

MIB TITER: Mind-Body Intervention (Mindfulness and Relaxation)

Take-IT-Easy, Relax~

放心, 放鬆~

2024

Mindfulness In Biz
正念事業



壓力反應與 放鬆反應

Mindfulness In Biz
正念事業

壓力與身心健康

壓力在心理和生理上與我們的身心健康息息相關；它影響著許多環境及生活的因素，同時也被這些因素所影響。長期處於壓力下的人會發現自己難以解決已經成癮或不健康的習性行為，例如暴飲暴食、進食高糖食品、吸煙和不做運動。這會造成一個不良的循環引起更多的壓力，同時增加體內長期氧化應激的風險，從而進一步危害我們的健康。

新冠肺炎在我們生活的許多方面都帶來深遠的變化。生活在充滿壓力的時刻並要應對不可預見的變化，民眾的心理和身體健康正處於劇烈的壓力測試中。不可避免地，我們的生活方式正在調整到一個新常態。



壓力反應 (Stress Response)

- 壓力是人體對有害情況所作出的反應，這情況可能是真實的，也可以祇是感知的。
- 在壓力反應 (Stress Response) 期間，我們的心率會增加、呼吸加快、肌肉變緊、血壓上升。
- 壓力，無論是受抑鬱症、環境壓力因素或是感知到的壓力影響，都是與神經激素因子的釋放增加有關，神經激素因子使人們更容易患上代謝綜合症 (Metabolic Syndrome)，從而產生慢性疾病，例如心臟病、糖尿病、中風及癌症等。

Herd JA. Physiol Rev. 1991; 71(1):305-330

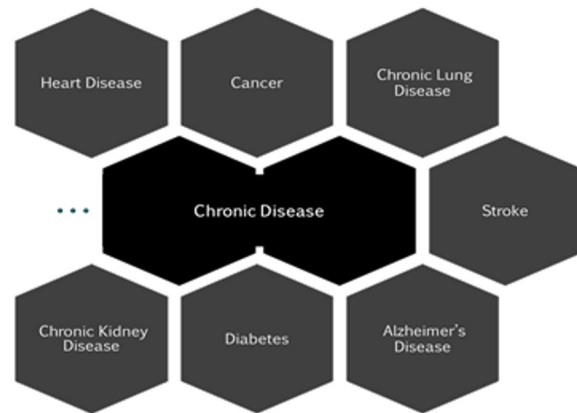


代謝綜合症 (Metabolic Syndrome) 與慢性病

如果你出現以下三種或以上的症狀，就有機會患上代謝綜合症：

- 歐洲男性的腰圍為94厘米或以上，南亞裔男性為90厘米；歐洲和南亞裔女性為80厘米以上
- 血液中的三酸甘油酯水平高而高密度脂蛋白水平低
- 血壓高，始終維持著140/90mmHg或更高的血壓
- 無法控制血糖水平（胰島素抵抗）
- 增加發生血栓的風險，例如DVT（深部靜脈栓塞／deep vein thrombosis）
- 身體組織更容易受刺激及腫脹（發炎）

www.nhs.uk



Grundy SM, et al. *Circulation*. 2005;

112:2735-2752

<https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/chronic-diseases.htm>

什麼是放鬆反應 (Relaxation Response) ?

- 放鬆反應(Relaxation Response)是一種與壓力或戰鬥或逃避(fight or flight)反應相反的生理和心理狀態。
- 放鬆反應是下丘腦介導的反應, 它會降低交感神經系統活動、心率、新陳代謝和呼吸頻率。
- 研究顯示, 不同身心干預調理可透過誘導鬆弛反應來減輕慢性壓力並促進身心健康。
- 而其他研究表示, 引起放鬆反應和培養正念靜觀是一種有效的治療干預措施, 可抵消壓力症候群的不良臨床反應, 其中包括: 高血壓、焦慮、失眠、慢性疲勞、皮疹和過早衰老等。

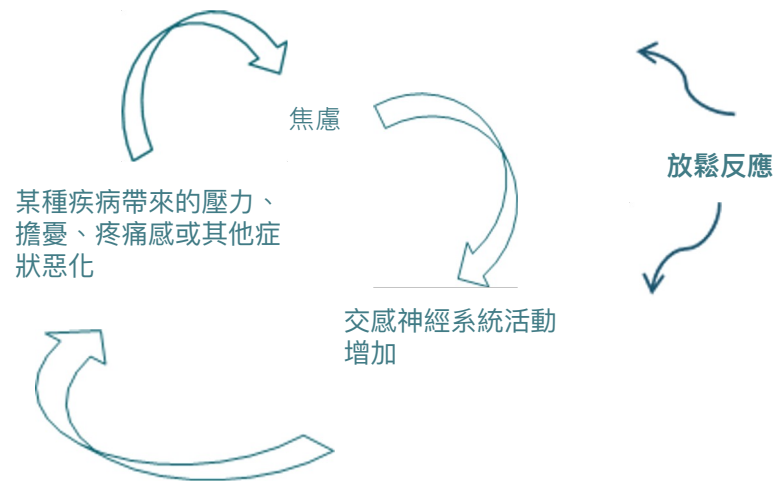
典型的放鬆反應：

- 心率下降
- 呼吸率下降
- 肌肉緊張度下降
- 血壓下降

Benson H, et al. Psychiatry.
1974; 37(1):37-46

運用放鬆反應來減輕壓力

- 當一個人專注於某樣事物或事件例如詞語、聲音、短句、重複的禱告、呼吸或動作，而忽略一般思想時，就會引起鬆弛反應。如果能夠定期（如每天）誘發鬆弛反應便可維持其良好效果。
- **TITER Steps**是一個將姿態和動作與焦點和意識融合在一起的多模式程序，培養技能和習慣，以可持續的方式引發放鬆反應、培養正念靜觀、減低壓力反應並提高調理應對壓力能力。
- 應對能力是指在壓力、逆境或創傷下盡快適應、康復或茁壯成長的能力。



