

「靜觀・耆妙生活」影片系列：三步呼吸空間

「靜觀・耆妙生活」影片系列

幫助我們將靜觀融入日常生活

提升精神健康

這套影片有七款適合長者的靜觀練習

時間有長有短

有動亦有靜

大家按需要選擇適合自己的練習

一起來體驗一下「靜觀・耆妙生活」吧！

哎呀！可以了嗎？

弄了一個小時都還未可以

可以啦、可以啦

記得在生活忙亂或壓力大時

練習三步呼吸空間

讓自己停一停

調節當下的心情

唉，反正都要等太太

我倒不如利用這段時間

做三步呼吸空間練習吧

開始練習靜觀前

有一些東西要準備和注意

記得先觀看這段影片

三步呼吸空間

是一個簡短的練習

它能給自己一個空間停一停

尤其當你在日常生活中感到忙亂

或壓力大的時候

不妨花一點時間去做這個練習

來幫助自己調節情緒

回復平靜

這是三步呼吸空間練習

你可以選擇站著或坐著做這個練習

開始時，有意識地調整身體

成為一個挺直端正的姿勢

同時帶領心神

回到當下此刻的身心狀態

可以將視線定在地面前方的位置

如果你坐著

亦可以選擇完全閉上雙眼

第一步：覺察當下

留心此刻身心的經驗

現在腦海裏

有沒有甚麼念頭飄過呢？

盡可能意識到念頭

只是內心的活動

此刻又有甚麼情緒呢？

無論是愉快

還是不愉快的情緒

都意識到它們的存在

此刻又有甚麼身體感覺呢？

可以快速掃描全身

無論任何放鬆或繃緊的感覺

抑或沒有特別的感覺

都觀察到它們的存在

第二步：聚焦注意力

輕輕地將注意力

聚焦在身體此刻的基石

例如呼吸

腳掌接觸地面

臀部坐在椅子上

雙手的感覺

接收到的聲音

留心基石那處的身體感覺

例如自然呼吸帶來

腹部或胸部的一起一伏

或臀部、腳掌或雙手

與物件接觸的安穩感覺

或聲音的特質

讓心安住在基石那處

帶領心神回到

當下此刻的感覺

如果發現分了心

不再留意身體的經驗

只需要知道心遊走了

然後溫柔地將注意力帶回到基石那裏

第三步：擴展注意力

將注意力由基石慢慢

擴展到整個身體

留心呼吸的同時

留意此刻身體所有的感覺

例如現在的姿勢、面部肌肉

肩膀、腰部等

無論覺察到的是

鬆或緊、暖或涼、重或輕

或其他任何的身體感覺

都一一容讓它們存在

看看可不可以接納它們

更溫柔地對待身體不同的感覺

合適的時候

可以慢慢張開眼睛

或將視線向上移

看一看周圍的景物

帶著這份擴展了的

和寬闊的覺察力

去做今天要做的事

噢，Alan

怎樣才能把靜觀練習養成為習慣啊？

剛開始練習時

建議你選擇一個安靜的地方

和盡量保持每天

在同一個時段練習

你可以告訴家人

讓他們避免打擾你們

熟習之後

你就可以隨時隨地

按自己需要維持練習

記得將靜觀練習融入日常生活裏

持之以恆

相信你就能培養成習慣了

我怎麼做才能將靜觀練習融入生活裏？

舉幾個日常例子

例如早晨醒來時

花幾分鐘感受一下呼吸

或望一下天空

或在吃東西時

專心品嚐食物的色香味

又或在等車、排隊的時候

去覺察呼吸或站立的感覺

如果大家做練習時有其他問題

可以上長者健康服務的網站了解更多