦性麻痺孩童的過程，並反思身體復健治療的迷失，及身心動作教育在治療上的可能性。希望藉由這幾位老師的分享，能夠讓讀者更深入瞭解身心教育在「全人教育」上的貢獻。

參考文獻

- Hanna, T. (1970). *Bodies in revolt: A primer in somatic thinking*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Hanna, T. (1983). *The body of life*. New York: Alfred A. Knopf.
- Linden, P. (1994). Somatic literacy: Bringing somatic education into physical education. *JOPERD*, 65(7), 15-21.