

「靜觀・耆妙生活」影片系列：靜心步行

「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！

不好意思，我遲到了

沒關係，慢慢來，還有時間

習慣了走得快

朋友都勸我慢慢走

不好改的

剛才來的時候

我一直在想早上家裏發生的事

接下來要做的事

我差點跌倒

沒事嗎？

幸好沒事

我想也是時候

我要改一改著急走路的習慣

那我就介紹

靜心步行練習給你吧

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

我們每日都有不少走路的機會

不知道大家平日在走路的時候

通常會想東想西

還是專心地走每一步呢？

其實步行不僅帶我們

從一個地方到另一個地方

如果我們能專心地走每一步

靜心步行還可以幫助我們

紓緩煩躁、不安等負面情緒

重拾一個平靜的心境

這個練習最重要的是

每一步都走得踏實而穩定

如果你有跌倒的風險

就未必適合進行這個練習

開始練習時

可以用一個比平常稍慢

但仍能保持平衡的步速

讓自己有更多機會

留意每一步的感覺

當熟悉了這個練習後

可以慢慢加快步伐

變回接近日常生活的步速

這是靜心步行練習

現在找一條可以讓你安全行走

大約 5 至 10 步的路線

室內或戶外皆可

開始時先調整站姿

雙腳略微分開

與肩膀同寬

放鬆膝蓋

讓雙腳自然微微彎曲

雙手可以輕鬆地垂在身旁

視線輕柔地望向前方即可

保持自然呼吸

現在慢慢將注意力

帶到雙腳的腳板底部

同時感受到整個身體的重量

落到雙腿和腳掌上

腳踏實地的感覺

你也可以輕輕地

動一動膝蓋幾次

讓你更清楚地感受到

此刻雙腳的感覺

當你準備好的時候

將身體的重量稍微轉移到右腳

然後慢慢提起左腳

有意識地向前移動一步

再將腳掌放回地面

整個左腳的腳底與地板接觸

同時將身體的重量

轉移到左腳上

當身體的重量

全部轉移到左腳時

提起右腳掌

慢慢將它向前移動

然後將右腳掌放回地面

留心腳掌接觸地板和身體的重量

轉移到右腳的感覺

注意雙腳在移動的過程中

不同的感覺

重複這四個步驟

即轉移重心、提起、向前、放低

或僅留意腳底

與地板接觸的感覺

以及雙腿在行走時的感覺

慢慢從路線的一邊走到另一邊

到達盡頭時，停留片刻

然後慢慢轉身

清楚覺察身體各部分

是如何移動以改變方向

接著再繼續向前走

用這種方式來回行走

盡你的能力覺察腳掌

與地板接觸時的感覺

雙腿的感覺

視線繼續很輕柔地望向前方

當你發現心遊走了

不再專注於行走的感覺時

溫柔地將注意力

帶回到腳掌和雙腿的感覺

你可以用腳掌與地板接觸時的感覺

作為安定心神的基石

讓你與當下此刻的身體

重新連結起來

你也可以選擇

在原地站一會兒

將注意力放回到雙腳上之後

再開始走下一步

當你準備結束

這個靜心步行練習時

可以讓自己慢慢停下來

站在原地

雙腳略微分開

與肩膀同寬

放鬆膝蓋

讓雙腳自然地微微彎曲

感受此刻整個身體的感覺

雙腳平均支撐著

身體重量的感覺

讓自己站在這裏休息一會

你們在聊些甚麼？

我剛剛有些問題請教你

練習時我覺得有點悶

還有點煩躁

我可以怎樣做？

你可以嘗試接納這些情緒出現

好奇地探索一下這些情緒

帶來的身體感覺

或你也可以將注意力

帶回到腳掌與地板接觸的感覺

作為安定心神的基石

練習靜心步行時

是不是要走得很慢？

開始練習的時候

速度比平時慢一些

這樣更容易留心每一步的感覺

但最重要的是

用一個能夠維持平衡的步速

熟習之後

便可以用正常的速度行走

這樣，平時去買東西

乘車或散步的時候

也能帶著覺察去走每一步

將靜觀融入生活之中

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