

身心觸動



大直高中

身心觸動



WELLNESS FOR ALL

開始之前

大直高中

1. Sedentary Lifestyle

久坐



Yes

No

2. Overfatigue

過勞



Yes

No

3. Lack of Sleep 睡眠不足



Yes

No

4. Interpersonal Stress 人際壓力



Yes

No

5. Eating Habits

飲食習慣



Yes

No



A. 低頭族



B. 滑走族

C. 姿勢不良族



6. Cellphone Habits 使用手機的習慣

E. 歪頭族



D. 多工族



F. 躺平族





WELLNESS FOR ALL

每一瞬間都持續在改變



WELLNESS FOR ALL

心念如風，身體如沙

如果你想知道風是如何的吹

請觀察沙的形成



The mind is like the wind
and the body like the sand;
if you want to know how the wind is blowing,
you can look at the sand.

~by Bonnie Cohen



WELLNESS FOR ALL

我每天花多少時間/心力
整理自己的身體與心理？



WELLNESS FOR ALL

什麼時刻特別在意自己的 身體？

製作20面體





Tensegrity Torso



Share



Watch on  YouTube



WELLNESS FOR ALL

BODY CHECK



WELLNESS FOR ALL

定位 沒有批判

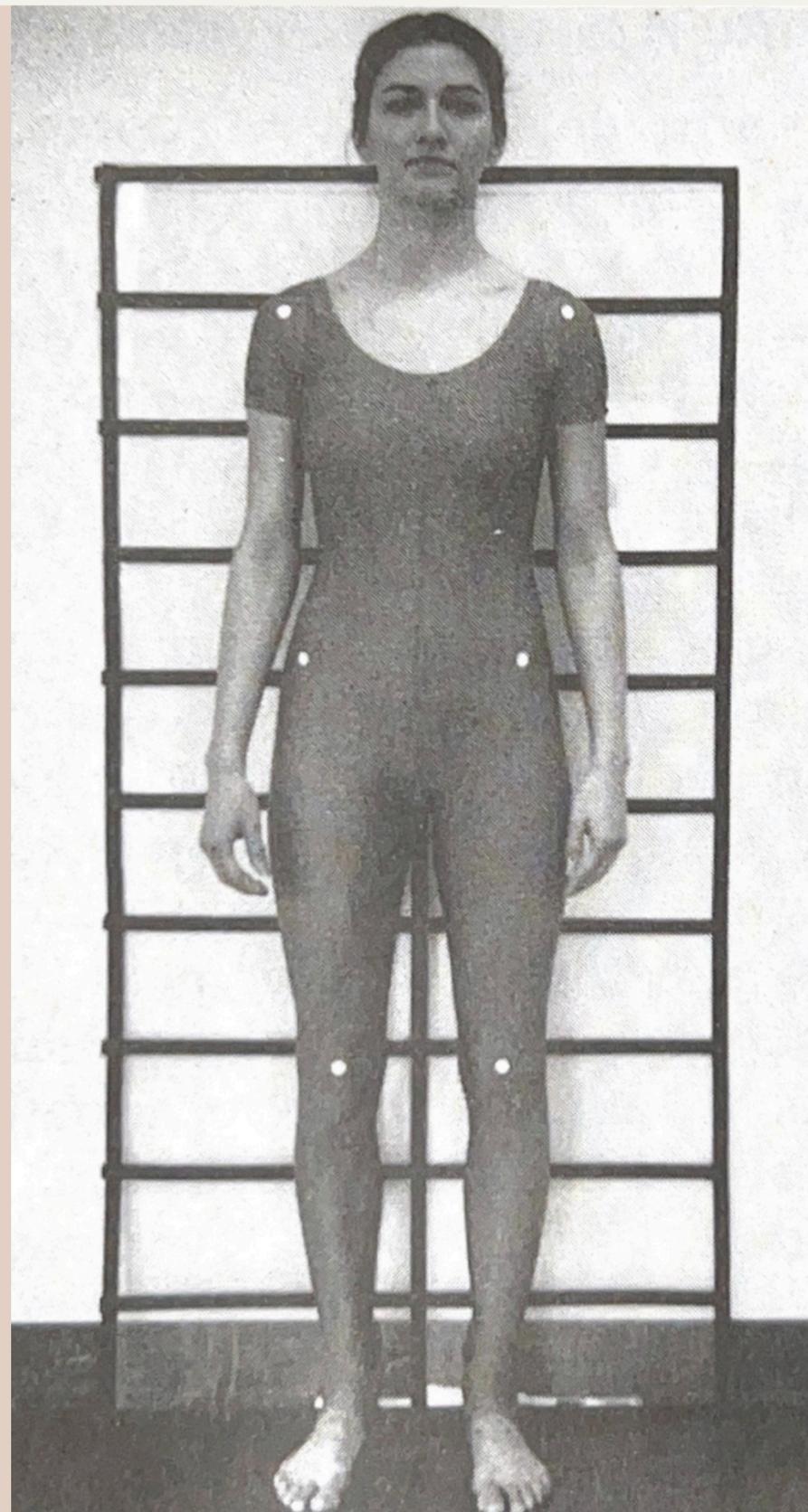


WELLNESS FOR ALL

貼貼樂

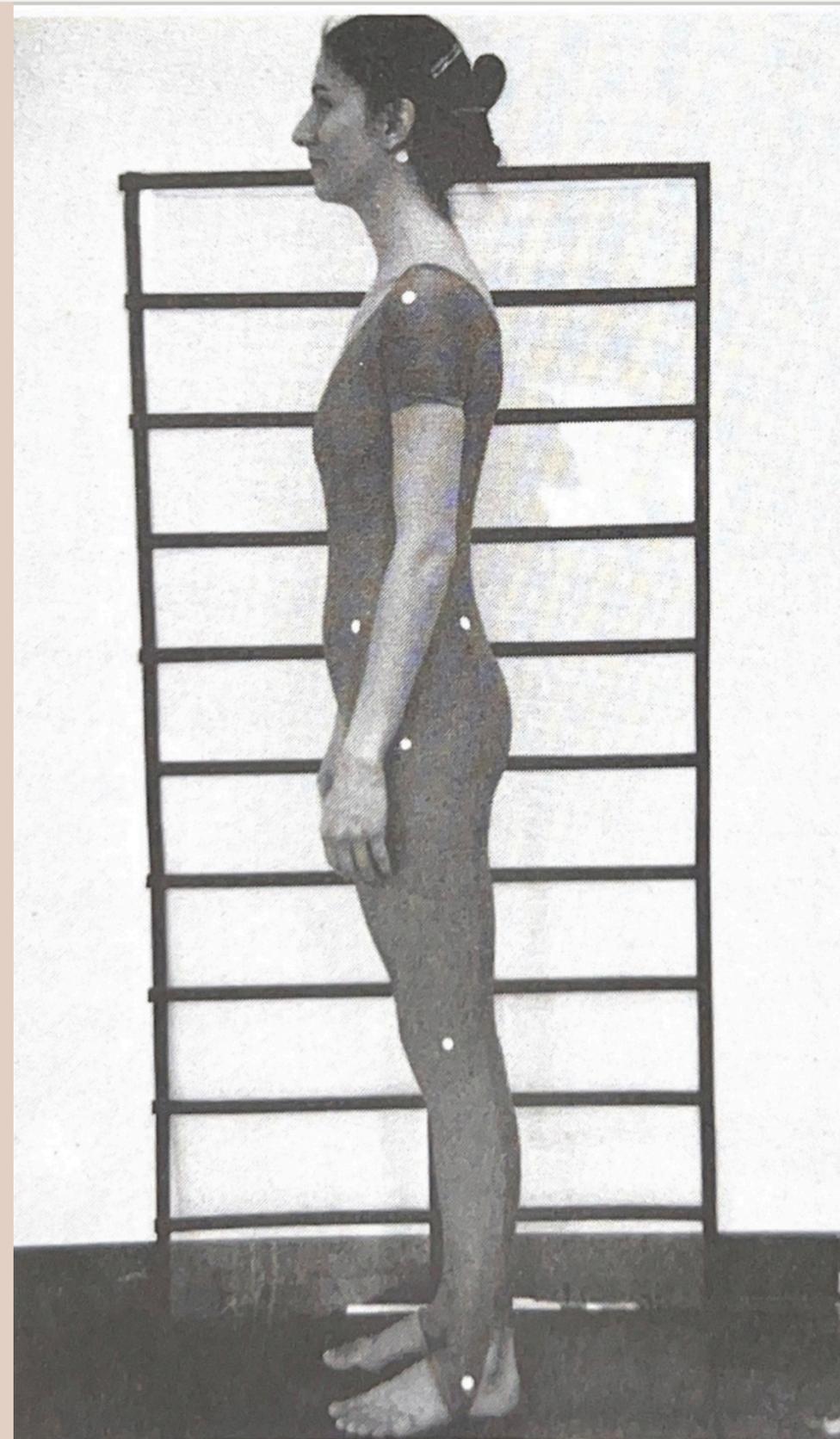


WELLNESS FOR ALL





WELLNESS FOR ALL





WELLNESS FOR ALL

Body reading chart

Structural assessment

Weighted foot

Breath

Head

Neck

Shoulder girdle

Shoulder joints

Thorax/rib cage

Lumbar spine

Pelvic girdle

Hip joints

Knees

Ankles

Subtalar joints

Arches

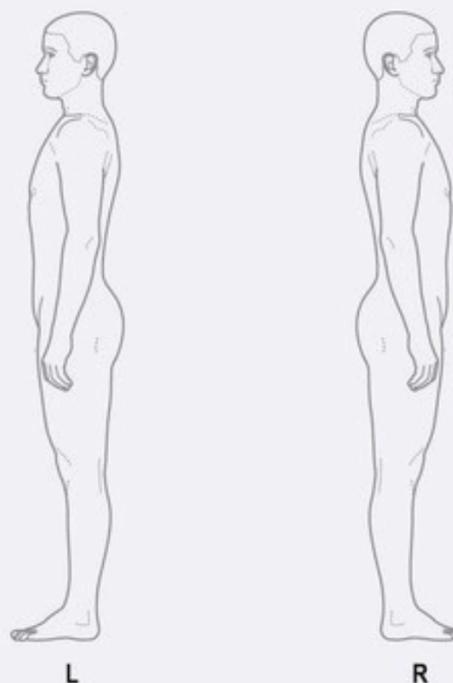
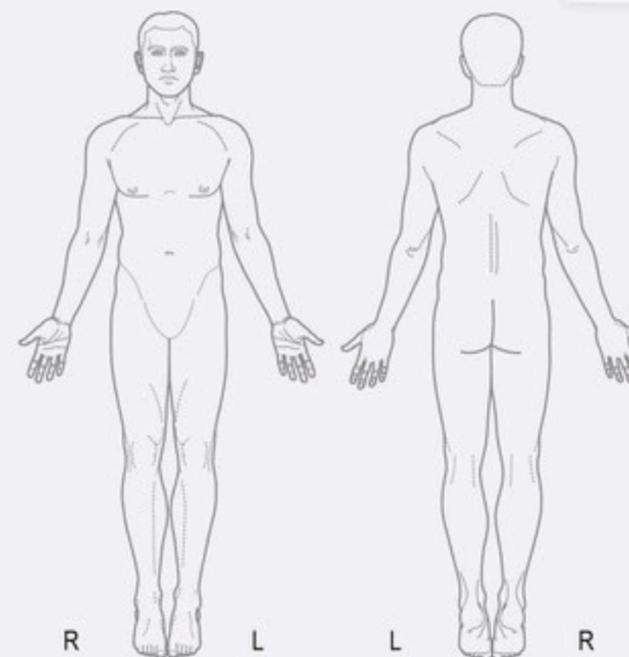
Treatment plan

Next treatment

Clean-up

Things to look for

Homework assignment



Rotate



Tilt



Shift



Bend



Short



Long

Right (R)

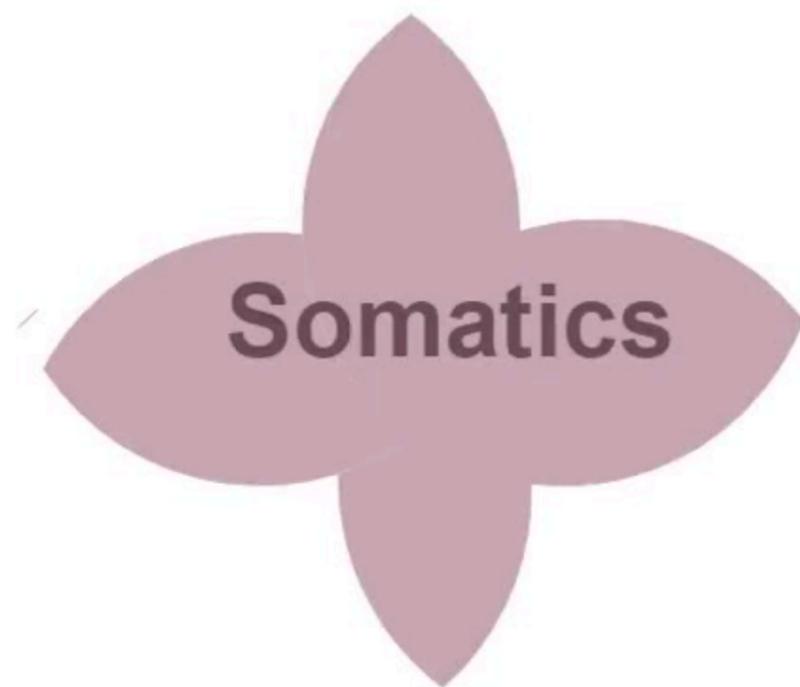
Left (L)

