

心靈點滴

身體告訴我們的事——

解讀自己的身體地圖

前言

心理狀態會影響身體健康，已經是我們廣為周知的概念。我們的個性、環境的變動、生活或工作上的壓力、生活經歷…等，都會影響我們身體動作的習慣。

- ✓ 你有沒有一個經驗是每次肩頸痠痛時，在某個位置特別嚴重？
- ✓ 每次胃痛或者頭痛都是因為類似的情緒或者事件而被誘發？

身體各個部位肌肉呈現的狀態是放鬆或緊繃，反映了心理上的緊繃或放鬆。身體呈現的樣貌也容易被覺察。

身心是交互影響的，本期心靈點滴想與您分享身體各部位象徵的心理意涵，透過討論每個部位的功能與性質，了解身體與心靈的關聯以外，也讓我們有機會解讀自己身體的地圖，對自己有更深入的覺察，並找到自我照顧的方式。



解讀的開始

【情境一】

小陳跟家人發生口角之後，會覺得胸悶，喘不過氣來，而且會有短暫耳鳴。

【情境二】

年關將近，工作累積到一個程度需要處理，這時候的小張覺得肩膀很重，很僵硬，整個背有快要拉傷的感覺。

【情境三】

小劉這陣子很容易感冒，而每次感冒幾乎都讓他喉嚨沙啞，說不出話來

上面的情境似曾相似嗎？以下我們會分享身體各部位、系統對應到的心理意涵，看完了這些心理意涵，或許對於上面的情境我們會有更多關於心理層面的覺察與理解喔！



頭部：頭部與心臟的橋樑，這是
吞嚥現實、表達內在感受的部位

肩膀：用來背負別人的部位，也
要負責承擔沒做到心裡想做的事
情所產生的緊張壓力

背部：隱藏問題的部位，負責
感受身為人類必須挺直站立

胸部：擺出良好的態度
來面對世界

手肘：用來擁抱和推
開的部位

雙手：我們應付自己或
別人應付我們的部位

腹部：緊緊封住各種
感受的部位

臀部：凡是不想看到的事物
都鎮壓在這裡

膝蓋：放棄驕傲，或是無
法替自己挺身而出的部位

腳踝：讓我們保持直立，
形成我們的支持系統

雙腳：讓我們擁有立足點
和穩定性，反映出我們的發
展方向和目的



控制中心

這是規劃和思考的中心
由思想轉化為活動（做事）和
目的（移動）

行動(doing)的中心

從做事、創造和表達的內在渴望
（位於肩膀）一直延伸到外在的實
際表達（位於前臂和雙手）

移動中心

從內在的動作（位於骨盆）一直延
伸到外在的動作表達和方向（位於
雙腿和雙腳）

從頭到腳的巡禮

左列圖示讓我們能夠清楚了
解身體部位的屬性與心理上的
意義。

看看自己的肢體左右的協調
性，兩側肩膀的高低一樣嗎？
左右手一樣粗嗎？上半身或下
半身比較寬嗎？哪些部位通常
是心理不舒服的時候通知你的
前哨站呢？頭？胃？還是腰痛
之類？

讓我們做一個從頭到腳的
巡禮吧。

身體系統對應的心理意涵(一)

【肌肉與骨骼系統】就像房子的鋼筋與水泥，是我們存在的核心，我們透過它們產生行動，實踐我們的理念。

【消化系統】我們透過消化攝取食物的養分。消化系統也幫著我們消化情緒，包含我們如何被愛與尊重；它們象徵我們如何消化現實生活中的各種經驗與感受。

【呼吸系統】我們透過呼吸維持生命，在呼吸的過程與世界產生連結。呼與吸也是給予及接受的一體兩面。

【心血管系統】我們對於生命的動力，我們的愛、恨、熱情、恐懼、逃避、欣喜及怨恨，都能透過心跳被覺察。

【免疫系統】自我保護的能力及我們與外在的關係。

【神經系統】全身的統合與協調，是我們的控制中心。



身體系統對應的心理意涵(二)

【泌尿系統】我們體內的平衡，排去我們不需要的物質。

【生殖系統】我們的親密關係。

【皮膚】我們的界線。

【眼睛和耳朵】外界訊息的接收器，我們對於外在訊息的接納程度。

以上大綱式的介紹，若對於身心的關聯以及身體部位的象徵的心理意涵有興趣做更深層的了解，可自行參考相關書籍：《身體的情緒地圖，2004，心靈工坊》、《身心調癒地圖，2011，生命潛能》、《探索身體與心靈的共舞，2013，清涼音文化》



解讀要領

回到一開始的情境案例，小陳的喘不過氣有可能是因為當下它還有很多沒有能表達出來的情緒，耳鳴則讓他短暫聽不到外界的訊息，說不定對他而言有保護的作用…；而小劉說不出話的喉嚨可能最近很需要休息，或者有更多說不出口的話被壓抑著…。

你可以練習解讀小張的情況。然後也讓我們回過頭來，好好地看看自己，解讀自己，覺察身體在告訴我們的訊息。

若身體的不舒服或者長期緊繃的狀態已經超過我們的負荷時，要盡快就醫。了解身體部位象徵的心理意涵指出的不是「身體症狀都一定跟心理有關」這樣的線性關係，而是提醒我們在不舒服的時候，可以試著關注身體部位相關的心理狀態，讓我們可以著手進行調整，讓身心都更平衡、健康。

結語

身心的關聯是很微妙的，透過覺察身體姿態反映出的心理象徵意涵，可以發現我們的心理需求：如果因為生活步調的緊張造成的身體緊繃，可以試著每天有一個時間讓自己慢下來回到當下；如果因為壓力太大而讓身體僵硬，或許可以透過學習放鬆技巧來鬆綁自己；如果容易因為情緒而感到劇烈頭痛或者胃痛，或許學習覺察引發情緒的成因，並且培養適合自己的調適技巧是有所協助的。

希望這個月的主題分享您會喜歡，若您對於放鬆技巧、壓力調適與情緒管理等議題有興趣與專業人士做更深入的討論，歡迎使用員工協助服務方案，EAPC關心您的健康。



員工協助方案

【免費諮詢服務】

- 服務對象：原住民族委員會
- 服務方式：個別諮詢服務（心理、法律、理財、精神醫療諮詢、管理）
- 服務單位：新竹市生命線協會--員工協助服務中心
- 諮詢地點：可於單位內或員工協助服務中心所提供之場地
- 諮詢師資：外聘專業諮詢顧問(皆有多年諮詢經驗)
- 預約時間：週一至週五，09：00-19：00
- 諮詢專線：員工協助服務中心 **0800-668-880**
- Email信箱：**eapc@eapcenter.org**