Benson H, et al. *Psychiatry*. 1974; 37(1):37-46



Take-IT-Easy, Relax~
放心, 放鬆~

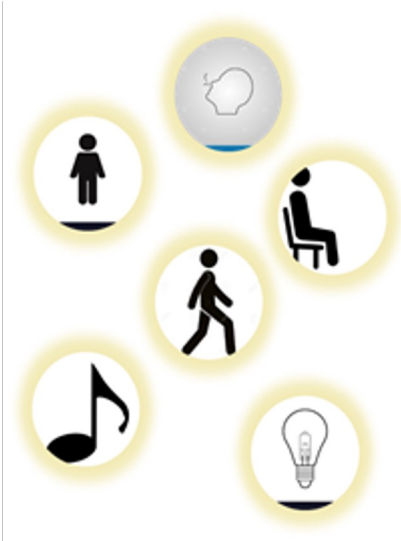
Mindfulness In Biz
正念事業

TITER: Take-IT-Easy, Relax~ 放心, 放鬆~

- TITER在放鬆練習中運用EASY。它旨在支持大家制定自己應付壓力的修習方案，讓大家自然地更能適應壓力及養成良好的減壓習慣：
 - Evaluate: 定期評估健康狀況
 - Aware: 了解TITER的要素以建立和調整一個有效的修習方案
 - Sustain: 養成TITER的習慣去維持健康
 - Yield: 從TITER的經驗及分享中獲益



- 以下是 TITER Steps 能為大家帶來的益處：
 - 在柔和的呼吸中讓活躍的頭腦冷靜下來
 - 透過坐下緩解緊張感
 - 透過站立和行走來激發身體細胞
 - 容易實踐及融入於日常生活中，很快見效並帶來可持續性



Take-IT-Easy, Relax~ 放心, 放鬆~

TITER Steps 概覽

■ TITER 靜站

- 站樁與經絡
- 直立，放鬆
- 調心肺腎站樁功



● TITER 步行

- 快樂步行
- 連接腰大肌
- 帶著意識走路



■ TITER 呼吸

- 呼吸，放鬆，微笑
- 腹式呼吸
- 有意識地呼吸

● TITER 靜坐

- 坐直，放鬆
- 身體掃描 - 四綫放鬆
- 有意識地坐著



TITER 呼吸

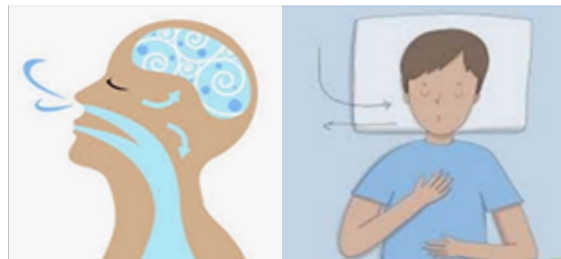
“呼吸是有規律的。感知應響行為。呼吸是配合著行為的。行為代表著人。而呼吸則反映這個人的內在環境。”

(Morgado-Valle)



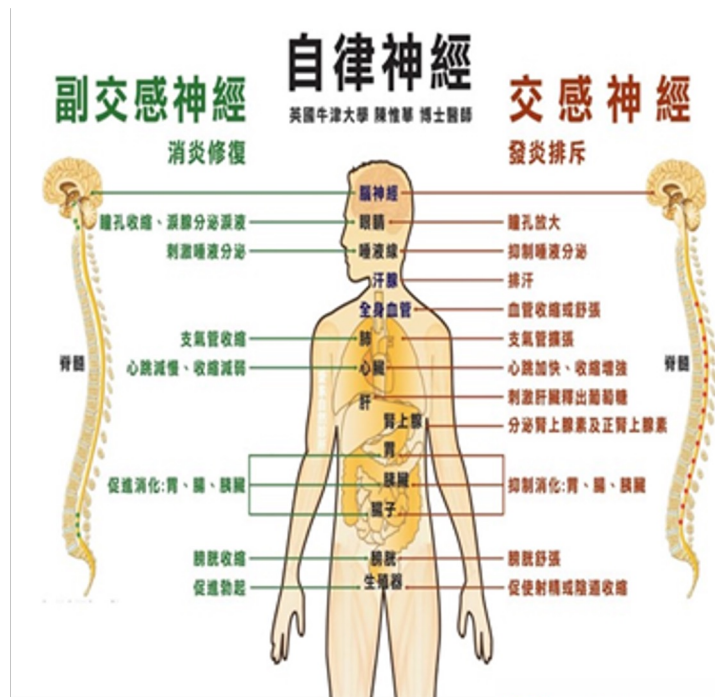
學習目標：呼吸

- 呼吸如何幫助你放鬆並讓神經系統恢復平衡以達至內部環境的體內平衡？
- 科學研究：
 - 自主神經系統功能
 - 深呼吸與自主神經系統
- 練習
 - 呼吸，放鬆，微笑
 - 腹式呼吸
 - 有意識地呼吸