Soma源自希臘文，意為完整活生生的有機體。Somatics是由內在**第一人稱**的角度所觀察到的身體，透過內觀自覺體會到的活體—**mind body**，而非由外在第三人稱觀察到的physical body（軀體），為活生生不斷改變的有機體。



WELLNESS FOR ALL

身心學





身心學概念

相信
BELIEVE

舒服
COMFORTABLE

放鬆
RELAX

存在當下
BEING IN THE
MOMENT

交給
YIELD

自然
NATURE

柔軟
SOFT

放下
LET GO

平衡
BALANCE

穩定
STABLE

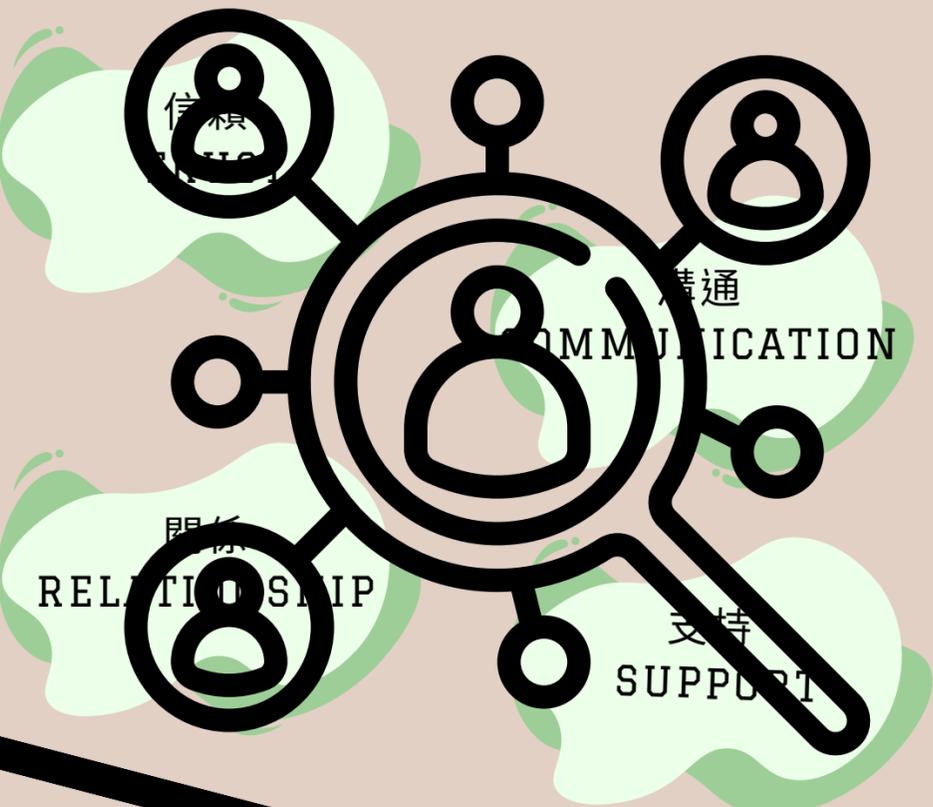
空間
SPACE

掌握
CONTROL

地心引力
GRAVITY

力量
POWER

效率
EFFICIENCY



- (一)人體**結構**的觀點為基礎
- (二)人體**功能**為基礎發展
- (三)西方**動作**藝術觀點為基礎
- (四)**能量**的觀點發展
- (五)**情緒**心理分析的角度

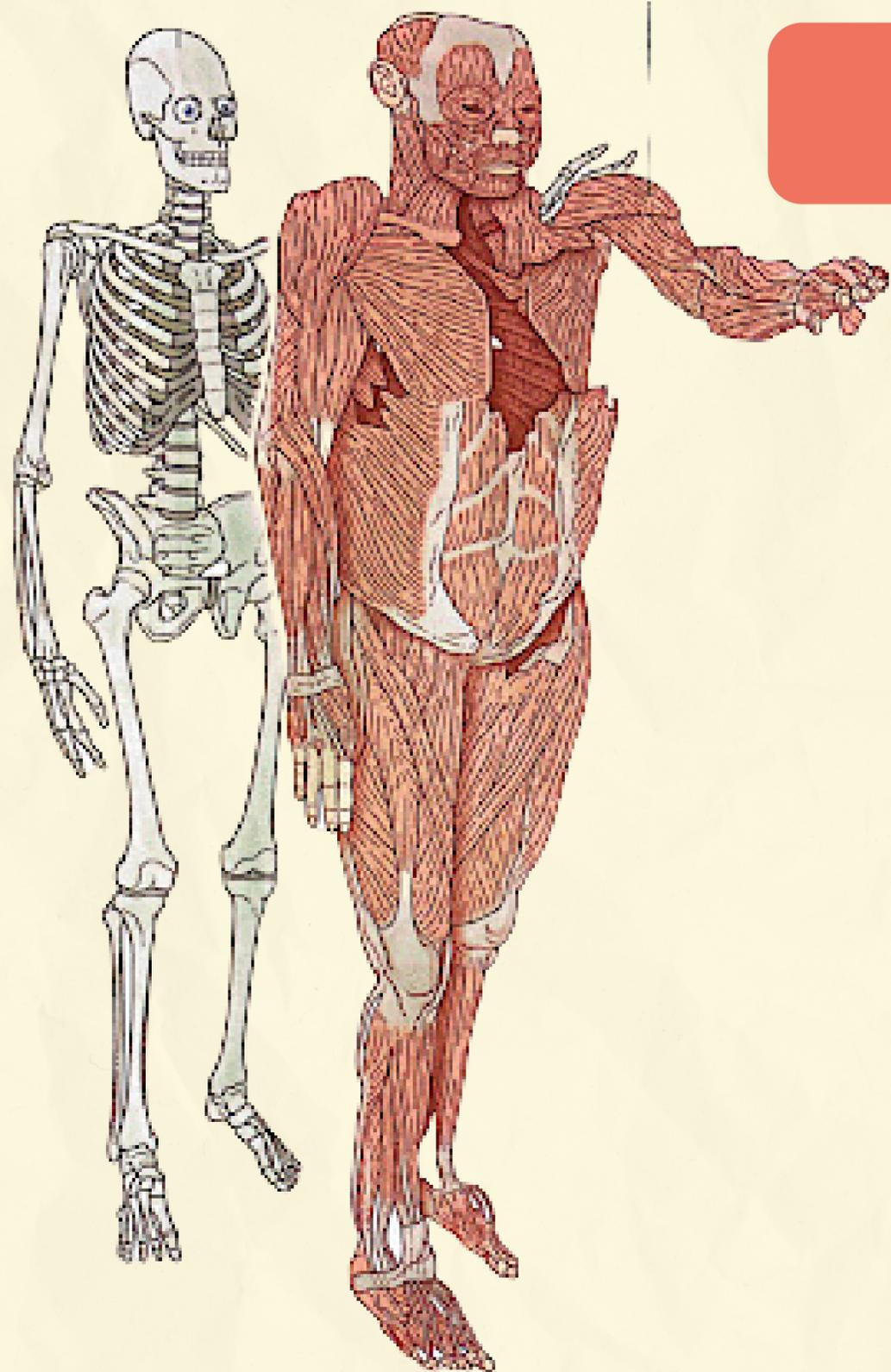
正確使用身體，增進動作**效率**，減少運動傷害
個別化需要，開發身體的**覺察**，增進技術的準確
性和精緻化
體會內在在世界，以便能更有**創意**地表達
調整身心，以**穩定**表現能力
傷害後的復健，提供不同的**策略**來協助訓練工作

