

「靜觀・耆妙生活」影片系列：身體掃描

「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！

咦，你是否不舒服呀？

噢，沒大礙的

只是肩膀和腰有點累

我平時都會做些粗勞的工作

工作時沒甚麼感覺

但坐下來就感到酸痛

嗯，其實這種情況很常見

因為我們很少留意

自己的身體感覺

結果過度操勞了都不知道

不如我們一起做身體掃描

給自己機會多些留意

身體現在的狀況

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

我們平時未必留意過

身體不同地方的感覺

可能容易忽略

照顧自己的身體

或感到壓力或緊張的時候

我們才會發現身體

出現一些繃緊或不舒服的感覺

身體掃描練習的目的

就是培養對身體此時此刻的覺察

不加批判地

好奇探索

感受全身各處的感覺

同時對身體更加溫柔和接納

這是身體掃描練習

你可以選擇躺下

或坐著做這個練習

找一個舒適、穩妥的姿勢

如果是坐著的話

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

如果是躺著的話

可以仰臥在床上

雙手放在身體旁邊

手心自然微微朝向天

雙腳平放

預備好合適的姿勢後

你可以完全閉上雙眼

如果是坐著練習的話

亦可以選擇將視線

定在地面前方的位置

讓身體慢慢安頓下來

感受整個身體的感覺

一種清醒、自在的狀態

溫柔地提醒自己

身體掃描旨在

逐一觀察每個身體部位

無論是任何的身體感覺

都如實地去感受

關懷一下它

不需要改變或達至

某種身體感覺

而只是培養對身體

當下此刻的覺察

現在，將注意力帶到呼吸

感受腹部

隨著呼吸的一起一伏

留心自然的一吸一呼

帶來的身體感覺

合適的時候

吸氣時

將注意力帶到兩隻腳掌

留心十隻腳趾

腳底

腳背

腳踵

腳腕

此刻有甚麼感覺呢？

例如是暖或涼、緊或鬆

輕微痺感等

如果沒甚麼感覺

只需要知道是沒有甚麼感覺

好奇地感受

兩隻腳掌的感覺

在下一個呼氣時

將注意力從腳掌放開

轉移到小腿的感覺

觀察小腿由外面皮膚

到裏面的肌肉

和筋骨

任何的身體感覺

吸氣、呼氣

將注意力從小腿放開

帶到兩邊膝蓋

帶注意力由皮膚進入到肌肉

關節

韌帶的感覺

感受一下現在的感覺是怎樣的？

呼氣

將注意力從膝蓋放開

轉移到大腿

探索一下大腿此刻的身體感覺

可能是皮膚接觸衣物的感覺

大腿的重量

其他任何感覺

或沒甚麼感覺

都細心觀察

合適的話

覺察雙腳

現在有甚麼感覺

任何接觸

冷或暖

緊或鬆的感覺

或其他感覺

都容讓它們就這樣存在

下一個呼氣時

將注意力從雙腿轉移到

臀部和盆骨

感受臀部右邊、左邊

由外到內

整個盆骨的感覺

練習時

如果留意到身體某地方

出現稍微強烈

例如繃緊的感覺時

可以將空氣吸入

送到這個地方

再呼出來

觀察身體感覺會有甚麼變化

呼氣

放開臀部和盆骨

將注意力帶到背部

從下背部開始

探索一下有甚麼感覺

呼氣時

將注意力擴展到背部的中間

再到上背部和肩胛

感受整個背部此刻所有的感覺

與背部一起呼吸

呼氣

放開背部

將注意力移動到身體的前方

去到腹部

感受吸氣和呼氣的時候

腹部起伏的感覺

練習的時候

可能會發現分了心

被其他想法或情緒帶走了

不再留意著身體

分心並不代表做錯

只需要留意心遊走了

然後溫柔地

再次回到剛才正在留意的地方

即是腹部呼吸時的感覺

在下一個呼氣時

將注意力從腹部放開

送到胸部

感受呼吸時

胸部又會有甚麼感覺和變化呢？

呼氣

放開胸部

將注意力轉移到

手掌和手臂

好奇地留意十隻手指

手心

手背

手腕

有沒有暖或涼

脈搏跳動

或其他感覺呢？

再到前臂

手肘

上臂

現在又有甚麼感覺呢？

呼氣

將注意力從手掌和手臂放開

轉移到肩膀和頸部

現在此刻有甚麼感覺呢？

是緊或鬆

或其他感覺

都與它們一起呼吸

吸氣，再呼氣

將注意力從肩膀和頸部放開

轉移到頭和面部

感受面部肌肉現在的感覺

由下巴到嘴唇、鼻子、面頰

到兩隻耳朵

到雙眼、眼皮、眼眉

再到額頭、兩側的太陽穴

再感受整個頭顱

頭蓋、頭皮、頭髮

感受後腦勺和頭髮接觸的感覺

或頭和面部其他地方

和空氣接觸的感覺

慢慢將注意力擴展到整個頭部

留心整個頭部任何的感覺

在下一個呼氣時

可以將注意力

由頭部慢慢

擴展到整個身體

自然地一吸一呼

以開放的覺察力

和整個身體同在

再次留意躺著或坐著的感覺

容讓身體此刻就這樣存在

整個身體是圓滿、完整的

時刻在覺察中安定下來

這個練習快要完結

合適的時候

繼續保持對身體的覺察

慢慢張開眼睛

或將視線向上移

看一看周圍的景物

輕輕活動手腳

伸展一下身體

留心身體感覺每一刻的變化

繼續帶著對身體擴展了的覺察

慈愛、友善地去照顧好自己

如果練習時睡著了

怎麼辦？

那樣可能是你確實需要休息

試著體諒自己

又或你可以探索一下

怎樣幫自己較為專注在練習

例如張開眼睛

或坐著練習

或選擇你較為精神的時段

例如早上去練習

都是可以的

練習的時候

我的手有點痺，腰又有點疼

怎麼辦？

你可以選擇將注意力

放在覺得不太舒服的地方

留心一下身體感覺的變化

看看能不能讓這些感覺

在那裏待一會兒

又或可以有意識地

慢慢轉換姿勢

看看能不能回應到

自己身體的需要

亦可以將注意力

帶回到你選擇的基石上

即是身體、呼吸或聲音

然後繼續練習

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