

「静观·耆妙生活」影片系列：身体扫描

「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！

咦，你是否不舒服呀？

噢，没什么大碍

只是肩膀和腰有点累

我平时都会做些粗活

工作时没什么感觉

但坐下来就感到酸痛

嗯，其实这种情况很常见

因为我们很少留意

自己的身体感觉

结果过度操劳了都不知道

不如我们一起做身体扫描

给自己机会多些留意

身体现在的状况

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

我们平时未必留意过

身体不同地方的感觉

可能容易忽略

照顾自己的身体

或感到压力或紧张的时候

我们才会发现身体

出现一些绷紧或不舒服的感觉

身体扫描练习的目的

就是培养对身体此时此刻的觉察

不加批判地

好奇探索

感受全身各处的感觉

同时对身体更加温柔和接纳

这是身体扫描练习

你可以选择躺着

或坐着做这个练习

找一个舒适、稳妥的姿势

如果是坐着的话

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

如果是躺着的话

可以仰卧在床上

双手放在身体旁边

手心自然微微朝向天

双脚平放

预备好合适的姿势后

你可以完全闭上双眼

如果是坐着练习的话

亦可以选择将视线

定在地面前方的位置

让身体慢慢安顿下来

感受整个身体的感觉

一种清醒、自在的状态

温柔地提醒自己

身体扫描旨在

逐一观察每个身体部位

无论是任何的身体感觉

都如实地去感受

关怀一下它

不需要改变或达至

某种身体感觉

而只是培养对身体

当下此刻的觉察

现在，将注意力带到呼吸

感受腹部

随着呼吸的一起一伏

留心自然的一吸一呼

带来的身体感觉

合适的时候

吸气时

将注意力带到两只脚掌

留心十只脚趾

脚底

脚背

脚跟

脚腕

此刻有什么感觉呢？

例如是暖或凉、紧或松

轻微麻感等

如果没什么感觉

只需要知道是没有什么感觉

好奇地感受

两只脚掌的感觉

在下一个呼气时

将注意力从脚掌放开

转移到小腿的感觉

观察小腿由外面皮肤

到里面的肌肉

和筋骨

任何的身体感觉

吸气、呼气

将注意力从小腿放开

带到两边膝盖

带注意力由皮肤进入到肌肉

关节

韧带的感觉

感受一下现在的感觉是怎样的？

呼气

将注意力从膝盖放开

转移到大腿

探索一下大腿此刻的身体感觉

可能是皮肤接触衣物的感觉

大腿的重量

其他任何感觉

或没什么感觉

都细心观察

合适的话

觉察双脚

现在有什么感觉

任何接触

冷或暖

紧或松的感觉

或其他感觉

都容让它们就这样存在

下一个呼气时

将注意力从双腿转移到

臀部和骨盆

感受臀部右边、左边

由外到内

整个骨盆的感觉

练习时

如果留意到身体某地方

出现稍微强烈

例如绷紧的感觉时

可以将空气吸入

送到这个地方

再呼出来

观察身体感觉会有什么变化

呼气

放开臀部和骨盆

将注意力带到背部

从下背部开始

探索一下有什么感觉

呼气时

将注意力扩展到背部的中间

再到上背部和肩胛

感受整个背部此刻所有的感觉

与背部一起呼吸

呼气

放开背部

将注意力移动到身体的前方

去到腹部

感受吸气和呼气的时候

腹部起伏的感觉

练习的时候

可能会发现分了心

被其他想法或情绪带走了

不再留意着身体

分心并不代表做错

只需要留意心游走了

然后温柔地

再次回到刚才正在留意的地方

即是腹部呼吸时的感觉

在下一个呼气时

将注意力从腹部放开

送到胸部

感受呼吸时

胸部又会有什么感觉和变化呢？

呼气

放开胸部

将注意力转移到

手掌和手臂

好奇地留意十只手指

手心

手背

手腕

有没有暖或凉

脉搏跳动

或其他感觉呢？

再到前臂

手肘

上臂

现在又有什么感觉呢？

呼气

将注意力从手掌和手臂放开

转移到肩膀和颈部

现在此刻有什么感觉呢？

是紧或松

或其他感觉

都与它们一起呼吸

吸气，再呼气

将注意力从肩膀和颈部放开

转移到头和面部

感受面部肌肉现在的感觉

由下巴到嘴唇、鼻子、面颊

到两只耳朵

到双眼、眼皮、眼眉

再到额头、两侧的太阳穴

再感受整个头颅

头盖、头皮、头发

感受后脑勺和头发接触的感觉

或头和面部其他地方

和空气接触的感觉

慢慢将注意力扩展到整个头部

留心整个头部任何的感觉

在下一个呼气时

可以将注意力

由头部慢慢

扩展到整个身体

自然地一吸一呼

以开放的觉察力

和整个身体同在

再次留意躺着或坐着的感觉

容让身体此刻就这样存在

整个身体是圆满、完整的

时刻在觉察中安定下来

这个练习快要完结

合适的时候

继续保持对身体的觉察

慢慢睁开眼睛

或将视线向上移

看一看周围的景物

轻轻活动手脚

伸展一下身体

留心身体感觉每一刻的变化

继续带着对身体扩展了的觉察

慈爱、友善地去照顾好自己

如果练习时睡着了

怎么办？

那样可能是你确实需要休息

试着体谅自己

又或你可以探索一下

怎样帮自己较为专注在练习

例如张开眼睛

或坐着练习

或选择你较为清醒的时段

例如早上去练习

都是可以的

练习的时候

我的手有点麻，腰又有点疼

怎么办？

你可以选择将注意力

放在觉得不太舒服的地方

留心一下身体感觉的变化

看看能不能让这些感觉

在那里待一会儿

又或可以有意识地

慢慢转换姿势

看看能不能回应到

自己身体的需要

亦可以将注意力

带回到你选择的基石上

即是身体、呼吸或声音

然后继续练习

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