

呼吸療法 (Pulsation)

這種呼吸技巧是根據二十世紀 (1920年代) 德國一位心理分析家 W. Reich 的研究。他是第一位將身體結構與心理療法結合，從而創造出一種呼吸系統以幫助人們開啓自己的身體、頭腦及情緒。

Reich 發現我們每一個人都在身體上及肌肉上都有繃緊的張力，他稱此為「武裝」。他開始從科學上研究這些身體層面的阻塞，並發展出一種呼吸技巧。這技巧根據一些原則，以進入我們無意識的深層，並藉此消除那些令我們不快樂及紊亂的阻塞。

從眼睛開始一直向下至腹部，他創造了一些程序是他的系統的治療師使用的方法。我們使用的一些以科學結構為本的呼吸技巧，而這正是與其他技巧不同的地方。但其實其他的呼吸療法亦源自他的研究。Reichian 的呼吸技巧是高度集中的，而且把呼吸帶到身體不同的部位。根據治療師對當時人狀況的認知，從而以呼吸協助開啓身體不同部位。

呼吸療法 (Pulsation) 是非常自我探索的，透過呼吸而打開身體上，呼吸上及情緒上的阻塞。我們出生時本是能夠自由感受及隨意表達的個體，但在成長的過程中，從父母、社會或宗教加諸在我們身上的制約 (conditioning)，我們這種自然的生命動力便給壓抑下去。

這種抑壓通常是透過身體而發生的，首先肌肉上的繃緊，呼吸及情緒上的控制，再逐漸地把整個系統封閉。我們不但喪失了感受，表達情緒的能力，也不能自然地與他人連繫，甚至不能享受身體的喜悅。

呼吸療法透過深層的呼吸直接在身體上下下功夫，處理我們肌肉上的「武裝」，幫助我們連接自己壓抑的情緒，並把不論什麼身體或無意識所壓抑的都表達出來。呼吸療法是一種深層地潔淨能量系統的課程。而當身體放鬆時，我們的生命將變得更加廣闊，具接受性及喜悅。

課程日期及時間: 2007年8月11日 (星期六) - 09:30 a.m. 至 07:00 p.m. 2007年8月12日 (星期日) - 09:30 a.m. 至 07:00 p.m. 2007年8月13日 (星期一) - 09:30 a.m. 至 07:00 p.m.

費用: 會員 HK\$3,500; 非會員 HK\$3,700 香港新時代中心會員可享有提早付款優惠 (須於2007年6月30日或之前付款) - HK\$3,300

如欲報名或查詢，請電郵至 karie@hknewage.hk 或致電 3184-0974 亦可以瀏覽 http://www.hknewage.hk/C_Pulsation.html

此外，Salila 在留港期間亦會提供個人諮詢，包括呼吸療法 (深層呼吸) 諮詢 (Pulsation Session) 及能量解讀諮詢 (Energy Reading Session)。詳情可接 Salila 個人諮詢時段 (http://www.hknewage.hk/C_Salila_Consultation.html)!

女性譚崔工作坊

Salila 老師將為各位女士提供一個自我探索的機會: 女性譚崔工作坊

一直以來女性都以犧牲自己來取悅及留著身邊的「他」。

這工作坊適合已準備好深入探索自己女性的制約以能重新發掘她們女性能量的本質的女士。過程中我們有其他女性的支持，我們將能夠揭開我們的感官，自我尊重及尊嚴。

這個晚上是特別為了你你能够在一個互相支持的環境下開放及信任你的女性特質。透過這體驗，你可以擴展進入新的狂喜及歡慶的層面。

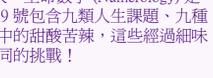
這是一個能量的試驗，探索我們身體能夠享受及感受喜悅的能力，亦感受我們身體的生命力及活力。透過呼吸、觸摸及練習，我們可以探索自己，並更深入地瞭解作為女性的喜悅。

