《身體美學》呼吸與重心-期中報告

篇章一開頭就說明了東、西方對於身體的調節不太相同，前者著重在身體的內部，而後者著重在身體的外部。正如書中所言，身體的內部、外部都要同時照顧好才是根本，過與不足都不適合。裡頭也舉出了許多的例子，比如有些人因為運動過量導致肌肉比常人發達，巨大的肌肉讓手臂無法彎曲，而造成生活上的諸多不便。

因此身體上的平衡相當的重要，身體髮膚受之父母，我們必須要愛護好自己的身體才不會愧對父母。尋找出身體與生命的重心，無論重心低與高都無妨，只要找出平衡的狀態就不容易會被推倒。做任何事都要從容不迫，我本來也是個急性子，但從工作的環境中慢慢的學習，掌握了一些的小技巧，對於脾氣的控制也越加的熟悉，理解「收」與「放」的程度。只要掌握得當也就不會慌慌張張，身體上的毛病也跟著減少，不然以前總是常要靠止痛藥來紓解頭疼，即使知道這樣不是辦法，但是為了要讓工作的過程更加的順利還是會倚靠西藥，形成一個惡性循環。

書中有提到東方人的身體調節方式著重在內在，在東方的觀點來看，氣（也就是呼吸）在身體裡是一個大循環，有人說過氣功可以治療，這種說法算是民間療法，是否真的能夠治癒不得而知。不過可以確定的是另外一門東方的治療方法，那就是──針灸。而針灸真得能夠治病還是得看人的認知，信者恆信，不過我可以確定的是針灸確實能夠讓身體放鬆下來，也能帶給病人因疾病的痛楚減緩，這是西方的藥品所無法比擬的。

每個人身體的平衡點都不盡相同，想要找出平衡點並不困難，比如瑜珈、太極拳、韻律操、騎自行車……等等都是很不錯的辦法。在全民都有養生的觀念後，這些運動也越發普及了起來，而且門檻普遍不高，很容易就能上手。

用一句簡單的話來形容就是「與身體融合合一」的狀態，許多的動作都要一氣呵成，如果動作會對身體造成負擔的話就要按步就班，先從簡易的開始做起，然後慢慢的增加困難度。

待人處事也要符合愛人如愛己的信念，大前提是，要先將自己的身心靈都處在一個最佳的狀態才能有餘力去幫助別人，若是自顧不暇，更不要提想要幫助別人了。

讀完這部份之後我能夠深刻的體會到，身體的養護是多麼的重要，原來還能夠用另外一種層面去理解。