呼吸如何幫助你放鬆並讓神經系統恢復平衡 以達至內部環境的體內平衡？

- 自主神經系統旨在維持體內平衡。
- 神經系統的兩個主要部分分別是交感神經系統和副交感神經系統。
- 交感神經系統與興奮感有關，而副交感神經系統則與放鬆有關。
- 深呼吸，以緩慢而穩定的吸氣呼氣比例，向我們的副交感神經系統發出信號讓身體平靜下來。
- 長時間深呼吸還可以控制壓力反應，從而減輕焦慮感、恐懼感、思緒奔湧、快速的心跳和微弱的呼吸。



自主神經系統的功能

- 自主神經系統是一種控制系統，它在不知不覺間起作用並調節身體功能，如心率、消化、呼吸頻率、瞳孔反應、排尿及性興奮。這系統是控制戰鬥或逃跑反應的主要機制。
- 長期壓力引致的自主神經和神經內分泌反應異常是典型的代謝綜合症 (Metabolic Syndrome) 和過度換氣症 (Hyperventilation Syndrome) 的特徵。

Fight Or Flight

When we encounter something scary or dangerous our bodies try to be helpful by getting us ready to **fight** or **run away**.

This **fight-or-flight** reaction might make you feel strong feelings in your body and mind.



過度換氣（Hyperventilation）：

Buteyko Breathing – 安靜、輕柔、緩慢、均勻呼吸改善氣喘症狀

放鬆

現代人普遍過量用口呼吸，導致二氧化碳不斷排出，超過身體產生二氧化碳的速度，所以要放鬆減量呼吸，將呼吸習慣調整為鼻呼吸。Buteyko breathing (菩提格呼吸) 的核心觀念就在於閉上嘴巴，回歸鼻腔呼吸。呼吸方式會決定血液的二氧化碳含量。只要正確呼吸，我們就能保有足夠的二氧化碳，讓呼吸呈安靜、受控、節奏穩定的狀態。如果過度呼吸，呼吸就會變得沉重、更緊繃又不穩定，而且肺部會排出太多二氧化碳，使身體更渴望吸到氧氣，變得容易氣喘。

Buteyko breathing 被醫學研究證實可明顯改善氣喘症狀。

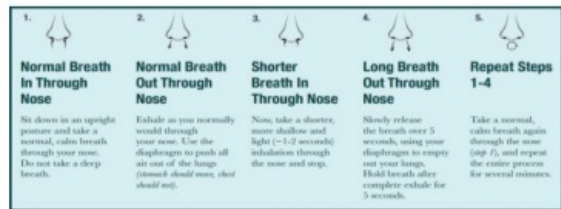
Step 1：坐在床上，嘴巴輕閉。

Step 2：透過鼻子呼吸約30秒，接著更有意識地用鼻子呼吸。

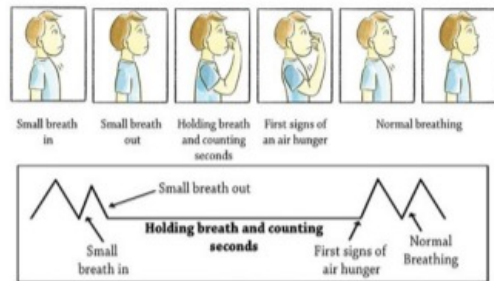
Step 3：輕輕捏住鼻子，保持嘴巴閉上，直到你需要再次呼吸為止。

Step 4：釋放你的緊繃，並透過鼻子再次深呼吸。

How to do it

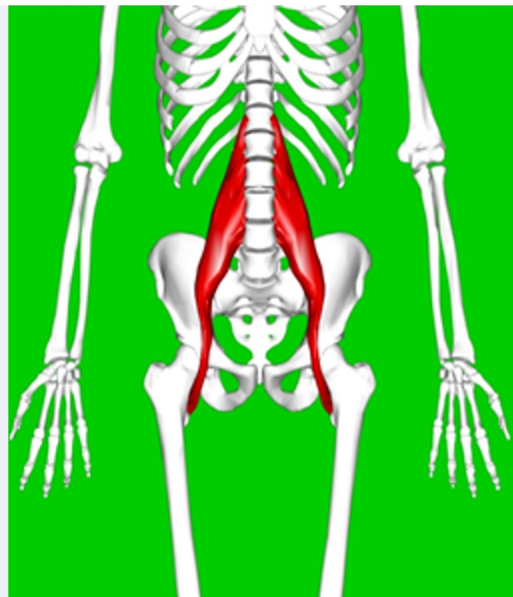
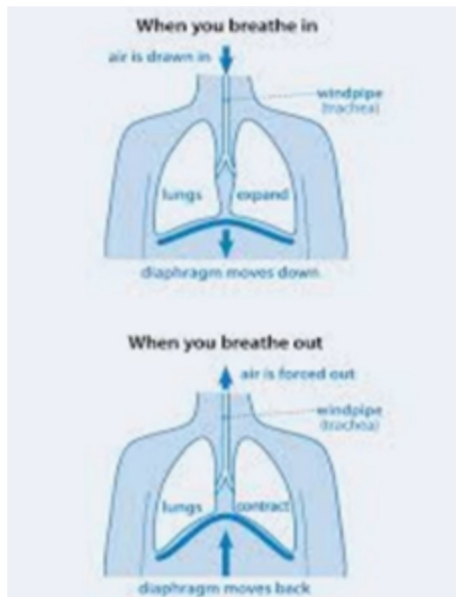


