

「靜觀・耆妙生活」影片系列：靜心伸展

「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！

小心呀！

不要勉強

要多留心身體的限制

不如我們一起做靜心伸展

照顧一下自己

好呀

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

靜心伸展的目的是

希望能夠體會身體

每一刻的狀態和變化

接受身體的局限

讓我們能更好地照顧自己

做這個練習時

請記得你不是和自己或其他人比較

只需懷著照顧自己

疼愛自己的心

去感受身體每一刻

給自己的回應便可以

如果身體有任何傷患

請你先向醫護人員了解一下

看看是否適合做以下的伸展動作

如果有任何動作

你覺得困難的話

亦不要勉強

你可以選擇只是讓自己坐著休息一會

直至下一個適合自己的動作

才繼續練習

過程中，你亦可以

按自己的身體狀態

隨時調節每一個動作的伸展幅度

或暫停練習

這是靜心伸展練習

我們會坐著做這個練習

現在找一個舒適、穩妥的坐姿

雙腳可以平放在地上

雙手輕輕放在大腿

或椅子的扶手上

肩膀放鬆垂低

背脊自然地垂直

下巴微微向內收

面部肌肉放鬆

視線輕柔地望向前方就可以

讓身體慢慢安頓下來

感受呼吸和整個身體的感覺

稍後做靜心伸展的時候

不需要刻意控制呼吸

只要自然地一吸一呼就可以

準備好的時候

可以慢慢讓頭

向右邊的肩膀傾側

傾斜的幅度不重要

可以感受一下

當它想停時就停下來

眼睛望向前方

感受頸部左邊拉長了

右邊收縮了的感覺

留心手臂

上半身的感覺

自然地呼吸

然後，慢慢將頭回到中間

讓頭部自然地在頸項休息

當你覺得合適的時候

可以讓頭慢慢向左肩傾側

聆聽著身體

覺得適合的時候就停下來

感受頸部右邊拉長

左邊收縮的感覺

看看左右兩邊不同的感覺

現在可以慢慢將頭回到中間

留心每一個動作

然後再一次坐著感受休息靜止

身體現在的感覺

盡可能深深感受

身體此刻的感覺

如果你覺得合適

可以將雙手的手指

互相緊扣，放在胸前

然後慢慢反轉手掌

直到手掌心向前

再有意識地向前推出

好像你想推開前面一件物件般

感受一下現在手指、手掌、手腕

整個手臂的感覺

整個身體的感覺

保持自然地一吸一呼

如果你喜歡

可以讓雙手再向前推多一些

讓手臂拉緊的感覺更強

當你覺得合適的時候

可以慢慢將手掌反轉

然後將雙手帶回胸前

再讓雙手慢慢放下

感受放下時手臂的感覺

直到雙手放回大腿上休息

坐著感受一下

剛剛做完這個伸展

又再一次坐著

雙手放在大腿

身體的感覺

現在可以慢慢屈曲雙臂

手指輕輕搭在肩膀上

然後手肘慢慢向前提起

讓兩個肩膀向後旋轉

記得轉動的速度不需要太快

每一次轉動都細心感受一下

肩膀、手臂、肌肉、骨骼的感覺

盡量留意這一刻身體任何呈現的感覺

接納它，留心它

當你覺得合適的時候

可以讓雙手繼續搭在肩膀上

手肘向前提起

然後，以相反方向

緩慢地向前旋轉

有意識地觀察轉動時

身體感覺的變化

合適的話

慢慢停下

讓手放回大腿上休息

繼續自然地一吸一呼

如果你覺得合適的話

慢慢提起雙手

手指尖指向天花板

留心雙手現在的感覺

如果你喜歡

可以想像一下

在手指尖上有一串葡萄

看看你能否伸展雙手

好像想去接觸那些葡萄一樣

感受一下現在整個身體的感覺

自然地一吸一呼

如果你喜歡

可以探索一下自己的局限

讓手臂向天空作更多的伸展

當你覺得合適的時候

可以慢慢放下雙手

同時感受放下時手臂的感覺

直到雙手又再次放回大腿上

感受一下剛剛做完這個伸展

身體的感覺

在這個練習快要完結的時候

可以慢慢閉上雙眼

讓身體自然坐著

感受整個身體現在的感覺

一吸一呼

合適的時候

可以慢慢張開眼睛

看一看周圍的景物

在這個時候

你亦可以活動一下身體

來完成今次練習

練習靜心伸展時

是不是要完成所有動作？

你可以按自己身體的狀態

和需要來決定

如果你留意到身體某部分比較緊繃

你可以選擇只做

該部分的伸展動作

如果你想覺察

整個身體的狀態和需要

也可以做整套練習

帶著照顧自己的心去練習

就能選擇最適合自己的動作

靜心伸展和我平時做的伸展運動

有甚麼分別？

靜心伸展

和伸展運動的動作差不多

但目的不同

通常伸展運動

做的動作是一些指定的姿勢

來鍛煉身體

而靜心伸展的目的是

透過將注意力

放在做動作時的身體感覺

來培養對身體的覺察

同時接納身體

此刻的狀態和限制

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