身心觀融入生活的好處

- (一) 對自我身體覺察能力的增加
- (二) 學習放鬆和壓力的處理
- (三) 改善姿勢、身體的使用與提升動作效率
- (四) 增進基本的身體適能
(心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度、身體組成、協調性)
- (五) 增進對自我情緒、與他人相處及對外在環境改變的覺察能力

關於身體

身體使用說明書



身體使用說明書

認識身體系統

骨骼

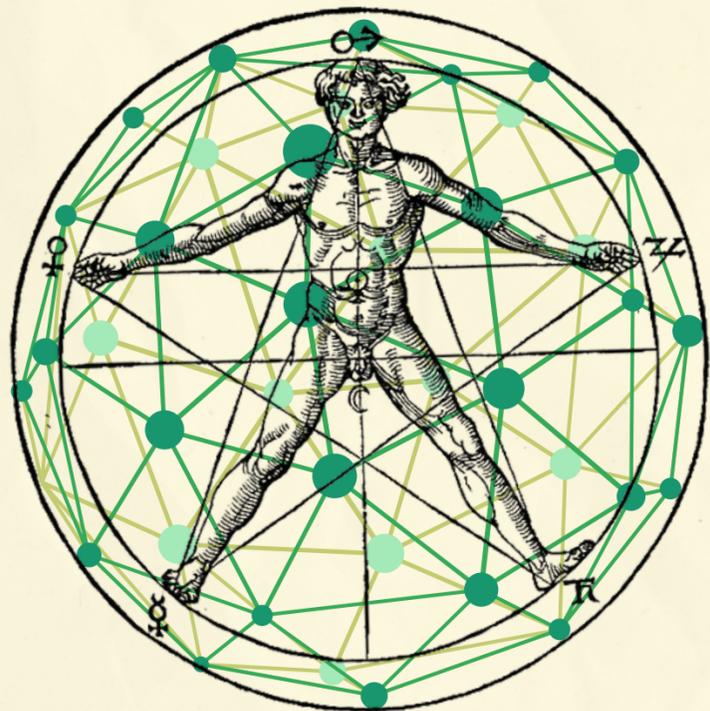
肌肉

筋膜

神經系統

循環系統

肌膜系統





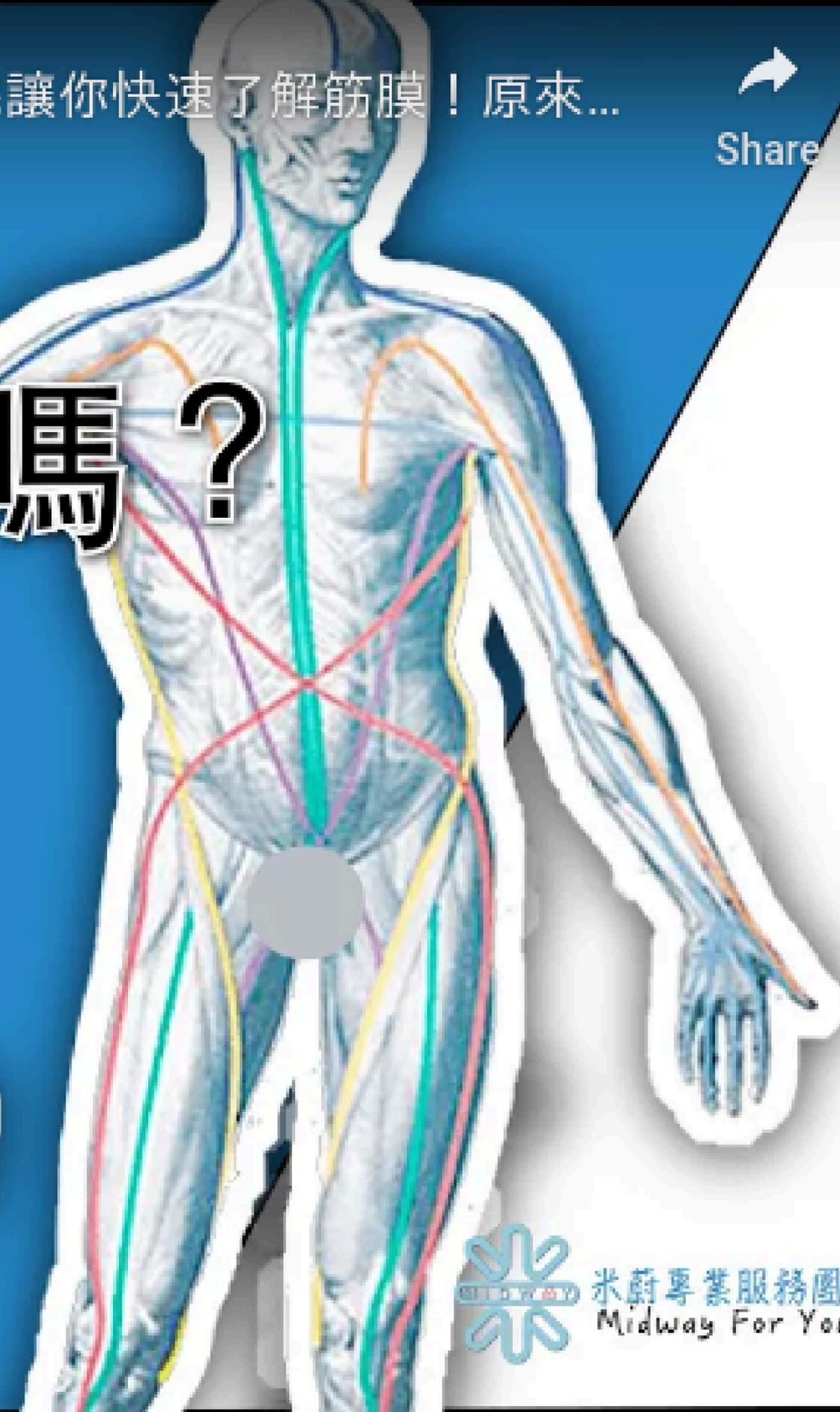
【你知道什麼是筋膜嗎？物理治療師來解決亙古謎題！】看完讓你快速了解筋膜！原來...