齊來參與這個只為女士而設的刺激之旅。

旅程將於八月中旬的一個晚上出發，歷時三個半小時，詳情請留意網頁公佈。

導師簡介

Salila 是一位政治科學及英國文學碩士畢業生。在遇見奧修大師 (Master Osho) 前，她在德國是一位高中教師。1983年她成為了奧修大師的門徒，從此她的生活徹底改變了。1984年她在美國俄勒岡 (Oregon) 奧修社區中，她開始受訓成為身體治療師 (Rebalancing)，其後她開始提供 Rebalancing 的諮詢及陸續在印度普那 (Puna) 及世界各地提供 Rebalancing 的訓練。



除此之外，她由1986年開始接受呼吸療法 (Pulsation) 的訓練，師承呼吸療法創辦人 Reich 的徒弟。Salila 發現自己對人體的興趣，於是集呼吸、心理學及靜心技巧以幫助人們處理問題及困難。

過去20多年來，她一直以奧修治療師的理念在世界各地帶領工作坊及訓練課程。

生命數字 (Numerology) 分享晚會

古希臘哲學家及數學家畢達哥拉斯 (Pythagoras) 認為數為萬物的本原，生命數字 (Numerology, 又名靈數學) 便是基於此概念而生。其實這些古老智慧亦能實用地運用於這個社會上，但由於人的複雜性，很多人仍感疑惑究竟9個數字如何能夠涵蓋所有人?

如果想深入了解生命數字 (Numerology)，最好的方法便是去了解你自己和你身邊的人。生命數字 (Numerology) 是一種方法亦是一種心法。如果單憑資料了解這些數字，只能令你紙上談兵；其實 1 至 9 號包含九類人生課題、九種生活態度，而且我們每一個人一直循環不斷地在經歷。當你察覺到，然後品嚐到當中的甜酸苦辣，這些經過細味的經歷便會成了個人的聰明才智，讓你協調關係，幫助處理衝突，輕輕鬆鬆面對不同的挑戰!

內容: 生命數字 (Numerology) 分享晚會歡迎大家帶著問題去探討。因為每次都針對不同數字的主要本質去討論和學習。亦會透過個案、希臘神話、符號學、圖像、顏色和塔羅牌去啟發思維以得到共鳴。

討論重點: - 如何發揮潛能，展現才華，建立成就感 - 不再重蹈覆轍，跨過「死火位」 - 有什麼陷阱、恐懼及對於自己的限制 - 了解如何面對壓力和情緒 - 感情上的成長，把握真愛 - 當處於負面能量的狀態時，學習提供指引 - 給自己和身邊的人 - 如何由迷失走向康莊大道

課程對象: - 家長、老師和社工 - 管理階層、團隊領袖和需要拓展人際關係的專業人士 - 生命數字諮詢顧問

地點: 香港新時代中心 費用: 會員\$100, 非會員\$120 (歡迎會員帶朋友出席) 名額: 15人 主持人: Karie Chan

6月份主題: 最愛是誰? -- 1號人情感世界的心聲

1號主命數的人，常常被身邊的人 (親朋、伴侶或工作伙伴等) 投訴只會顧自己，無論他們如何為別人著想，都背上了「自私」的名字，1號人內心真的只有自己嗎?

日期: 2007年6月11日 (星期一) 時間: 晚上7時30分至晚上10時

7月份主題: 夾心人的命運! -- 2號人際關係的盲點

2號主命數的人，常常面對人生交叉點，順得哥情失得意! 左右為難之餘又給人沒主見的形象，難道要吞聲忍氣，委屈了自己? 一同探討如何打破這個宿命!

