

「静观·耆妙生活」影片系列：纾缓触摸

「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！

问问问！

等我回来才讲！

发生什么事呀？

我问我老公

看完医生怎么样

你猜他怎么样回复我呀？

他反而责备我

我都是关心他而已

他这样对我

有时真的很激心

关心家人的时候

也要关心自己

不要紧

我们一起做纾缓触摸练习

先照顾好自己

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

在心情不好或紧张时

关怀自己的其中一个方法

就是给自己一个纾缓触摸

触摸是人与生俱来

去表达关怀的方式

就像母亲用温柔的触摸
来安抚她的小孩一样
透过轻轻触摸自己的身体
例如将手放到自己的胸口
这个简单的动作
就已经可以影响我们的感受
触摸身体会令
副交感神经系统受到刺激
从而释放催产素这种荷尔蒙
催产素会让人感受到
被关怀和照顾
同时有助降低
压力荷尔蒙皮质醇
所以这个简单的练习
不单可以帮助我们
心情平静下来
亦有助纾缓压力和负面情绪

这是纾缓触摸练习

我们会坐着做这个练习

找一个舒适的位置坐下

可以微微调整一下你的姿势

感觉到整个身体都得到承托

预备好合适的姿势后

你可以选择完全闭上双眼

或将视线定在地面前方的位置

让自己专注于内在的体验

先做两至三次缓慢的深呼吸

让身体慢慢安顿下来

心神回到当下此刻

现在温柔地将一只手

放到胸口的位置

感受胸口自然地

随着呼吸一起一伏

同时感受一下

现在手掌触碰胸口时

那种微微温暖的感觉

刚开始练习时

你可能会感到不习惯

这些感觉可能是

身体对关怀的接触

所产生的反应

尝试给予一些耐性

慢慢去适应

给自己一些时间来细味

当手触碰胸口时

那种被关怀和照顾的感觉

如果你觉得合适的话

你可以将双手

都放到胸口的位置

继续感受那一份

被照顾而感受到的温暖感觉

有些人可能觉得将手放到胸口

未必最适合自己

接下來我们会尝试其他不同的方式

去触摸自己的身体

给予一些时间

去探索哪种方式

最能给你安稳、平静的感觉

现在尝试温柔地

用手轻拍胸口的位置

感受一下这种触摸方式带给你的感觉

现在将一只手放在胸口

而另一只手放在小腹

接着将双手都放在小腹的位置

现在你又有何感觉呢？

现在尝试用双手捧着两边面颊

感受一下手掌触碰面颊时

那种微微温暖的感觉

接下来尝试轻轻地牵着自己的手

现在尝试交叉双臂

温柔地拥抱一下自己

如果你觉得合适的话

可以尝试一边拥抱自己

一边轻轻摇晃身体

在接下来的时间

你可以自由选择

任何你觉得最适合自己的

纾缓触摸方式

可以是刚才试过的

或是其他你觉得合适的方式

例如可以轻轻地触摸后颈的位置

或温柔地轻抚双臂

又或将双手轻轻放在膝盖上

用这段时间来关怀自己

好好照顾自己

在这个练习快要完结的时候

将心神带回到此刻的呼吸

合适的时候

请你慢慢张开眼睛

或将视线向上移

看一看周围的景物

这个时候

亦可以伸展一下身体

完成今次的练习

咦，你们在聊些什么呀？

我愈练愈紧张

我是否做错了？

在练习静观的过程中

大家觉察力会提高了

所以舒服或不舒服的感觉

都可能会留意多了

你留意到自己紧张

并不代表做错

只需要将注意力

重新放回到正在留意的地方

带着开放的心继续练习就可以了

例如若双手正放在胸口上

就将注意力放回呼吸和身体感觉上

刚才做练习时

我反而什么都感觉不到

这是否正常的？

记得练习的重点是

觉察当下任何的经验

而没有感觉

也是一种当下的经验

无论觉察到有感觉或没有感觉

都是正常的

你只需要继续怀着

开放和好奇的心去练习

这样就可以了

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