

「在家鬆一鬆」 靜觀體驗活動

黃志光 (Duncan Wong) MBA, MA, MSc
瑜樂伽教室 (社會企業) 創辦人

- 療愈瑜伽認證導師
- 瑜伽調息及靜坐冥想認證導師
- 長者瑜伽導師修業證書
- 8星期靜觀認知治療 (MBCT) 修業證書
- 正念帶領人
- 健康樂齡策劃證書



體驗活動目的

- 認識什麼是「靜觀」
- 學習幾個簡單的靜觀練習
- 體驗如何培養對當下的專注力、覺察力
- 讓自己鬆一鬆

活動流程

認識靜觀
(10 分鐘)



靜觀練習
1 — 靜觀
呼吸 (10
分鐘)



靜觀練習
2 — 靜觀
瑜伽伸展
(20分鐘)



好好照顧
自己 —
深度放鬆
練習 (12
分鐘)



迷你靜觀
法 (8分
鐘)



答問 &
討論 (15
分鐘)





靜觀體驗

當下就是一切

照顧者與靜觀

- 照顧者常以家人為中心來生活，無時無刻付出，承受不同程度的身心壓力，甚至忽略自己需要。
- 照顧過程中難免間中會感到挫折、氣餒、抑壓、焦慮甚至氣憤。如果只是與這些情緒對抗，而未能讓它們穿過，抗拒的念頭就會慢慢累積，形成壓力，繼而影響健康，發展出身心症病。
- 不少人都勸告照顧者要「對自己好啲」，並提供不同方法；其實，用什麼方法照顧好自己是第二步，靜觀才是第一步。

什麼是靜觀？

- 靜觀一詞譯自西方的mindfulness，亦有譯作「正念」，簡單而言是「覺知」。
- 靜觀是一種態度，透過「靜」心「觀」察當下的自己，了解身心的反應，學習平靜地接納它們的存在和變化。
- 這種「靜」心「觀」察是對當下的（此時此刻）、有意識的、如實的（開放的、接納的）。
- 覺察的內容可以是自身當下的情緒、想法念頭、身體感覺、身處的環境，以及對周遭環境的種種反應等。

什麼是靜觀？

靜觀是.....



照顧者為何需要靜觀？

- 覺知自己當下的情緒、身體感覺、念頭和衝動等，讓自己能活在當下，亦更能關顧自己的需要。
- 如果我們不照顧好自己，就無法照顧好自己的親人。
- 當我們能活在當下，就能不受過去或未來的念頭所困擾；我們就能放鬆、靜定下來。
- 當我們能靜定下來，就能在慣性反應出現之前，有意識地思考，掌控慣性連鎖反應，有空間作出自主的回應，不會作出了一些無意識的、不假思索的慣性反應，讓自己後悔。

靜觀修習

- 修習靜觀的「工具」有多種，有正式的練習，亦有非正式的練習。
- 常見的正式練習「工具」包括靜觀呼吸、覺察身體、聆聽聲音、靜觀瑜伽、身體掃描.....等等。
- 非正式的靜觀練習可以在任何日常活動中進行，包括行、住、坐、臥、食飯、洗碗、過馬路.....只要是「靜」心「觀」察當下的自己，就已經是在進行靜觀練習。
- 靜觀相當於心理和情感的健身訓練；愈能定期練習，就愈能獲得其特定的益處。

靜觀練習 1：靜觀呼吸練習



靜觀呼吸練習

- 是靜觀的其中一個核心練習。
- 於靜坐中培養專注力。
- 聚焦呼吸幫助我們聚焦於自己，提醒我們要關注自己的身體。
- 學習把呼吸當作一個錨，讓自己在任何時候也可以重回當下、此時此刻

留意示範導師的正確姿勢
然後跟隨指導語練習

靜觀呼吸體驗

- 有念頭浮現嗎？覺察到後有放掉它們嗎？
- 專注力有跑開嗎？有回歸呼吸而重新回到當下嗎？
- 對自己的練習有批評嗎？有回歸呼吸而放掉評斷嗎？
- 有感到放鬆和平靜嗎？

靜觀練習 2：瑜伽伸展



瑜伽伸展練習

- 瑜伽本身是靜觀的一種形式
- 學習於運動時培養專注和覺察
- 秉持靜觀的態度：
 - 尊重自己的限度，
 - 不壓抑、
 - 不忽略、
 - 不過度或不及、
 - 對自己友善。

跟隨示範導師練習

瑜伽伸展體驗

- 有留意動作帶來的身體感受嗎？
- 有覺察自己如何認知這些感受嗎？
- 有強求嗎？ 有超出自身能力嗎？
- 有尋找及探索身體邊界嗎？
- 有學習與自己的限制共處嗎？



深度放鬆練習

鬆一鬆、好好照顧自己

正視壓力、學習放鬆

- 舒緩照顧壓力，讓自己的身心都得到深度放鬆，預防壓力爆煲，是我們必須正視和處理的問題。
- 透過練習放鬆嘅方法，可以減低壓力反應，舒緩焦慮和負面情緒，令你身心放鬆。

意象鬆弛練習

- 透過文字的導引，在腦海中形成意像，令自己彷彿置身一個很舒適的環境，從而達至身心放鬆的效果。
- 過程中運用所有感官來幫助投入放鬆的場景，包括視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、甚至味覺。
- 腦神經接收了輕鬆的意像後，會把訊息輸送到身體其他部分，減慢我們的呼吸和心跳速度，使我們的肌肉鬆弛下來。
- 練習時需保持思想平靜，盡量避免進入睡眠狀態。

深度放鬆（意像鬆弛）練習



跟隨練習指導語練習



迷你靜觀法

再忙你也能練習靜觀

如果你什麼時間也沒有

- 只要有呼吸，不管走到那裡都可以練習靜觀——
排隊、等候過馬路、開會前、刷牙、洗面.....
- 只需利用一兩個空檔來感受呼吸
- 無須閉上眼睛，只要感受呼吸三數次，就可以讓自己鎮靜下來，跟自己產生更深刻的連結。

如果有三分鐘時間

- **第一步：覺察當下**

- 現在心中有什麼念頭飄過？
- 現在有什麼情緒？
- 現在身體有什麼感覺？

- **第二步：集中注意力**

- 將注意力放到呼吸上，感受腹部隨著呼吸一起一伏的感覺，不需要控制呼吸，只要順其自然就可以了。

- **第三步：擴大注意力**

- 將注意力由呼吸擴展到整個身體，好像全身都在呼吸。然後，將擴展的覺察力，帶去下一刻的活動。



問答&對話

謝謝！

每個人的世界都來自內心！
當我改變，世界就改變！