你知道

什麼是

筋膜嗎？



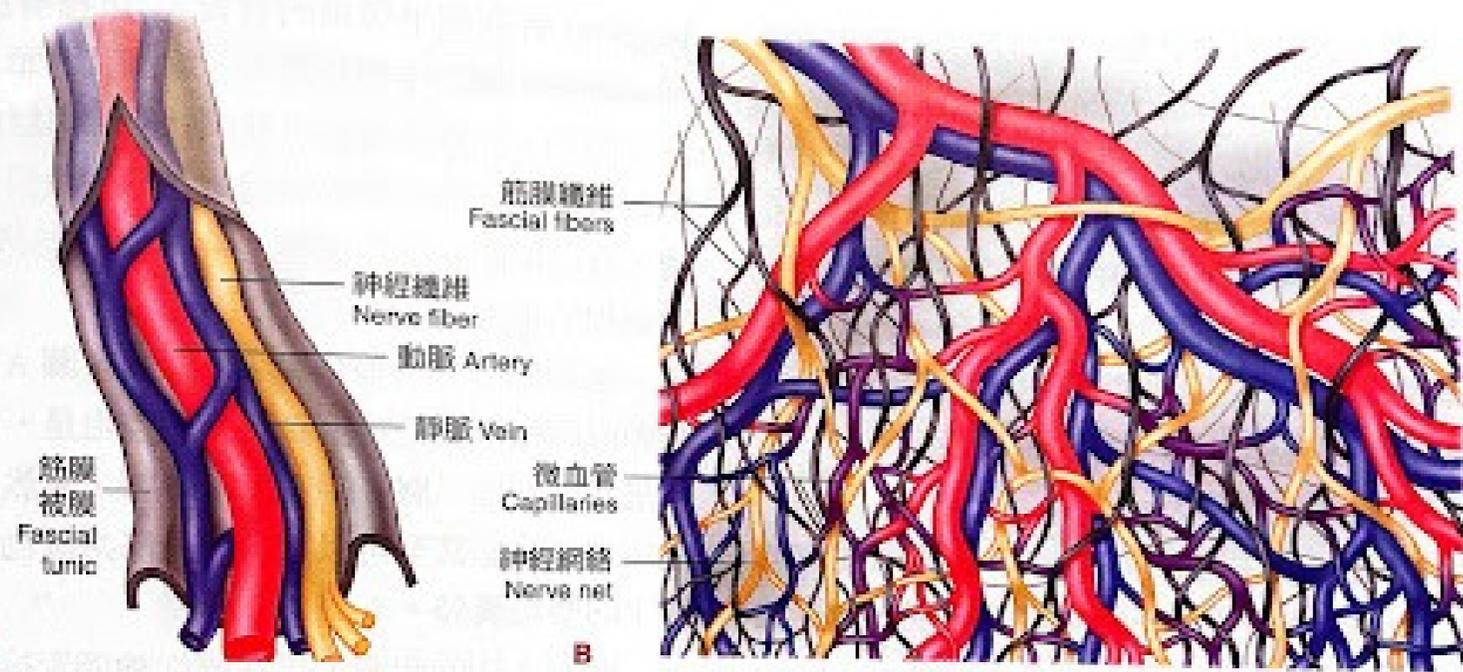
Watch on  YouTube



米廚專業服務團隊
Midway For You



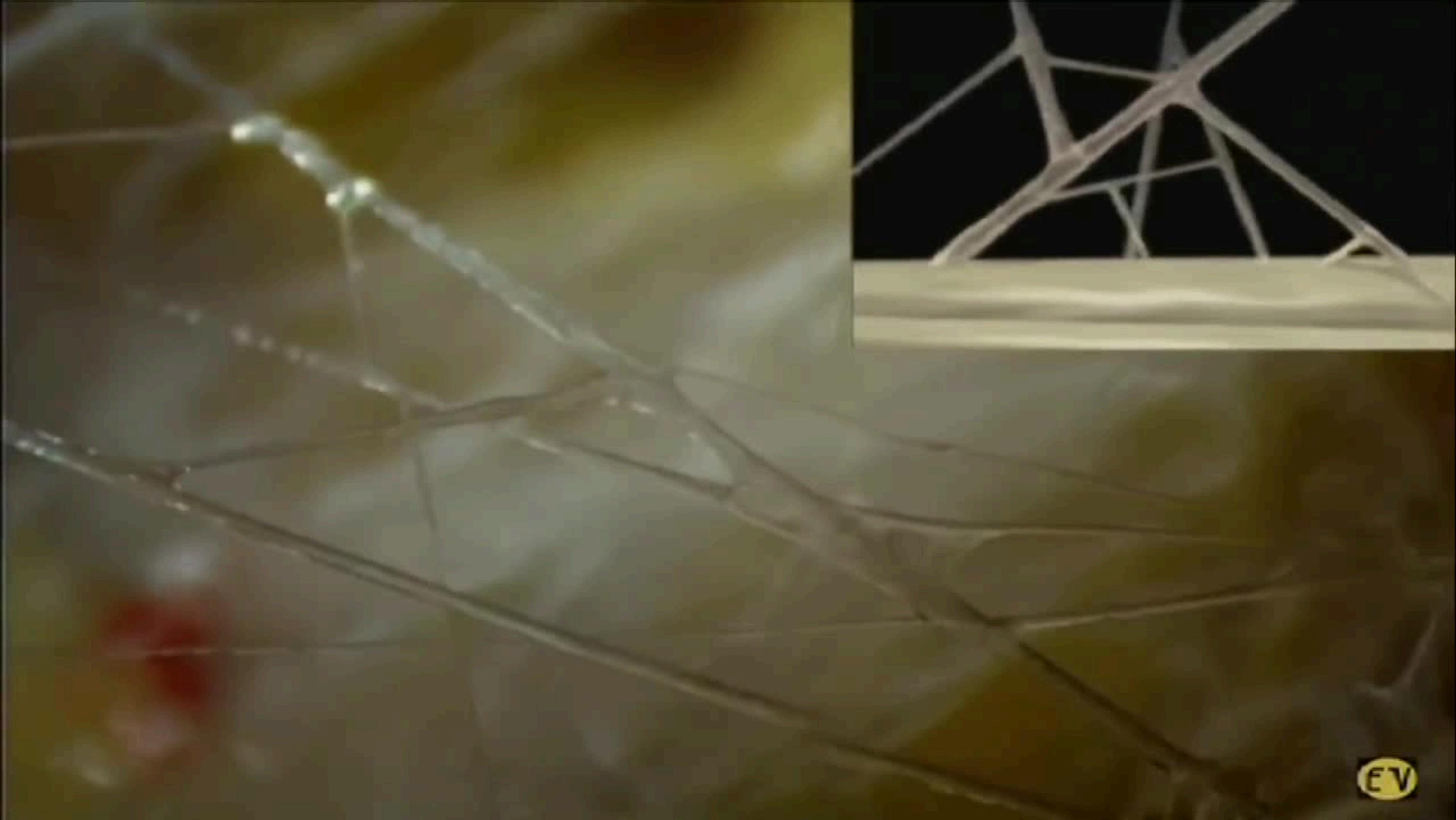
身體使用說明書

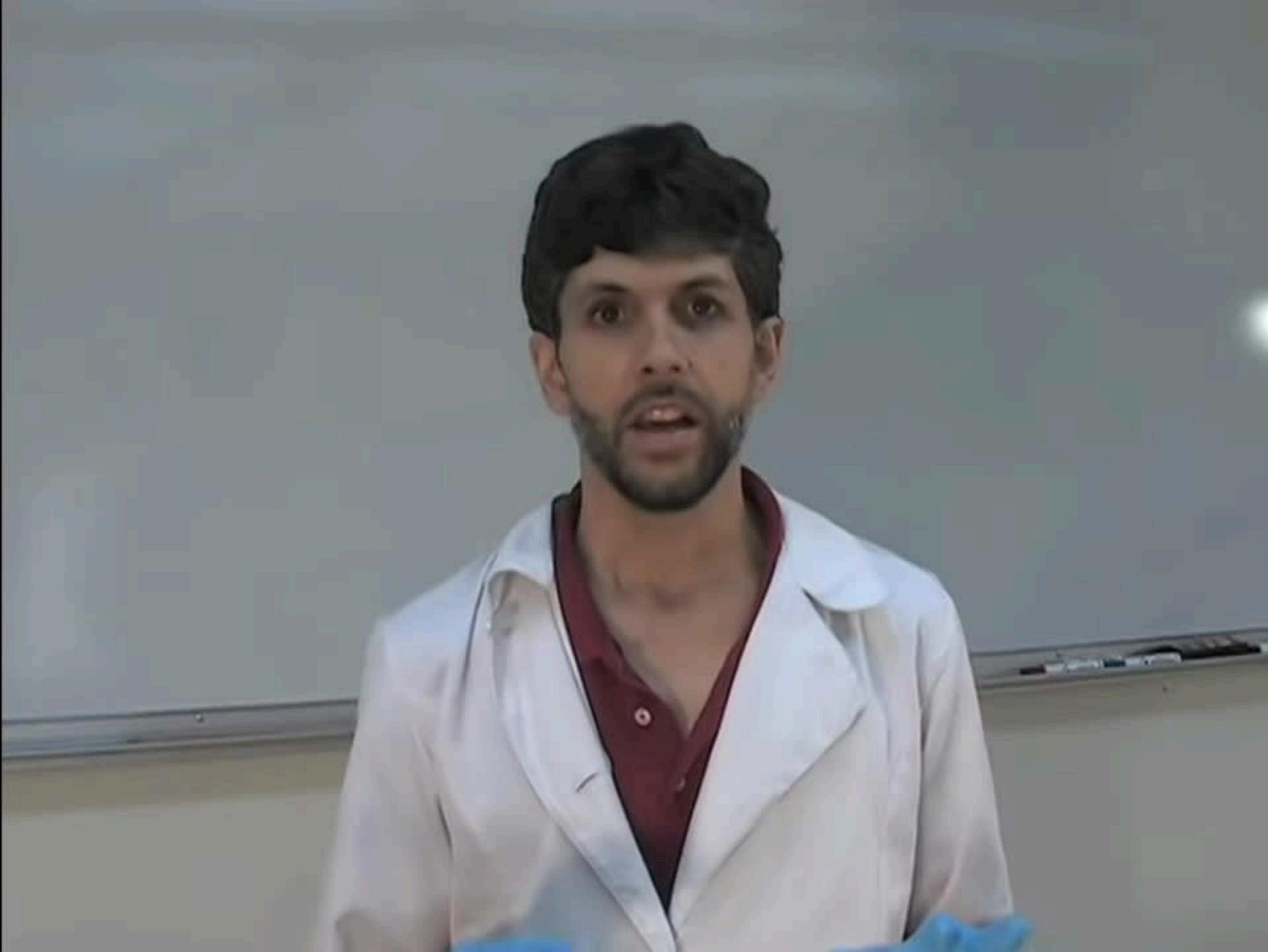


• 圖 A1.58 (A) 神經、血管與筋膜系統在神經血管束 (neurovascular bundles) 內並列而行，作為臟器的延伸，直抵身體遠端的四肢和角落。(B) 當神經血管束到達終點，這三種系統便在同一個空間中各自散入互相交織的網絡之中，和而不同。

掃描全能王 創建









Build Up a Body Story

1. What is the part you want to know more about? **My** _____
2. Tell a story about your body and how this has impacted your way of using it.
_____ **ago, ...**
3. What do you do to make yourself aware of your body?

Write your answers on the worksheet and share them next time!

