

能量整合技巧及運用

◎課程簡介：

處在緊張壓力的生活環境下，身心失衡引發生理、心理以及靈性上的疾病越來越普遍，也常讓人感到束手無策，陷入痛苦之中無法自拔。如果我們瞭解生命是由能量交織而成的，我們就能從能量角度去找出致病的原因以及解決之道。我們可以成為自己的治療師，透過能量整合的方法，喚醒與生俱來的能力，讓身體充滿活力，頭腦清明，心情開朗，能更有效率的處理壓力，減輕焦慮，進而解除許多的病痛。能量是一種自然規律，也是身心靈的共同媒介，保持能量的平衡順暢，讓身體、心智、靈魂隨著生命樂章快樂的飛舞。

◎課程目標：

透過本課程讓學員們能夠了解能量的存在與整合技巧，並藉由實際運用不同形式的整合過程，找到適合個人身心狀態的能量管理方法，讓身心靈健康平衡能夠落實於生活之中。

◎課程大綱：

《認識能量》：

愛因斯坦透過物理揭示萬事萬物都是能量，不可思議的身體能量智慧。

《與能量對話》：

每個人的能量都是獨特的，能夠有意識的感知微細能量如何影響我們，就能學習以潛能去感覺，進而改善身體的健康。

練習：察覺自體能量、能量測試。

《活力健康的能量運動》：

我們的世界由人造韻律管理，與身體的自然韻律背道而馳，長期處在緊張壓力、環境污染的生活之中，能量糾結嚴重耗損我們的精力，透過整合的技巧，快速恢復活力，避免身心混亂。

練習：技巧解說及練習。

《能量的運輸系統—經絡網路》：

經絡是個複雜的身體網路系統，影響著每一個器官與每個生理系統，經絡負載著能量，如同身體血流，帶給我們生命力、平衡感、調整代謝機能、以及決定細胞生長的速度及形式。

練習：、經絡操

《疼痛是嚴厲的仁慈》：

疼痛讓人意識到必須面對身體健康與安全做出回應，想辦法去解決。瞭解疼痛的本質，運用能量的方法來整治疼痛，相對是安全而快速。

練習：舒緩疼痛的技巧。

《生命能量整合》：

生命是多面向呈現的，生命的價值存在於身心靈健康平衡當中，在身體與能量有智慧的合作下，引導我們航向神聖的領域。

練習：用手帶著身體走

用身體感受自然界的生命能量

◎授課教師：

- 1.黃悅羽 老師（心創會創辦人、水悅心雲身心靈能量中心負責人、愛米帕瑪能量整合法創始人）
- 2.劉哲良 助教（心創會常務理事、台大農經系博士候選人）