OR



深呼吸與自主神經系統

- 每次呼吸時，橫隔膜和腰大肌會一起合作維持前脊柱的穩定性。
- 橫隔膜的功能會影響整個身體系統。而呼吸的節奏直接及間接地影響自主神經系統。
- 橫隔膜和腰大肌會對恐懼和壓力產生收縮的反應。在“戰鬥或逃跑” (fight or flight) 的模式下，呼吸會變得短促和劇烈，而腰大肌也變得繃緊。
- 腹式呼吸為健康帶來不少益處，包括：
 - 強化橫隔膜
 - 提高核心肌肉的穩定性
 - 減慢呼吸率
 - 降低心跳率及血壓
 - 減少需氧量
 - 使人放鬆

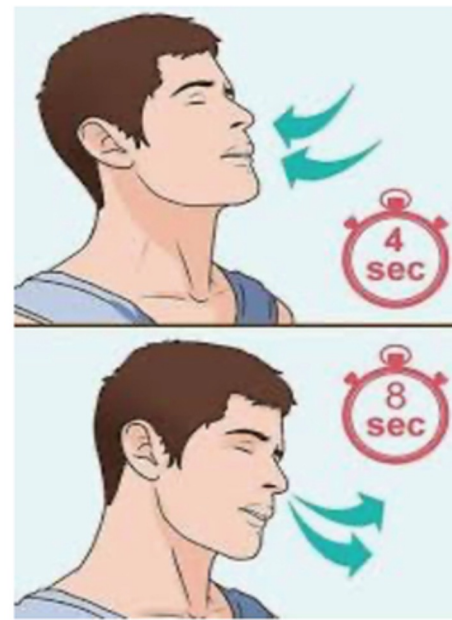


呼吸練習：

呼吸，放鬆，微笑—冷靜地留意自然的呼吸並順其自然，感受這自然的節奏

(正念)

- 以端正的姿勢坐著，頭與肩膀保持平衡，手臂和手以舒適的姿勢擺放。
- 這是讓我們從正常做事，活動和反應模式轉變為普通存在的時候。只需要專心留意現在所發生的事情。
- 而當你坐下時，只需要注意呼吸的感覺。注意腹部在每次呼入和呼出時的運動，空氣通過鼻孔的流動，胸部和肩膀的輕微運動。
- 你的意識可跟隨著氣在身體的循環，或是凝聚於任何你認為最多動的地方，他可以是你的肚子，胸部，肩膊甚至是在鼻孔中進出的空氣。
- 感受整個呼吸的循環。吸氣時，空氣從鼻孔中慢慢進入，逐漸充斥於你的肺部，你的腹部微微地凸起。呼氣時，空氣慢慢地呼出。靜心感受呼氣與吸氣交替間的停頓，即使呼吸的方向有所變化，你亦可以通過停頓分辨出每次的呼吸循環。通過留意呼吸間的停頓，你可以自覺對整個循環的掌控程度。只要你細心留意，一個循環中的每個部分都是不同的（呼，吸）；推而廣之，每一次的呼吸週期都是絕對獨特的。（深度等）
- 你將發現自己的注意力會不時轉移到其他地方。你的意識可能會遊蕩於腦海的幻想，記憶，日常的思考，擔心，甚至是平日你需要做的事...當你發現這個現象時，不必讓自己陷入困境；你只需要平緩（不強求）但堅定地把意識帶回當下呼吸的感覺...甚至感知氣在身體的真實運動。



呼吸練習：

4-7-8 呼吸 - 提高肺部效率，放鬆，幫助入睡

(正念與放鬆)

首先正常呼吸。然後嘗試深呼吸：通過鼻子緩慢呼吸，使您的胸部和下腹部上升因為空氣充滿肺部, 讓您的腹部完全擴張。現在，通過鼻子緩慢呼吸。在進行練習呼吸時，請將深呼吸與有用的圖像以及可能有助於您放鬆的重點詞或短語融合在一起。

4-7-8 呼吸技術，也稱為“放鬆呼吸”，有許多傳聞證據表明，這種深沉的，有節奏的呼吸方式令人放鬆，旨在減輕焦慮或幫助人們入睡。

- 完全通過嘴吐氣並發出呼哧(whoosh)的聲音, 閉上嘴，通過鼻子緩慢而深深地吸氣，在心中數 4 聲。保持肩膀放鬆。腹部應該擴張，胸部應該升高很少。
- 屏住呼吸, 數 7 聲
- 通過嘴慢慢呼氣。當您吹出空氣時，稍微收起嘴唇，但要保持頷骨放鬆。當你數到第 8 聲，您可能會聽到柔和的呼哧(whoosh)聲。這是一口氣
- 再次吸氣，並重複該循環三遍，共呼吸四次。