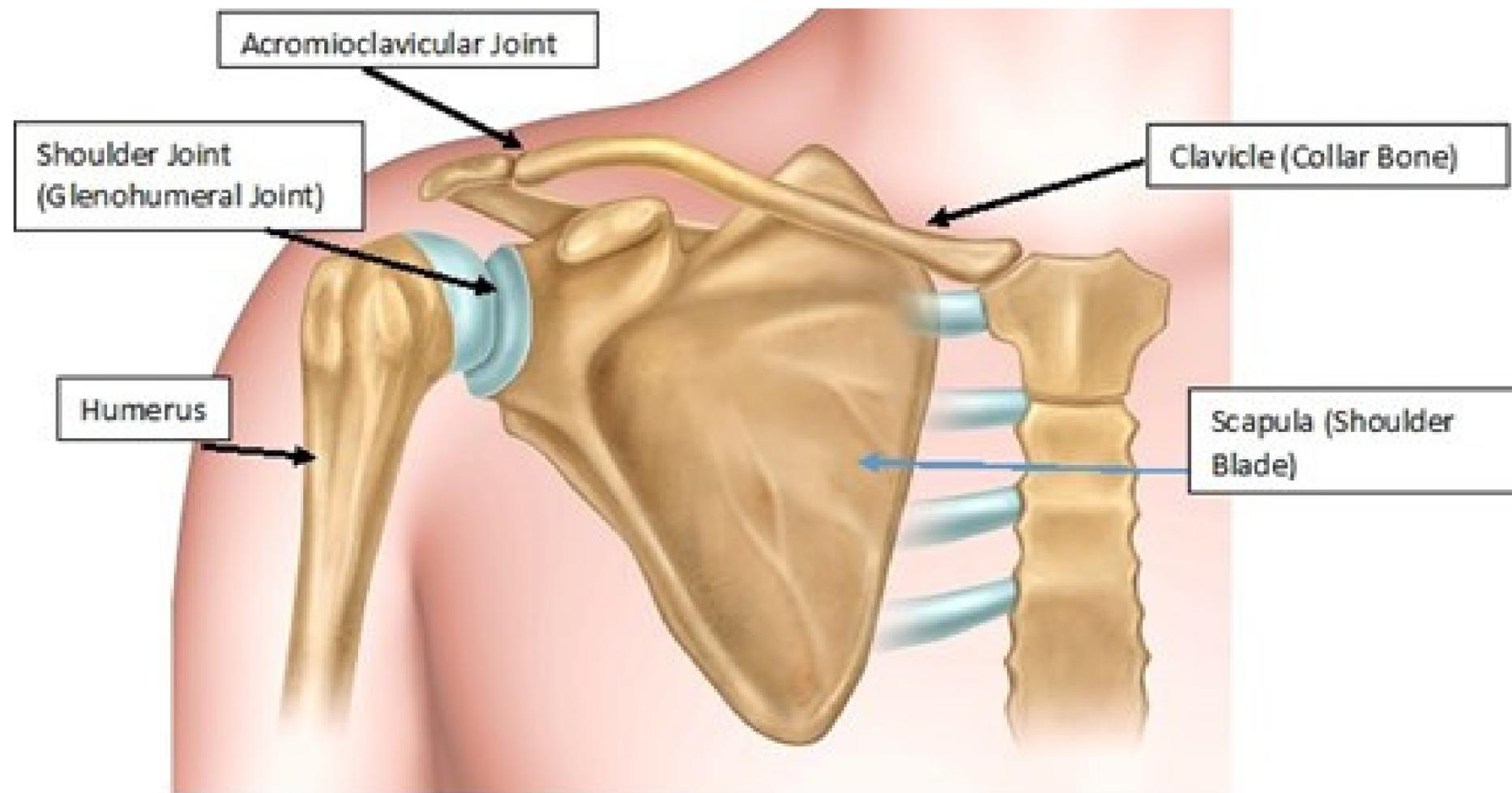
傾聽

聽是關係
的開始





Hands-on: Shoulder Mapping



肩膀

肩胛操作分享



骨盆

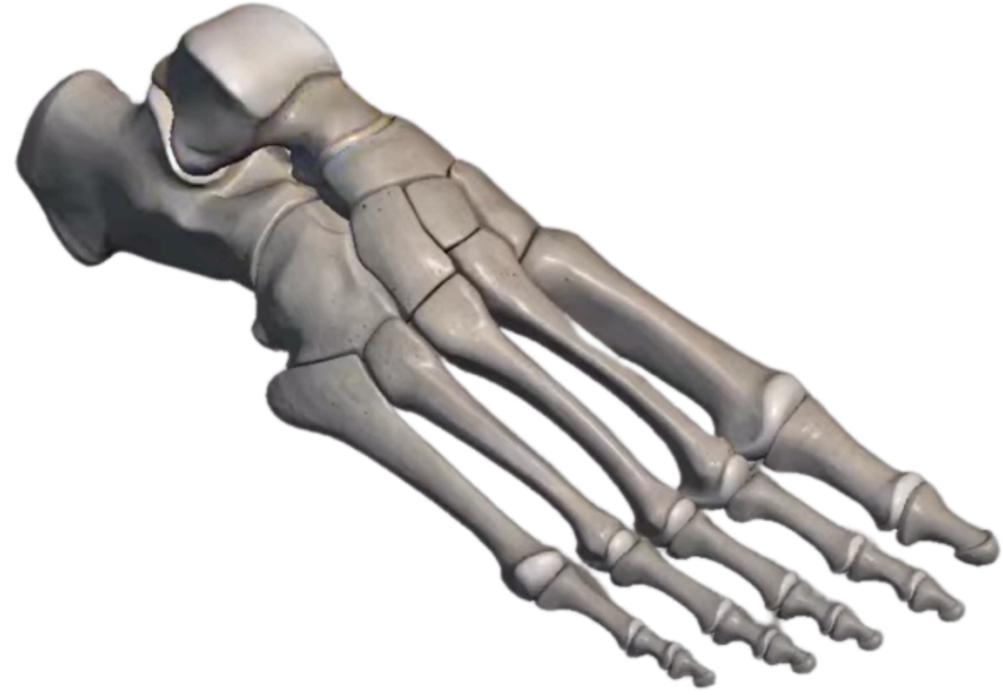
Pelvis

Terminology:

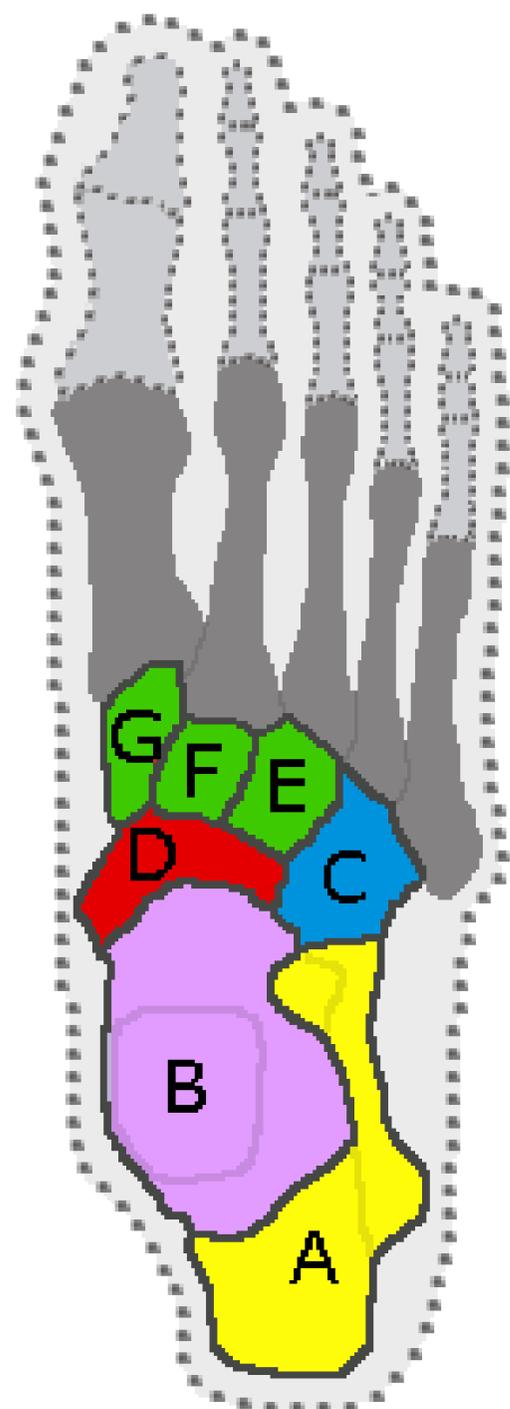
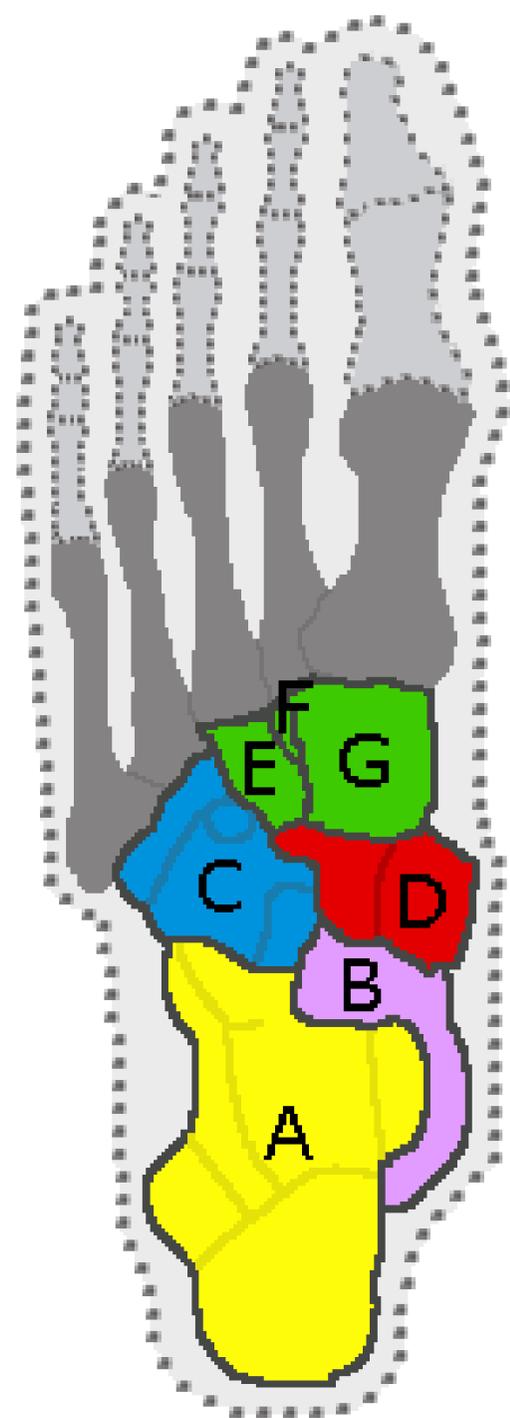
- Pelvic girdle = 2 pelvic bones, sacrum and pubic symphysis



