



蔡慧明 (Amy Choi Wai Ming) 简介

香港身脑中心创办人之一

调和学开创者之一

国际肌动学院专业学校之专业肌动学家

国际肌动学院触康健学系之中国区教务理事

国际肌动学院个人发展学校董事会成员

教育肌动学基金会之中国区国际教务理事

多本肌肉学书籍和手册的作者、出版人和翻译人

生命的调和师

~ 蔡慧明

Amy Choi于1990年在美国俄立岗大学取得荣誉学士学位，主修新闻系和国际研究。毕业回港后，她在一家英文报馆里当新闻记者，专门负责报导在香港立法局内的政治新闻。藉着工作，她开始接触和熟识了许多社会各阶层人士及当地的立法局议员。

两年后，她开始转换工作跑道，当上了议员的助理和研究员。她在报馆和议员办公室的工作领域里胜任愉快，能力亦倍受肯定；但是直觉上她清楚明了：这里不是适合久留之地……

忙碌的职场生涯让她的身心灵窒息和失调，内在亦开始了无天无夜的低吟……

我生命里的价值与方向在哪里？

失衡的生命驱使她毅然离职，和男友何兆灿展开了15个月的环游世界之旅。她从尼泊尔开始往西走，经过印度、巴基斯坦、非洲、中南美洲等国家。

她一步一脚印地往穷乡僻壤的地方走，谦卑地体验着当地居民朴实无华的生活。

因为她深信：

越接近大自然、越没有物质羁绊的人民，越接近灵魂。

走着、走着，她的内在缓缓沉淀了。

走着、走着，未来之路显现了。

她知道：唯有能服务、教育和促进身心灵成长的工作，才能令她的灵魂欢唱。

1997年回港后，她在一家培训公司工作，学习培训行业的各种窍门与技巧。之后，更远赴美国加州的NLP(注1)大学深造，并成功取得了NLP高级执行师(NLP Master Practitioner)的资格。

与此同时，来自夏威夷的Zale Giffin导师引她步入了肌动学(触康健(注2)与健脑操(注3))之门。他的课程迅速点燃了她对肌动学的兴趣，且以烈火之势炙热蔓延。

由于当时的香港尚没有培训触康健与健脑操的导师课程，于是她又专程飞往美国进修由触康健创始人脊骨神经科医生施约翰John Thie, D.C.教导的触康健综合课程，及生物学家韩纳福博士Carla Hannaford, Ph.D.执教的健脑操课程。

通过课程，她为自己做了很多深入的调和；亦深被这些学问吸引和触动。这一份深邃的融入感给了她确定的未来方向，至少那一刻她笃定地认知到：此生就是为此而来。

接着，她分别在1998年和1999年在澳洲和加拿大考取了触康健和健脑操的导师资格。

同年，她与新婚的丈夫何兆灿先生一起成立了一间小公司，开始了他们筹办与教授肌动学课程、做调和个案与出版的工作生涯。他们的特色是人性化的柔性教导，而非纯技巧的传授。他们总是在自己身体力行，体验到效果后才教。他们始终相信~唯有能和自己的生命融为一体“学问”，才能触动人心。

*** **

2010年8月的某个夜里，在日本京都的河边，教完了视觉圈的她，望着皎洁的月光，喃喃问道：“我是谁？”
月光回答：“你是讯息的倾听和接收者。”
那一刻，她无法明了……

但那一夜之后，她心领神会。

她被赋予了一种特殊的“倾听感应能力”——一种她至今仍无法用文字解释及传授予他人的能力。

每当个案来到她面前，如果直觉上觉得需要，她会让自己“开启”，驱动她的“倾听感应能力”。

这时，她的身体会应着个案的身体频率，而感受到某一个特定的动作模式，她会开始做出这个特定动作，并邀请个案也一起做。个案的情绪会被此动作深深牵动，并开始消融、敞开。

这一刻，个案的分享总能直击问题的核心，进而达至最佳的调和效果。

开业10年余，她教课与做调和个案无数，公司也慢慢发展成现在的身脑中心。她心悦诚服于健脑操、触康健和「倾听感应能力」所带来的调和效果，也致力于与她先生一起发展有中国文化特色的肌动学——“调和学4”（Qine-siology）。