呼吸練習：

腹式呼吸 – 減輕疼痛，鎮定情緒，加強放鬆感

放鬆

- 橫膈膜影響新陳代謝平衡並刺激靜脈和淋巴回流，從而令胃和食道建立正確的關係，防止胃食道（胃和食道）反流。這對上肢的正確姿勢和移動，以及運動至關重要。橫膈肌會影響情緒及心理。呼吸暫停能夠提高體感性疼痛閾值，減輕疼痛感。留意呼吸讓人專注於緩慢及深的呼吸，並幫助他們擺脫分散注意力的想法和感覺。如果你將這感覺放在腹部，特別有用。
- 腹式呼吸可降低體內壓力荷爾蒙皮質醇的水平。因此，它可有助緩解壓力和焦慮、哮喘以及慢性阻塞性肺病（COPD）的症狀—呼吸急促和疲勞的症狀。
- 躺在平坦的地方，枕頭分別在頭及膝蓋下。枕頭可幫助身體保持舒適的姿勢
 - 將一隻手放在胸部中間
 - 將另一隻手放在腹部上，即是在肋骨的下方，橫膈膜上方
 - 吸氣時，通過鼻子緩慢地吸氣，將呼吸推去腹部。腹部應該朝手的方向向上推，而胸部要保持靜止。
 - 呼氣時，收緊腹部肌肉，並透過噘起嘴唇呼氣使腹部下墜。而胸部同樣保持靜止。
 - 每天練習3至4次，每次5至10分鐘



呼吸練習：

有意識地呼吸-腹式順呼吸

放鬆

順呼吸:

吸氣時肚凸出，呼氣肚陷入凹入

先把自己由動過度到靜的精神狀態

思想：萬緣放下，排除雜念

身體：或坐或站，作身體各部調適，以便練功

呼吸：自然呼吸，調適一下，沒有阻塞

止靜：身心經一段時間適應，自我暗示即將練功，用呼吸把精神進一步集中，閉咀

呼吸數分鐘除雜念。

練習:

先做預備功夫，加強練功意念，排雜念，心平氣和，止靜安祥。自然呼吸一分鐘，

感覺呼吸氣息。漸漸加大呼吸3分鐘，深長平均，仍然是胸式呼吸，順呼吸。

加深呼吸深度和量度，感覺由喉進展到胸部3分鐘。最終深吸氣到腹部，令腹部凸出為止。仍然是順呼吸階段。再感覺呼氣時，氣由腹部經上身，喉，口腔，鼻，出氣。多做三，四次，加深普通呼吸（順呼吸，自然呼吸）鍛練，熟習呼吸的節奏，作練功打基礎。

注意：呼吸是生理現象，吸盡自然呼，呼盡自然吸，量力而為，呼吸亦隨意念而調息-小息，中息，大息，短促息，細慢長深息等，注意配合腹部吸氣凸肚，呼氣收肚動作，有助增加呼吸抽送。



呼吸練習：

有意識地呼吸-腹式逆呼吸

放鬆

逆呼吸:

腹式逆呼吸：吸氣時肚陷入凹入，呼氣肚凸出

呼氣時，內氣從鼻入脛，沿喉而下，至上身，再向下至腹部而令腹部凸起，是為一呼一吸。

練習:

先練呼氣**36**次，不用理會吸氣動作. 呼氣要深長慢，吸氣不經意.

意守丹田，要用意去感覺氣的行走路綫，引導內氣沿路綫進入腹部.

在練呼氣時，本來是一呼出氣，但同時同步感覺另外一相反氣流從反方流動，經喉，上身到腹部，重復練同一呼氣動作數十次以感覺帶內氣到丹田.

初時可以用意念加些力度引氣下沈，同時做腹部脹起功夫，關鍵要克服這反常的矛盾動作，日久自然成功.

注意：先練呼氣，初時讓腹部正常自然凹下收縮**36**次，再練呼氣腹部微凸出，感覺分別之處，做**36**次讓腹肌習慣而記憶下來，以後一經指示便可以做到凸肚。同時吞口水有助引導氣下沈丹田作用. 初時不太理會氣行走路綫，功力淺未有明顯感覺，祇用心多做練習，祇做但不要計成功多少，有沒有氣到，日久有功，用意念加呼氣法，終能感受到送氣到丹田. 意守丹田，內視丹田，意識引氣流動.