日期: 2007年7月6日 (星期五) 時間: 晚上7時30分至晚上10時

報名或查詢，請電郵至 karie@hknewage.hk 或致電 3184-0974 或瀏覽 http://www.hknewage.hk/C_Numerology_Workshop.html

自在好生活催眠工作坊

六月份主題: 寬恕的力量

在人生旅途中，或許我們都會碰上一些令人憤怒，令人耿耿於懷的事。在年復月流逝的過程裡，怨與恨的感覺卻依舊揮之不去，甚至是有增無減，直至有一天，當我們找到一些新的觀點，才覺覺心裡的陰霾一直在影響自己的生活，遠離了真正的幸福。

是次催眠工作坊為你洗滌心靈，讓你體驗「放下」，給自己一次重生的機會，寬恕他人之同時也寬恕自己，重新踏上美好人生的軌道。

日期: 2007年6月21日 (星期四) 時間: 晚上 8 時至 10 時

七月份主題: 接通身心頻道

什麼時候開始，身體健康成爲了一場消費遊戲? 今時今日，追逐「最新最貴最有效」的纖體排毒產品、營養補充劑、補品等成了城市生活的一部份。長期依賴外力，令人不知不覺間削弱了天賦的能力。連繫身體各種訊息的敏感度! 客觀條件令小毛病長期肆意干擾內部運作，直至有一天積聚起來成了大問題才讓人發現，讓身心承受更多不必要的威脅。

事實上有不少疾病都源自於心因，而我們天生都擁有聆聽身體訊息的能力，有權令自己活得更美麗更健康。是次催眠工作坊讓你有機會仔細聆聽她的訊號，學習即時回應她的訴求，重拾身體健康的話事權。

日期: 2007年7月13日 (星期五) 時間: 晚上 8 時至 10 時

地點: 香港新時代中心 費用: 會員\$200, 非會員\$250 名額: 12人 內容: - 主題分享 - 小組催眠練習

* 請注意: 爲免影響催眠活動過程，參加者必須準時出席，逾時不候。爲免影響其他參加者，遲到者可能被拒絕參加當晚活動。

報名及查詢 3184-0974 或 email 到 karie@hknewage.hk 或瀏覽 http://www.hknewage.hk/C_Hypnosis_Workshop.html

專業靈性諮詢顧問培訓基本課: 自信及信任工作坊

這個工作坊特別爲已修畢 Connolly 進階的同學而設計，從小組遊戲當中穩固及強化解讀 (reading) 的信心，使解讀之訊息能越趨深入；而個案練習則讓 Reader 了解及調整心理關口。事實上，Connolly 是一副非常有空間及關度的塔羅牌，反覆地練習深入的解讀能讓 Reader 建立更強自信、觀察力及人際溝通技巧。

塔羅牌的哲學往往能反映到生活上，有趣之餘又可以容易地發覺自己思想或行爲模式的框框。從而給自己人生路途更多可能性。無論你從事甚麼工作或職位，自信和信任是生活裡跟別人連繫的重要基石，而在塔羅解讀過程中，良好的基礎能讓你更大的空間幫助自己及 Seeker 去照這「鏡」。

此工作坊歡迎所有喜歡用塔羅牌去幫別人進步和自我成長的同學。你，準備好了麼?

內容: - 真實個案討論及練習 - 個案心得分享 - 心態橋及技巧提升 - 以塔羅牌為主體的遊戲及分享 - 靜心練習 - 心理學理論實踐

課程編號 WS-Bs-02 2007年6月3日(星期日) -- 上午11時 - 下午3:30 地點: 香港新時代中心 費用: 會員\$360, 非會員\$400 名額: 10人 老師 -- Karie & Venus

報名及查詢 3184-0974 或 email 到 karie@hknewage.hk 或瀏覽 http://www.hknewage.hk/C_Workshop_Basic.html

占星學課程

占星學是源遠流長的宇宙智慧，透過閱讀一個人的出生星宮圖 (Birth Chart)，根據你出生時行星的位置、分佈、相互關係，可以看到一個人的性格、天賦才能、人生中要面對的挑戰，以及在愛情、事業、家庭等生活上各方面的狀況，從而了解自己的生命，活出真實的自己。

