

## 「靜觀・耆妙生活」影片系列：紓緩觸摸

「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！

問問問！

等我回來才講！

發生甚麼事呀？

我問我老公

看完醫生怎麼樣

你猜他怎樣回覆我呀？

他反而責備我

我都是關心他而已

他這樣對我

有時真的很激心

關心家人的時候

也要關心自己

不要緊

我們一起做紓緩觸摸練習

先照顧好自己

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

在心情不好或緊張時

關懷自己的其中一個方法

就是給自己一個紓緩觸摸

觸摸是人與生俱來

去表達關懷的方式

就像母親用溫柔的觸摸

來安撫她的小孩一樣

透過輕輕觸摸自己的身體

例如將手放到自己的胸口

這個簡單的動作

就已經可以影響我們的感受

觸摸身體會令

副交感神經系統受到刺激

從而釋放催產素這種荷爾蒙

催產素會讓人感受到

被關懷和照顧

同時有助降低

壓力荷爾蒙皮質醇

所以這個簡單的練習

不單可以幫助我們

心情平靜下來

亦有助紓緩壓力和負面情緒

這是紓緩觸摸練習

我們會坐著做這個練習

找一個舒適的位置坐下

可以微微調整一下你的姿勢

感覺到整個身體都得到承托

預備好合適的姿勢後

你可以選擇完全閉上雙眼

或將視線定在地面前方的位置

讓自己專注於內在的體驗

先做兩至三次緩慢的深呼吸

讓身體慢慢安頓下來

心神回到當下此刻

現在溫柔地將一隻手

放到胸口的位置

感受胸口自然地

隨著呼吸一起一伏

同時感受一下

現在手掌觸碰胸口時

那種微微溫暖的感覺

剛開始練習時

你可能會感到不習慣

這些感覺可能是

身體對關懷的接觸

所產生的反應

嘗試給予一些耐性

慢慢去適應

給自己一些時間來細味

當手觸碰胸口時

那種被關懷和照顧的感覺

如果你覺得合適的話

你可以將雙手

都放到胸口的位置

繼續感受那一份

被照顧而感受到的溫暖感覺

有些人可能覺得將手放到胸口

未必最適合自己

接著我們會嘗試其他不同的方式

去觸摸自己的身體

給予一些時間

去探索哪種方式

最能給你安穩、平靜的感覺

現在嘗試溫柔地

用手輕拍胸口的位置

感受一下這種觸摸方式帶給你的感覺

現在將一隻手放在胸口

而另一隻手放在小腹

接著將雙手都放在小腹的位置

現在你又有甚麼感覺呢？

現在嘗試用雙手捧著兩邊面頰

感受一下手掌觸碰面頰時

那種微微溫暖的感覺

接下來嘗試輕輕地牽著自己的手

現在嘗試交叉雙臂

溫柔地擁抱一下自己

如果你覺得合適的話

可以嘗試一邊擁抱自己

一邊輕輕搖晃身體

在接下來的時間

你可以自由選擇

任何你覺得最適合自己的

紓緩觸摸方式

可以是剛才試過的

或是其他你覺得合適的方式

例如可以輕輕地觸摸後頸的位置

或溫柔地輕撫雙臂

又或將雙手輕輕放在膝蓋上

用這段時間來關懷自己

好好照顧自己

在這個練習快要完結的時候

將心神帶回到此刻的呼吸

合適的時候

請你慢慢張開眼睛

或將視線向上移

看一看周圍的景物

這個時候

亦可以伸展一下身體

完成今次的練習

咦，你們在聊些甚麼呀？

我愈練愈緊張

我是否做錯了？

在練習靜觀的過程中

大家覺察力會提高了

所以舒服或不舒服的感覺

都可能會留意多了

你留意到自己緊張

並不代表做錯

只需要將注意力

重新放回到正在留意的地方

帶著開放的心繼續練習就可以了

例如若雙手正放在胸口上

就將注意力放回呼吸和身體感覺上

剛才做練習時

我反而甚麼都感覺不到

這是否正常的？

記得練習的重點是

覺察當下任何的經驗

而沒有感覺

也是一種當下的經驗

無論覺察到有感覺或沒有感覺

都是正常的

你只需要繼續懷著

開放和好奇的心去練習

這樣就可以了

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