TITER 靜坐

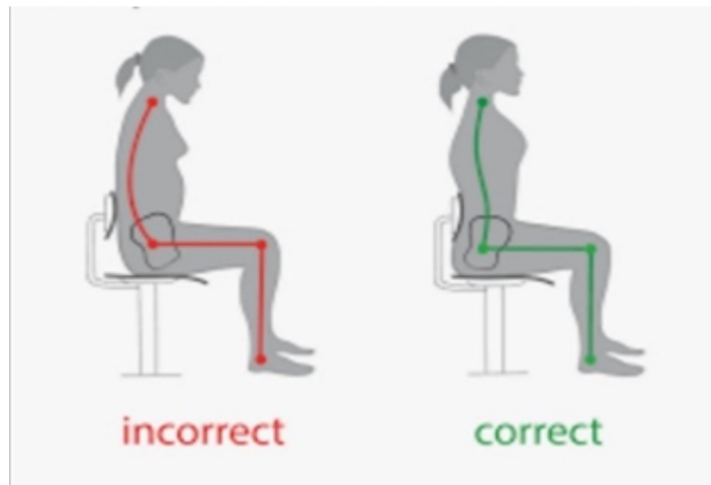
“我祇要挺直脊椎，肌肉不繃緊，姿勢不僵硬地坐著，便能把整個身體放鬆。”

(一行禪師)



學習目標：靜坐

- 靜坐如何引起放鬆反應以平衡壓力帶來的生理和心理負面影響？
- 科學研究：
 - 放鬆時，免疫系統可以發揮最佳狀態
- 練習
 - 坐直，放鬆
 - 身體掃描 - 四綫放鬆
 - 有意識地坐著

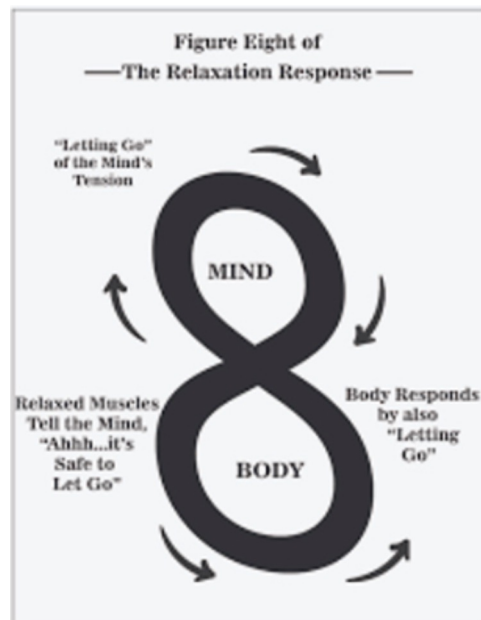


靜坐如何引起鬆弛反應以平衡壓力帶來的生理和心理負面影響？

精神與身體互相影響。憂鬱感和疲勞感加劇可能是因為在家及工作時的不良坐姿引起。當一個人從不良的姿勢變為挺直並抬高頭的姿勢時，主觀感或可顯著增強（Peper & Lin, 2012； Peper, 2012）。

放鬆反應是指身體與生俱來的能力進入一種特殊狀態，其特徵包括心率降低、呼吸率降低、血壓降低、腦電波減慢以及新陳代謝的整體速度降低。放鬆反應所產生的變化能紓緩有害和不適的壓力感。

引發放鬆反應與生物化學變化的協調有關，其特徵包括攝氧量、二氧化碳排除、血壓、心率、呼吸率以及去甲腎上腺素的反應減少，並增加心率變異性以及大腦皮層和下皮層區域的變化。



放鬆時，免疫系統可發揮最佳狀態

正念

改變姿勢時，你能放鬆心情，並給予自己自信和希望。情緒低落時，可以承認這些感覺並說：“此刻我感到不知所措，不知道該怎麼做。”當你精力低時，再次對自己承認：“此刻我感到精疲力竭”或“此刻我感到疲倦”，或任何與這些感覺相符的短語。承認這些感覺時，記住要說明“此刻”。“此刻”一詞是準確的。這意味著在沒有自我暗示的情況下，這些感覺也會繼續存在，有助避免出現任何時候都不變的想法。實際上，我們所經歷的一切始終僅限於這一刻，沒有人知道會未來發生什麼事。這使未來充滿變化和可能性。



放鬆時，免疫系統可發揮最佳狀態

正念

除了舒緩壓力和精神緊張的心理影響外，如果定期進行深層放鬆，可以增強免疫系統，並產生許多其他有價值的生理變化

研究表明，放鬆可能會使人們不易被病毒感染，並減低血壓和膽固醇水平，從而有助預防疾病。

在哮喘患者中，已發現放鬆訓練可擴大受限的呼吸道。在某些糖尿病患者中，放鬆可以減少對胰島素的需求。在許多患有慢性，難以忍受的疼痛患者中，培訓帶來了明顯的緩解。

壓力反應和鬆弛反應

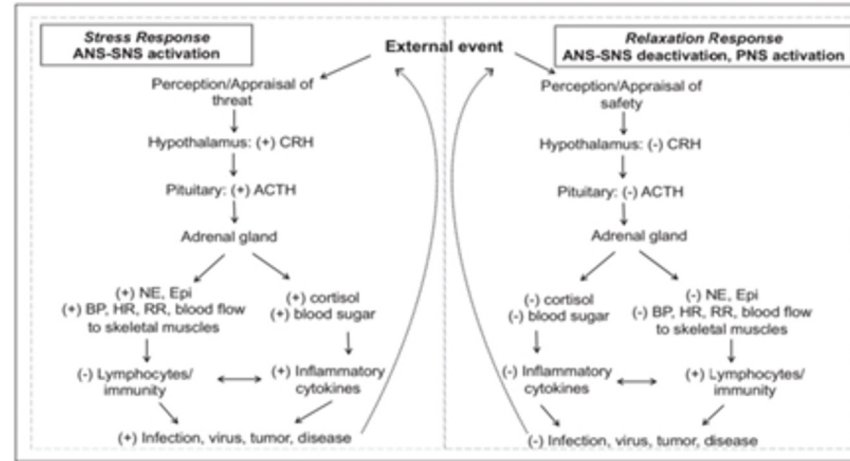


Figure 1. Overview of the physiology of the stress response and relaxation response. ACTH, adrenocorticotropic hormone; ANS, autonomic nervous system; BP, blood pressure; CRH, corticotrophin-releasing hormone; HR, heart rate; NE, norepinephrine; PNS, parasympathetic nervous system; RR, relaxation response; SNS, sympathetic nervous system.

