

心意行動專區

宣揚正向信息，將心意化成行動

舞動身心正能量

■ 賴彩媛

運動可以減壓，也能鍛鍊體魄；可是，當回到工作崗位後，壓力卻又重新湧現，心靈的「毒素」始終未能隨着汗水排出，依然軟弱疲憊。不過，若然能在運動中加入心靈關懷元素，情況又會如何呢？

集中思緒進入靈修

「靈修舞蹈」近年在香港興起，香港聖公會婦女總團早前亦邀請到靈修舞蹈導師劉正文為團友開辦課程，一方面透過舞蹈操練身體，紓緩壓力；一方面透過舞蹈動作，引導參加者靈修、親近上主、提升心靈質素，釋去憂慮、壓力等負面情緒，提升身體健康和正向思維。

靈修舞蹈每次課堂包括三部分，包括熱身、活動、舞蹈，並配合傳統聖詩、流行詩歌或秦澤短頌等等不同音樂元素，一步一步引領參與者敞開心懷，在靈裏與主連結。

陳劉麗輝師母在兩年前接觸靈修舞蹈，起初只是純粹好奇，但後來卻得着甚多。由熱身開始，詩歌已在空氣中迴盪，讓參加者享受靜默時刻。有一次，課堂選取的詩歌是《Give Thanks》，導師邀請參加者用椅子圍圈，沿圈踱步，象徵着由出生到死亡的生命周期，從中思索當中的點滴。那一刻，陳師母喚起串串回憶，頓覺生命中要感恩的事實在太多太多，不禁由衷讚頌上主的恩典。帶着這份心靈觸動，隨着歌曲進入舞蹈，她就更加投入，更感受到身心靈合一的全人氣息。陳師母謂：「舞蹈帶來『動覺』（肌肉運動知覺），令靈修不被限制於五官感覺的體驗。當舞動身體時，可以有時間集中於自己的身體，用整個身體去感受自己的存在，這是在日常忙碌生活中往往被忽略的。」

融入生命的得着

香港聖公會青山聖彼得堂的陳安琪（Angel），「舞齡」比陳

師母更長，是基督教舞蹈協會資深靈修舞蹈學員，偶爾更會擔任導師，將靈修舞蹈推廣到不同教堂。靈修舞蹈對 Angel 而言不止是一種興趣，更已融入生活當中，叫她認識自己，認識上帝。



靈修舞蹈讓參與者隨着身體擺動察覺身心需要。

Angel 決心學習靈修舞蹈後，她才發現自己是多麼熱愛舞蹈，在舞蹈中她得着無比快樂，深知舞蹈是上主送給她的恩賜。然而，有一段時間，Angel 卻被腳痛纏擾，無法投入當中，她求問上主：「難道我要這樣停下來？你給予我的恩賜我還未善用，就這樣停下來嗎？」在疑問、不安、不甘心中掙扎後，Angel 選擇了順服，沒有怨言，安靜於上主的懷中。想不到，她的痛楚竟然一日比一日減少，那份失而復得的喜悅叫 Angel 知道，原來自己在生命中最大的享受，就是自由地舞動身體。這段與上主的靈裏相交，讓 Angel 懂得在忙碌中偶爾停下來，尋獲簡單自在的滿足；亦進一步堅定 Angel 在靈修舞蹈中的信心，善用恩賜，祝福他人。

靈修舞蹈讓參與者從個人層面觀察自己身心所需，藉身體與上主在靈裏結連，但同時亦是一種群體活動，在每一節課堂的主題活動，往往給予機會讓參與者分享在過程中的感受和得着，見證上主恩典，儼如團契般造就彼此生命，互相扶持。猶記得去年春天，陳師母因母親離世而未能參與課程，教友不但關心她的情況，更出席其母安息禮拜予以慰問，讓陳師母暖在心頭，感受「主內一家」的溫馨，頓覺安慰。

日復日的工作，無間斷的勞碌，女性要面對挑戰真的相當吃力。因此，婦女總團不但延續靈修舞蹈課程，更希望在日後開辦更多元化的活動，切合不同年齡、身處不同境況、擁有不同才能者的需要，為她們清空積累多時的身心疲憊，重新灌注正能量。



陳劉麗輝師母（左）與陳安琪姊妹在靈修舞蹈中反思生命，與主結連。