

「静观·耆妙生活」影片系列：三步呼吸空间

「静观·耆妙生活」影片系列

帮助我们将静观融入日常生活

提升精神健康

这套影片有七款适合长者的静观练习

时间有长有短

有动亦有静

大家按需要选择适合自己的练习

一起来体验一下「静观·耆妙生活」吧！

哎呀！可以了嗎？

弄了一个小时都还未可以

可以啦、可以啦

记得在生活忙乱或压力大时

练习三步呼吸空間

让自己停一停

调节当下的心情

唉，反正都要等太太

我倒不如利用这段时间

做三步呼吸空间练习吧

开始练习静观前

有一些东西要准备和注意

记得先观看这段影片

三步呼吸空间

是一个简短的练习

它能给自己一个空间停一停

尤其当你在日常生活中感到忙乱

或压力大的时候

不妨花一点时间去做这个练习

来帮助自己调节情绪

回复平静

这是三步呼吸空间练习

你可以选择站着或坐着做这个练习

开始时，有意识地调整身体

成为一个挺直端正的姿势

同时带领心神

回到当下此刻的身心状态

可以将视线定在地面前方的位置

如果你坐着

亦可以选择完全闭上双眼

第一步：觉察当下

留心此刻身心的经验

现在脑海里

有没有什么念头飘过呢？

尽可能意识到念头

只是内心的活动

此刻又有什么情绪呢？

无论是愉快

还是不愉快的情绪

都意识到它们的存在

此刻又有什么身体感觉呢？

可以快速扫描全身

无论任何放松或绷紧的感觉

抑或没有特别的感受

都观察到它们的存在

第二步：聚焦注意力

轻轻地将注意力

聚焦在身体此刻的基石

例如呼吸

脚掌接触地面

臀部坐在椅子上

双手的感觉

接收到的声音

留心基石那儿的身体感觉

例如自然呼吸带来

腹部或胸部的一起一伏

或臀部、脚掌或双手

与物件接触的安稳感觉

或声音的特质

让心安住在基石那儿

带领心神回到

当下此刻的感觉

如果发现分了心

不再留意身体的经验

只需要知道心游走了

然后温柔地将注意力带回到基石那儿

第三步：扩展注意力

将注意力由基石慢慢

扩展到整个身体

留心呼吸的同时

留意此刻身体所有的感觉

例如现在的姿势、面部肌肉

肩膀、腰部等

无论觉察到的是

松或紧、暖或凉、重或轻

或其他任何的身体感觉

都一一容让它们存在

看看可不可以接纳它们

更温柔地对待身体不同的感觉

合适的时候

可以慢慢张开眼睛

或将视线向上移

看一看周围的景物

带着这份扩展了的

和宽阔的觉察力

去做今天要做的事

咦 · Alan

怎样才能把静观练习养成为习惯啊？

刚开始练习时

建议你选择一个安静的地方

和尽量保持每天

在同一个时段练习

你可以告诉家人

让他们避免打扰你们

熟习之后

你就可以随时随地

按自己需要维持练习

记得将静观练习融入日常生活里

持之以恒

相信你就能培养成习惯了

我怎么做才能将静观练习融入生活里？

举几个日常例子

例如早晨醒来时

花几分钟感受一下呼吸

或看一下天空

或在吃东西时

专心品尝食物的色香味

又或者在等车、排队的时候

去觉察呼吸或站立的感觉

如果大家做练习时有其他问题

可以上长者健康服务的网站了解更多