骨 盆 操 作 分 享



腳



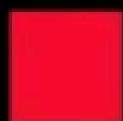


BONES OF THE FOOT

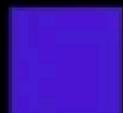


Share

BONES OF THE FOOT IN 2.5 MINUTES



DISTAL PHALANGES



MIDDLE PHALANGES

Watch on YouTube

PROXIMAL PHALANGES

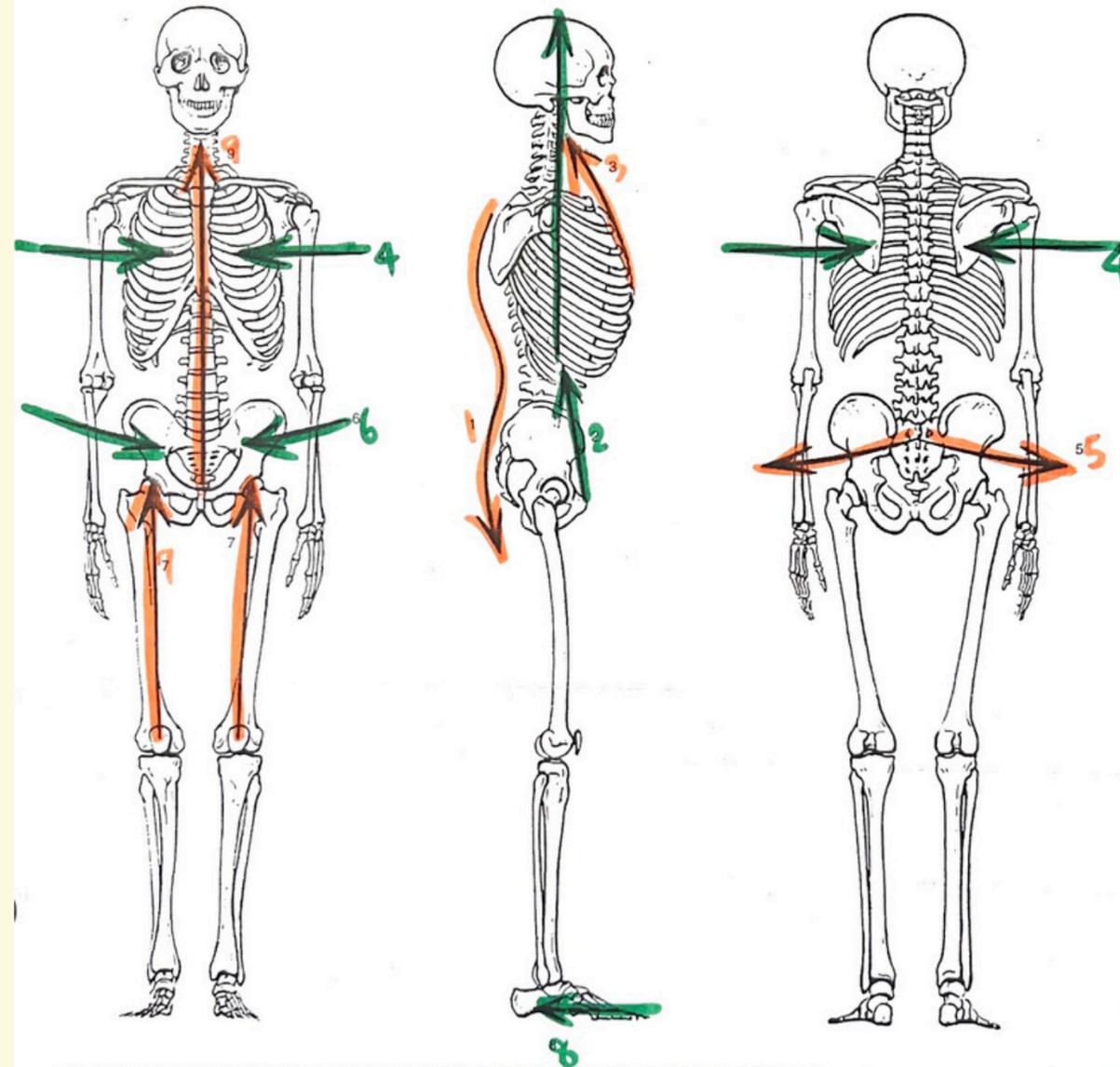


Figure 16.1 Nine lines of action.
Adapted, by permission, from L.E. Sweigard, 1974, *Human Movement Potential* (New York: Harper & Row).

**THANK
YOU**