靜坐練習：坐直，放鬆

(正念與放鬆)

*良好的坐姿對冥想很重要，但這並不一定意味著以盤腿姿勢坐在地板上，會將自己變成人類椒鹽脆餅。

*除非您已經做過很多瑜伽，或者長大後盤腿坐著或荷花的姿勢練習冥想，並且您真的對此感到很舒服，否則我們建議您坐在直立的椅子上，雙腿不交叉，放在地板上，手臂和手放在腿上或膝蓋上。

*如果可能的話，盡量不要靠在椅背上。挪到椅子中間，如果有幫助，在坐骨下放一個墊子或折疊的毯子，使臀部向前傾斜。您還可以在下背部後面放一個枕頭以得到支撐，幫助您的背部保持自然筆直（不駝背），並使頭和頸部與脊柱對齊。這樣做的目的是讓自己保持警覺，但保持姿勢卻毫不費力。



靜坐練習：身體掃描－四綫放鬆

放鬆

以四綫放鬆來引出放鬆反應的靜坐是利用專注、意想、呼吸和發聲等技術和放鬆暗示來練習身體掃描，而達到心寬活潑鬆容，身體、精神放鬆。

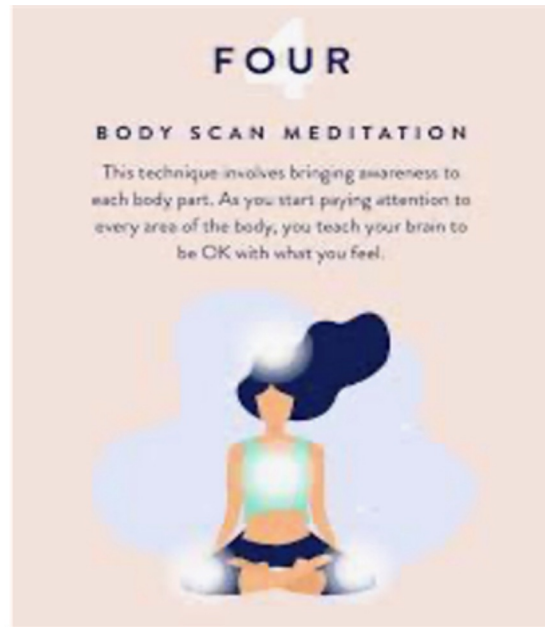
要點：隨意、淺層大面積身體表層放鬆，細心察覺細微的放鬆感受。

級別：

鬆弛（全身感覺鬆暢自然）

鬆開（肌肉與骨骼鬆開的感覺）

鬆靜（精神安靜，若有若無）



靜坐練習：身體掃描-四綫放鬆

放鬆

鬆靜功路線表

呼一口鬆，吸一念靜

第一條路線 - 身體兩側

自然呼吸
吸氣時默念靜
呼氣時口念鬆（注三）
頭頂
頭部兩側
頸部兩側
兩肩（略向下沉）
左右上臂兩側至兩肘關節
左右前臂兩側至兩腕關節
左右手背至指尖
精神注意力集中在大拇指尖一分鐘（注六）
兩腋下
腋下兩側至腰部兩側
腰部兩側至臀部兩側
兩大腿外側至膝頭兩側
兩小腿外側
兩腿面
兩後腳跟
精神注意力集中在腳跟一分鐘（注六）

第二條路線 - 身體背部

自然呼吸
吸氣時默念靜
呼氣時口念鬆（注三）
頭頂
頭部背後
頸背
兩肩到中背（上背）
中背到後腰（中背）
後腰到下臀（下背）
兩大腿後面
兩膝窩
兩小腿後面
兩腿跟
兩腳底
精神注意力集中在湧泉一分鐘（注五、六）

第三條路線 - 身體前面

自然呼吸
吸氣時默念靜
呼氣時口念鬆（注三）
頭頂
面部
頸部
胸部
上腹
下腹
兩大腿前面
兩膝關節
兩小腿前面
兩腿面
十腳趾
精神注意力集中在足拇趾內外側一分鐘（注六）

第四條路線 - 身體裡面

自然呼吸
吸氣時默念靜
呼氣時口念哈（注四）
頭頂
大腦至口腔
內頸和咽喉
心和肺
肝和胃
腎、腸道和膀胱
內大腿
內小腿
腳掌
精神注意力集中在湧泉一分鐘（注五、六）
氣歸丹田（注八）
吞津
散步或睡眠