本課程會助你掌握基本的占星知識，逐步教你解讀星宮圖，並會透過不同的練習、討論，以及每位學員的星宮圖，讓大家靈活地學會占星學。

初階課程 內容包括 (共4堂，每堂2小時): * 占星學之基本簡介及理念 * 十大行星的解說 * 十二宮位的解說 * 十二星座的特性 * 行星之間的相性意義 * 初步的星宮圖解讀

進階課程 內容包括 (共4堂，每堂2.5小時): * 更多的實踐及個案分析 * 行星、宮位、星座及相位之深入解說 * 深入的星宮圖分析 * 推運(Transit)的解讀

地點: 香港新時代中心 費用: 會員\$1000, 非會員\$1200 名額: 15人 導師: Jupiter

地點: 香港新時代中心 費用: 會員\$1400, 非會員\$1600 名額: 15人 導師: Jupiter

2007年5月17日 (星期四) -- 7:30 - 9:30 pm 2007年5月31日 (星期四) -- 7:30 - 9:30 pm 2007年6月 7日 (星期四) -- 7:30 - 9:30 pm 2007年6月 14日 (星期四) -- 7:30 - 9:30 pm

2007年6月28日 (星期四) -- 7:30 - 10:00 pm 2007年7月 5日 (星期四) -- 7:30 - 10:00 pm 2007年7月12日 (星期四) -- 7:30 - 10:00 pm 2007年7月19日 (星期四) -- 7:30 - 10:00 pm

報名及查詢 3184-0974 或 email 到 karie@hknewage.hk 或瀏覽 http://www.hknewage.hk/C_Astrology_Course.html

生命的遊戲 (奧修禱卡) 讀書會 2007 年再次陪大家找到生命的真理!

生命的遊戲 (奧修禱卡) 讀書會爲那些希望透過奧修禱卡得到啟發的朋友而設。要真正領會到奧修禱卡的精髓，必先對每張牌的課題有深刻的體驗，讀書會的目的便是協助同學加強對「生命的遊戲」內課題的領悟。如何活現禪的哲學，在當下覺察及回應生命中的挑戰，這正是生命這遊戲有趣的地方。

日期: 2007年6月5日 (星期二) ****以後每個月第一個星期二，如有更改會另行通知**** 時間: 晚上7:30 - 10:00 地點: 香港新時代中心 費用: 會員費用 \$50 非會員費用 \$80 (歡迎會員帶朋友出席!)

人數: 20人 查詢及報名 3184-0974 或 karie@hknewage.hk 出席同學記得帶你既生命的遊戲(中英文版均可!)

心靈分享 ~ 互相對應的夢

Aska Wong

夢境真的是一樣很有趣的東西! 透過幫助自己和別人解夢後，對於夢境的生活了解得更多，清楚得更多! 夢境是個人的，也可以是與其他人共同擁有的，當然，我們每天所造的夢都是屬於我們自己的，很多人的，是我們內在給予我們的指引和反映。但當我們跟某些人的靈魂多了聯繫之後或是大家的能量交流貼近了，你可能會進入了別人的夢又或是你所造的夢跟別人所造的夢有著互相關連的作用!

我曾解讀過這樣的一個夢，嚴格來說是兩個夢才正確! 事情是這樣的，他們是一對情侶，一天，男方造了一個夢，夢見自己和他的女朋友還有其他的人在一起，女朋友對男朋友講，我們現在在玩一個遊戲，就是我們不可以換腳上的襪子呀! 之後鏡頭一轉，男方便換上新的襪子，還把鞋也換上了! 女方見到之後便大罵男方爲何換了襪子還把鞋也換了! 她非常生氣，於是男方向她解釋，原因是他的襪子溼透了，所以才更換了! 但女方似乎聽不到，大家在爭辯中男方也發怒了!

