

「静观·耆妙生活」影片系列：静心步行

「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！

不好意思，我迟到了

没关系，慢慢来，还有时间

习惯了走得快

朋友都劝我慢慢走

不好改的

刚才来的时候

我一直在想早上家里发生的事

接下来要做的事

我差点跌倒

没事吗？

幸好没事

我想也是时候

我要改掉走路太急的习惯

那我就介绍

静心步行练习给你吧

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

我们每日都有不少走路的机会

不知道大家平日在走路的时候

通常会想东想西

还是专心地走每一步呢？

其实步行不仅带我们

从一个地方到另一个地方

如果我们能专心地走每一步

静心步行还可以帮助我们

纾缓烦躁、不安等负面情绪

重拾一个平静的心境

这个练习最重要的是

每一步都走得踏实而稳定

如果你有跌倒的风险

就未必适合进行这个练习

开始练习时

可以用一个比平常稍慢

但仍能保持平衡的步速

让自己有更多机会

留意每一步的感觉

当熟悉了这个练习后

可以慢慢加快步伐

变回接近日常生活的步速

这是静心步行练习

现在找一条可以让你安全行走

大约 5 至 10 步的路线

室内或户外皆可

开始时先调整站姿

双脚略微分开

与肩膀同宽

放松膝盖

让双脚自然微微弯曲

双手可以轻松垂在身旁

视线轻柔地望向前方即可

保持自然呼吸

现在慢慢将注意力

带到双脚的脚底

同时感受到整个身体的重量

落到双腿和脚掌上

脚踏实地的感觉

你也可以轻轻地

动一动膝盖几次

让你更清楚地感受到

此刻双脚的感觉

当你准备好的时候

将身体的重量稍微转移到右脚

然后慢慢提起左脚

有意识地向前移动一步

再将脚掌放回地面

整个左脚的底与地板接触

同时将身体的重量

转移到左脚上

当身体的重量

全部转移到左脚时

提起右脚掌

慢慢将它向前移动

然后将右脚掌放回地面

留心脚掌接触地板和身体的重量

转移到右脚的感觉

注意双脚在移动的过程中

不同的感觉

重复这四个步骤

即转移重心、提起、向前、放下

或仅留意脚底

与地板接触的感觉

以及双腿在行走时的感觉

慢慢从路线的一边走到另一边

到达尽头时，停留片刻

然后慢慢转身

清楚觉察身体各部位

是如何移动以改变方向

接着再继续向前走

用这种方式来回行走

尽你的能力觉察脚掌

与地板接触时的感觉

双腿的感觉

视线继续很轻柔地望向前方

当你发现心游走了

不再专注于行走的感觉时

温柔地将注意力

带回到脚掌和双腿的感觉

你可以用脚掌与地板接触时的感觉

作为安定心神的基石

让你与当下此刻的身体

重新连结起来

你也可以选择

在原地站一会儿

将注意力放回到双脚上之后

再开始走下一步

当你准备结束

这个静心步行练习时

可以让自己慢慢停下来

站在原地

双脚略微分开

与肩膀同宽

放松膝盖

让双脚自然地微微弯曲

感受此刻整个身体的感觉

双脚平均支撑着

身体重量的感觉

让自己站在这里休息一会

你们在聊些什么？

我刚刚有些问题请教你

练习时我觉得有点闷

还有点烦躁

我可以怎样做？

你可以尝试接纳这些情绪出现

好奇地探索一下这些情绪

带来的身体感觉

或你也可以将注意力

带回到脚掌与地板接触的感觉

作为安定心神的基石

练习静心步行时

是不是要走得很慢？

开始练习的时候

速度比平时慢一些

这样更容易留心每一步的感觉

但最重要的是

用一个能够维持平衡的步速

熟习之后

便可以用正常的速度行走

这样，平时去买东西

乘车或散步的时候

也能带着觉察去走每一步

将静观融入生活之中

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