

明年比今年更年輕

課程-II

靜坐常見的障礙以及排除的方法

蔡東杰醫師 主講

嗨！您好，我是蔡東杰醫師，歡迎您加入平靜放鬆的園地。

養成每天靜坐 20 分鐘的習慣

讓您一年比一年更年輕

靜坐的障礙與排除法

I. 無法放鬆是靜坐最常見的困擾

放鬆法

a. 放慢呼吸：

可以採用腹式呼吸法：

吸氣的時候肚子脹起來，呼吸的時候肚子縮小

或是自然呼吸法：

讓身體自然地呼吸，思緒放在呼吸時身體的起伏

不要干擾身體的節奏

b. 專注：

數呼吸（數息）、注意身體的感覺、按手指頭

c. 意念想像

身體感覺：泡溫泉或熱水澡

畫面：草原藍天白雲、海灘、森林

d. 直接暗示

漸進式肌肉放鬆法，從頭到腳暗示自己全身放鬆下來

小秘訣：給身體時間做反應

注意放鬆之後的感覺：溫暖、刺刺麻麻、身體變輕或變重

II. 雜念分心

靜坐時出現雜念是很正常的，雜念是無法刻意壓抑的住的

因為我們的思緒隨時會跳動，就像猴子一樣

排除雜念的方法

- a. 讓我們的思緒有事做
- b. 對自己態度溫和

III. 身體不舒服

腰酸背痛、脖子僵硬、腳麻腳痛等身體不舒服是很常見的

- a. 初學者選擇舒服的椅子開始靜坐，先不要盤腿
- b. 舒適的環境：適度的空調以及保暖的衣物
- c. 如果靜坐不久就身體不舒服無法靜坐

不勉強一次就靜坐15分鐘，先休息

準備好再第二次靜坐

作業:

開始每天靜坐15到20分鐘，將您每天的體驗紀錄下來：