當我聽了這個夢的時候，我直覺知道這是跟他的親密關係有關的! 我們造過夢的都會知道夢境是要讓我們知道一些事情，但夢境所表達的訊息不會跟夢中影像的意思一樣，就是說，假設夢見自己有車禍，那麼在現實生活中不代表會有車禍! 我們要知道夢境背後的原因，自信和信任是生活裡跟別人連繫的重要基石，而在塔羅解讀過程中，良好的基礎能讓你更大的空間幫助自己及 Seeker 去照這「鏡」。

接著，他再提到原來在當日他的女朋友也造了一個夢，夢境是這樣的，女方夢見自己和他一起很開心，之後有一個女子走近她們身邊，告訴男方很喜歡和欣賞他，要求和男方一起，男方便放下了她和那個女子走了，剩下她一人在哭!

當我聽完了這個夢後，我便明白了! 更加明白我們的「內我」爲我們所安排的夢境，那份創造力真的令我很佩服! 我們的靈魂真是不朽的!

這是一個互相對應的夢! 在女方的夢中可以反映了她很享受現時那段親密關係之餘，當中的恐懼 (越愛越怕失去) 也跟著泛起了，這有可能源於過去的經歷和一些舊有的模式有關! 就女方的夢而言，她不想在關係中受到任何的影響! 夢中有人出現在她們的關係中，令她很不安，被受威脅，甚至直接沒有任何事故發生，這是她內在恐懼的反映! 從這點我們可以看到相連的共通地方，她在男方的夢中對男友說這個遊戲我們不可以換襪子，意味著她們的關係中不可以有任何東西影響她們的關係! 所以當男方換了鞋襪時她便覺得受到威脅，透過發怒來將內心的恐懼釋放出來!

從這兩個夢中可以看到讓他們學習到在關係中多點留意伴侶所作的行爲背後的原因! 例如生氣，發怒是源於內在的恐懼! 在關係中建立更多彼此間內在的信心中多重要!

多作夢的筆記，多點觀察自己和身邊的人所造的夢，你會發覺除了自己的夢會給予你訊息之餘，在別人的夢中也可能給予一些關於你的，或是互相關連的訊息!

心... 呼吸

Venus Wong

這一刻，當你正在閱讀文章的時候，有沒有察覺你的呼吸有多深、是急速還是緩慢、身體感覺緊張還是放鬆?

自出娘胎的一刻開始，我們每一分每一秒都在呼吸，也許就是因爲它大部份時候都在很不自覺的情況下發生，不少人甚至把它視爲不用太着眼關注的一部份。而無論從靈性還是生理上的角度出發，我們都不能否定呼吸這回事是生命中極爲重要的一環，或它可以延續下去。不妨仔細想一想，各種各樣的鍛鍊如瑜伽、氣功、太極、靜心等，當中注意呼吸的部份都是一個不可缺的根基，可見呼吸對調整身心狀態有多重要。

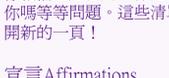
去年底參加了一個以呼吸作基礎，觀察受者身體及情緒狀況並配以按壓穴位作治療的體驗式工作坊。導師着示範的同學深呼吸數分鐘，從對方呼吸的深度、速度及其他身體反應作出了簡單的診斷，然後在相關的穴位施壓，短短的過程中同學們已能親身感受到當中的效應。

過程中感受最爲深刻的當然是自己親身的體驗。起初的幾分鐘還沒有太大的反應，可是感覺一來便措措擋擋了，一點麻麻的感覺由身體幾個部份像觸電一般迅速的漫延開去，直至被按着某些穴位時，眼淚緊隨情緒湧上心頭，那一刻腦袋裡沒有甚麼空間去想其他的觸電，只是在問自己:「爲什麼還要緊抱着這些討厭的念頭?」結果，當然是來了一次心靈大清洗。到最後，累得交關，像跑馬馬拉松一樣，那天晚上也實在睡得特別香甜呢!

工作坊後，曾聽過一位教授對這種現象的見解，認爲那些身體的感覺其實是一種被稱爲換氣過度 (hyperventilation) 的反應，其實目前學術上對所謂換氣過度的研究都集中討論身體的化學物理現象，鮮有提及這種有意識地改變的呼吸模式對情緒甚至靈性上的影響。正如練習靜心氣功，它對身體上的物理改變固然有跡可尋，然而當中更值得去研習的是它對我們緊張的生活帶來什麼正面的影響，體驗它如何提升我們身心的品質。假如有機會親身去體驗的話，不妨帶着一點好奇心，多聽聽來自身體的聲音吧!