*** **

在这里，她特为我们分享了其中2个个案的故事。

（一）沉默的女孩

她是一位3岁的小女孩。

幼儿园老师向她妈妈反映，孩子在校总是默不作声。她通常会以身体语言取代口语来表达自己的。这仿似语言发展迟缓的现象，让妈妈忧心不已。

当妈妈第一次带着小女孩来见Amy时，Amy即辅助她做健脑操调和，其中一个动作是健脑操26式里的“压腿松筋”。这动作能改善社交行为、促进语言能力及强化沟通和反应能力。

在这次的疗程之后，小女孩即展现了很大的突破；回校后就开始大量使用口语，语言能力仿佛在一夕之间爆发了。

数月后，老师再向妈妈反映~孩子太多话了。这一回，妈妈的脸上发出了会心的微笑。

（二）我不舍得

她是一位来自深圳的女人。

在“真女人个案研习”工作坊里，当Amy开始去倾听和感应对方的身体频率时，她感受到胸部有一股强大的力量一直往外推。这无止境的外推力量让整个胸部疼痛欲裂，她疼至卷缩成一团。

此刻的内在，弥漫着一股深沉的悲伤。

Amy说：“妳如此痛，为什么不哭？”

语音甫落，她即决堤。

她哭得肝肠寸断，Amy亦哭了。

哭了一段时间后，Amy感受到对方的课题是“妈妈”，便直觉似的说：“是时候让妈妈离开了。”

她边哭边低吟：“好难，我做不到。”

Amy说：“放开才能继续往前走。我们只是放手让妈妈的身体安心离开。任何时候，只要妳愿意，妳都能在心里感受到妈妈对妳的爱和祝福。”

她挣扎了一段时间，艰难地做了决定。

当下，Amy感受到一股沉重的能量从身体里倾泻而出，仅剩小腿尚有感觉。

Amy说：“妳还没完全放手。”

她说：“不舍得……”

Amy回应：“不舍得也得放手的……你要相信，妈妈一定有能力好好照顾她自己。”

最后，Amy感受到小腿的感觉亦随着她的放手而逐渐消逝。

之后，她回馈Amy。她很惊讶，因为她什么都没说，Amy就能感应到她和妈妈的纠结。这是她从未向任何一个人提起过的课题，她也一直以为，没有人会发现这个她隐匿在内心深处的秘密。

此刻，内在的清明和平安让她体认到~放手就是放过自己。

注1：NLP（脑神经语言程序学）

NLP为Neuro-Linguistic Programming的缩写，是一门研究我们的大脑如何工作的学问。知道大脑如何工作后，我们就可以配合和提升它，从而使人生更成功快乐。

注2：触康健

触康健（Touch for Health），是一套提升身心健康的保健技巧，也是一套使人正向地处理疼痛、疾病和紧张的工具。由已故的美国脊骨神经科医生施约翰（Dr. John Thie）于六零年代始创，他揉合了西方的脊骨神经技术、应用肌动学（Applied Kinesiology）、营养学与东方的经络和五行理论等，创出触康健，现有超过104个国家在使用，并是世界上许多的肌动学之源头，为学习肌动学的人的基本科目。有关触康健的资料，请参考国际肌动学学院网址：www.ikc-info.org和注册触康健导师中国网络www.tfchina.org

注3：健脑操

学名为教育肌动学（Educational Kinesiology/Brain Gym®），源于1960年代，由美国教育学家保罗丹尼逊（Paul Dennison Ph.D.）博士所创，是一套通过运动促进身心脑整合的全人发展的独特方法。

有关健脑操的资料，请参考教育肌动学基金会的网址：www.braingym.org

注4：调和学

调和学（Qinesiology）是何兆灿和蔡慧明利用肌动学调和程序促进气机通畅与达致平衡状态的一套方法。

调和学使用的是常见的五个步骤调和程序：（1）先把调和人的系统“热身”，（2）设定目标；（3）做前测，以更好地知道调整前的状态；（4）做调整；（5）做后测，以评估有何改善，以及知道如何进一步改善。最终的重点是：恢复、巩固和提升调和人的平衡状态。