

明道大學101學年度第2學期特教知能研習- 『表達性藝術治療』工作坊花絮報導

「表達」是人類與生俱來的能力，透過自發、創作可以展現我們最原始的且直接的情感與意念。表達性藝術治療(expressive art therapy)，是透過音樂冥想、藝術塗鴉與創作、身體雕塑、演劇、重新創作等過程來經驗自己的生命故事，將抽象概念轉化到生活具象的過程，藉此展現藝術的穿透力，連接人與人間的對話…

102年4月17日諮商輔導中心，邀請到弘光科技大學梁翠梅教授帶領老師們，藉由團體實務過程，讓老師們從藝術創作中實際經驗個人生命，進而能學習表達性藝術治療之運用技巧，從藝術創作中，可以達到溝通、心情紓發與心理治療的效果。

奧秘之音

音樂是理性情感交流的創作，更是情感表達的溝通工具，傳達象徵性的意義，反映出社會價值與整合力量；而音樂治療即是引用音樂元素加以有計畫、有系統的組織，運用聆聽、再造、即興、創作等不同方式來幫助個案達到治療目標。



笑瑜伽

不花錢就能越笑越美麗，讓你一邊笑一邊運動，越笑越美！笑不需要理由，笑傳達的正面能量，透過大笑和肢體動作，能讓身心暢快健康。



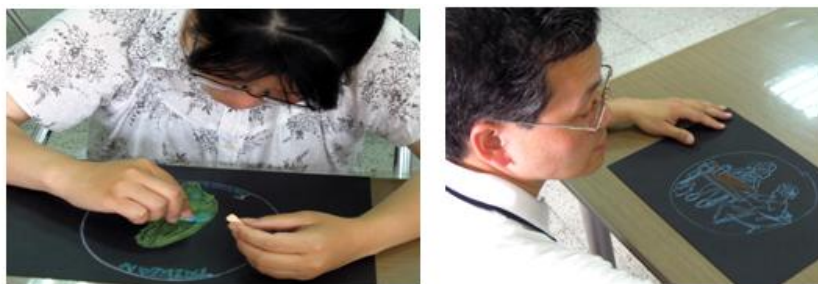
舞蹈靜心

是透過肢體所引發的自發性舞蹈來進入靜心境界的一種向內在探索的過程。它的目的是讓人「從身體開始，經過心，到達頭腦，然後超越頭腦」。



彩繪曼陀羅

曼陀羅是在設定的空間(圓)之中，以直覺帶引的方式，把浮現的念頭和感覺畫出來。繪畫是一種非口語式的溝通，容易帶出潛意識方面的訊息。在圓形內繪畫，有時會受到圓形、顏色或圖像所影響，經驗到內在的感受和情緒。每次畫的成果，是透過反射與回向的能量，讓繪圖者找到平衡與圓通。



太極曼陀羅&雙人太極曼陀羅

在單人與雙人太極曼陀羅中，如何讓兩個對比的顏色各自擁有自己美麗的色彩，兩色交接處又該如何融合出一道美麗的渾沌色，無論是單人以及雙人合作，如何繪畫出一個陰陽融合的太極圖，轉個方向、透過彼此的討論，誰習慣當個指揮家、誰總是默默當個陪伴者，彼此的個性、與人互動的方式，以及想要傳達的想法，都在這繪畫過程中清楚的浮現。



在這生活步調快速的e世代，祝福大家可以找到自己紓解压力的出口，從中獲得人生的目標和修身養性的興趣，也能找到人際互動的最好方式。