奧修讀書會主題分享

總覺得奧修禱卡博大精深，整副牌有如一個人生歷程，每一張都代表著一個人生大課題。要學習奧修禱卡就好比要學習人生課題一樣，一點也不容易，讀書會中的經驗分享就讓我們漫漫咀嚼當中的意義和感受課題與我們的關係。



本屆奧修讀書會的主題是『四海一家』

當我們高高興興地手拉著手圍繞著地球在跳舞，在慶祝，在歌唱的時候，歡樂便無所不在。這是溝通和分享每一個人帶給整體的貢獻時刻。當我們願意當那個伸出手來握住別人的人時，每一個人都會伸出手來。當我們願意當那個付出自己，會爲世界帶來更多的美好事務時，我和自己說，真的要小心去選擇我要「相信」什麼! 當然經過不少自我了解，我真真正明白我生來平凡的外表，能令我確定被我吸引的男人是因爲我的才華，而不是外表。當我「相信」這個 (對我來說是真的) 事實時，好像有一股新磁場吸引了新事情發生在我身上。

Karen

感謝... 沿途有您!

Karie Chan

我所創造的比我相信的還要多和好! 有句好說話:「好既唔靈, 用心既靈!」還有一句叫「禍不單行!」這兩句你一定講過而且深信不疑! 用這兩句話最好解釋新時代所指用的「觀心靈」就有「好既唔靈靈既靈」去了解背後的涵義; 這句話就是說「好的東西不會發生在我身上; 但壞的事情就反而容易發生!」

這真是真的嗎? 人真是矛盾! 一方面渴望好事發生, 另一方面卻不相信好事會降臨。所以當我們只用「渴望」的心態是贏不了「相信」的心態! 這情況我會會過, 在個人諮詢時也發現這是很普遍發生在每一個個案的身上。我們渴望好的東西, 但相信壞事會發生, 而且還會接二連三地諮詢。

就以我自己以前的經驗作例子: 我自問外表不能用美麗來形容, 我渴望有一個伴侶, 但卻相信男人只愛美麗的女人, 而且相信我這種女人沒有吸引力, 所以我在我身上接二連三發生的故事, 大概是我喜歡的人不愛我, 只是愛其他擁有比我更「相信」的威力, 我和自己說, 真的要小心去選擇我要「相信」什麼! 當然經過不少自我了解, 我真真正明白我生來平凡的外表, 能令我確定被我吸引的男人是因爲我的才華, 而不是外表。當我「相信」這個 (對我來說是真的) 事實時, 好像有一股新磁場吸引了新事情發生在我身上。

你們又「相信」什麼呢? 願所有朋友「醜既唔靈, 好既靈!」和「福不單行!」

私房心靈遊戲

讓我分享我的私房修行方法給大家! 我提議大家用遊戲的心情, 認真的態度去玩玩試試。

列一個清單, 寫出你一些想法; 例如: 「靚仔有本心!」就著這句子列出你一些心態; 你如何被這句子影響? 你相信還是否定? 你認爲美麗外表是否和內在不一致? 怎樣異性才有忠誠的性格? 你會接受條件優秀的人追求你嗎等等問題。這些事實更多的可以揭示了一些盲點給你, 你越了解自己, 你越有能力爲自己創造新的可能性, 揭開新的一頁!

宣言 Affirmations

如果你想生命有喜悅的改變, 宣言 Affirmations 就是一個簡單而有力量練習! 只要不停地向自己宣告並要我們去相信, 你會很快見到成果!

與大家分享這句有力量的宣言。

我所創造的比我相信的還要多和好!

* 如對今期 newsletter 有任何建議, 歡迎電郵至 karen@hknewage.hk *