

「静观·耆妙生活」影片系列：静心伸展

「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！

小心呀！

不要勉强

要多留心身体的限制

不如我们一起做静心伸展

照顾一下自己

好呀

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

静心伸展的目的是

希望能够体会身体

每一刻的状态和变化

接受身体的局限

让我们能更好地照顾自己

做这个练习时

请记得你不是和自己或其他人比较

只需怀着照顾自己

疼爱自己的心

去感受身体每一刻

给自己的回应便可以

如果身体有任何伤患

请你先向医护人员了解一下

看看是否适合做以下的伸展动作

如果有任何动作

你觉得困难的话

亦不要勉强

你可以选择只是让自己坐着休息一会

直至下一个适合自己的动作

才继续练习

过程中，你亦可以

按自己的身体状态

随时调节每一个动作的伸展幅度

或暂停练习

这是静心伸展练习

我们会坐着做这个练习

现在找一个舒适、稳妥的坐姿

双脚可以平放在地上

双手轻轻放在大腿

或椅子的扶手上

肩膀放松下垂

背部自然地垂直

下巴微微向内收

面部肌肉放松

视线轻柔地望向前方就可以

让身体慢慢安顿下来

感受呼吸和整个身体的感觉

稍后做静心伸展的时候

不需要刻意控制呼吸

只要自然地一吸一呼就可以

准备好的时候

可以慢慢让头

向右边的肩膀倾侧

倾斜的幅度不重要

可以感受一下

当它想停时就停下来

眼睛望向前方

感受颈部左边拉长了

右边收缩了的感觉

留心手臂

上半身的感觉

自然地呼吸

然后，慢慢将头回到中间

让头部自然地在颈项休息

当你觉得合适的时候

可以让头慢慢向左肩倾侧

聆听着身体

觉得适合的时候就停下来

感受颈部右边拉长

左边收缩的感觉

看看左右两边不同的感觉

现在可以慢慢将头回到中间

留心每一个动作

然后再一次坐着感受休息静止

身体现在的感觉

尽可能深深感受

身体此刻的感觉

如果你觉得合适

可以将双手的手指

互相紧扣，放在胸前

然后慢慢反转手掌

直到手掌心向前

再有意地向前推出

好像你想推开前面一件物件般

感受一下现在手指、手掌、手腕

整个手臂的感觉

整个身体的感觉

保持自然地一吸一呼

如果你喜欢

可以让双手再向前推多一些

让手臂拉紧的感觉更强

当你觉得合适的时候

可以慢慢将手掌反转

然后将双手带回胸前

再让双手慢慢放下

感受放下时手臂的感觉

直到双手放回大腿上休息

坐着感受一下

刚刚做完这个伸展

又再一次坐着

双手放在大腿

身体的感觉

现在可以慢慢屈曲双臂

手指轻轻搭在肩膀上

然后手肘慢慢向前提起

让两个肩膀向后旋转

记得转动的速度不需要太快

每一次转动都细心感受一下

肩膀、手臂、肌肉、骨骼的感觉

尽量留意这一刻身体任何呈现的感觉

接纳它，留心它

当你觉得合适的时候

可以让双手继续搭在肩膀上

手肘向前提起

然后，以相反方向

缓慢地向前旋转

有意识地观察转动时

身体感觉的变化

合适的话

慢慢停下

让手放回大腿上休息

继续自然地一吸一呼

如果你觉得合适的话

慢慢提起双手

手指尖指向天花板

留心双手现在的感觉

如果你喜欢

可以想象一下

在手指尖上有一串葡萄

看看你能否伸展双手

好像想去接触那些葡萄一样

感受一下现在整个身体的感觉

自然地一吸一呼

如果你喜欢

可以探索一下自己的局限

让手臂向天空作更多的伸展

当你觉得合适的时候

可以慢慢放下双手

同时感受放下时手臂的感觉

直到双手又再次放回大腿上

感受一下刚刚做完这个伸展

身体的感觉

在这个练习快要完结的时候

可以慢慢闭上双眼

让身体自然坐着

感受整个身体现在的感觉

一吸一呼

合适的时候

可以慢慢睁开眼睛

看一看周围的景物

在这个时候

你亦可以活动一下身体

来完成今次练习

练习静心伸展时

是不是要完成所有动作？

你可以按自己身体的状态

和需要来决定

如果你留意到身体某部位比较紧绷

你可以选择只做

该部位的伸展动作

如果你想觉察

整个身体的状态和需要

也可以做整个练习

带着照顾自己的心去练习

就能选择最适合自己的动作

静心伸展和我平时做的伸展运动

有什么分别？

静心伸展

和伸展运动的动作差不多

但目的不同

通常伸展运动

做的动作是一些指定的姿势

来锻炼身体

而静心伸展的目的是

透过将注意力

放在做动作时的身体感觉

来培养对身体的觉察

同时接纳身体

此刻的状态和限制

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