注：

- 開始放鬆第一條路線前，體態要鬆中有緊，緊中寓鬆，直而不僵，鬆而不懈。
- 如血壓低或貧血者在練功中有頭暈現象，第二路線改為由腳跟上行到頭頂。如頭暈未能改善，第一路線同樣改為由指尖放鬆到頭頂。
- 如念送音比鬆音舒服，改念送音。無論念鬆或送，聲音要平均、緩慢、細長、柔和，不可急速、生硬。
- 如念呵音比哈音舒服，改念呵音。無論念哈或呵，聲音要平均、緩慢、細長、柔和，不可急速、生硬。
- 湧泉為屈足卷趾時，出現凹陷的地方。
- 精神注意力集中，感受能量震動，如能從一分鐘延長到三分鐘，效果更好。
- 每次練習可從第一線放鬆到第四線放鬆來回做三次才氣歸丹田。
- 精神注意力集中在丹田一分鐘後，想象後腰正中產生吸力，把前小腹輕輕後拉，小腹收縮，精神注意力集中在後腰正中前二三寸那區，心平氣和，凝神意守至小腹自然鬆開。
- 如達達練鬆靜功的理想效果，收功後，隨全身感覺鬆外，頭應感不重不熱，腳掌相對溫暖，丹田有暖流的感觉。

FOUR

BODY SCAN MEDITATION

This technique involves bringing awareness to each body part. As you start paying attention to every area of the body, you teach your brain to be OK with what you feel.



靜坐練習：有意識地坐著

正念

靜觀冥想著重專注於意識，沒有發出明顯的放鬆指示，靜觀整個身體的呼吸和掃描感覺，舒緩身心狀態而達到放鬆。



靜坐練習：有意識地坐著

正念

睜開眼睛，向下望，或者如果您現在更舒服的話，您可以選擇閉上眼睛。將注意力轉移到此刻呼吸最生動的地方，感受呼吸的感覺，呼吸的移動。您可能感覺到鼻孔或胸部的呼吸...請注意，隨著呼吸的增加，胸部如何上升，而隨著呼氣而收縮...或者您可能感覺到腹部的呼吸。注意吸氣時它如何上升，以及隨著每次呼氣使身體軟化，並使身體更深地沉入椅子的支撐中。如果願意，您可以將手放在腹部上一會兒，以感受呼吸的節律性運動。

現在，將注意力擴展到整個身體，注意此時此刻的身體感覺。身體有壓力嗎？為此時此刻的感覺騰出空間，讓自己感覺到任何情感或感覺；不想發生任何事情，甚至不放鬆。

每當您發現大腦已經飄散時，請以柔和和堅定的心態回到身體。

並注意腳與地板的接觸。您現在感覺到地板的支撐或腳上有任何感覺嗎？默默地注視著您的感覺...注意腳上的任何感覺。您是否感覺到溫暖，涼爽，刺痛或腳跳動的感覺？您是否注意到腳與地板的接觸？您還能在腳上檢測到其他任何感覺嗎？...也許您不知道任何感覺，那就完全可以了。只是注意您什麼都沒有感覺是很重要的……將注意力轉移到腿上。您是否感覺到坐骨與椅子的接觸？您是否感到溫暖，脈搏，壓力，刺痛或其他任何感覺？

如果您什麼感覺都沒有，那完全沒問題。只要注意一下您是否有感覺...

當您準備就緒時，將您的意識移到背面，即下背部。我們傾向在腰部積累很多緊張感。請注意此時下背部是否有不適感。如果您願意，請呼氣，想像一下不適感會隨著呼吸而消失，而隨著呼吸會給您帶來新鮮感和新能量……意識到中背部的感覺，請注意肋骨和呼吸。注意肩胛骨（上背部）的感覺-注意肩膀的感覺。擴大意識，探索整個背部的感覺...

如果您的注意力消失，被計劃，回憶等困擾（當我們專注於某事時，這對我們所有人都是如此），請意識到您溫柔，堅定，好奇的思想去向，對自己很仁慈和耐心，而又不曾批評或指責自己，而是將注意力帶回去探索肩膀部位的感覺...

現在注意身體兩側的感覺。也許意識到肋骨保持架的移動。當您準備就緒時，將注意力轉移到軀幹的前部，並意識到骨盆區域的物理感覺。

將您的意識轉移到腹部...也許您會注意到腹部如何隨著呼吸收縮和擴張。注意胃部的感覺，也許是與消化有關的感覺...將注意力轉移到胸部。胸部中部會感覺擴張還是收縮？無需做任何事情，只需注意。注意心臟周圍區域的任何感覺，也許這時就感覺到心臟的跳動……然後將您的意識通過手臂轉移到手和手指。注意手指是否繃緊，手指是否還有其他感覺：出汗，刺痛，搏動？注意手掌的感覺；棕櫚是冷還是熱？您在手內正在經歷什麼？

感覺手臂，皮膚和所穿衣服，肌肉和骨骼的觸感變化不斷。只需注意存在的任何事物。

現在，讓您的注意力轉移到肩膀，頸部和喉嚨部位。意識頭後部，頭皮區域，頭骨，頭頂，頭部深處的感覺；前額的感覺...耳朵...在耳朵內部和外部深處...眼睛周圍的區域...眼睛...眉毛...睫毛...鼻子和鼻孔...嘴唇和嘴裡...臉頰和下巴的區域...意識整個臉部的感覺，請注意您的臉部是否繃緊。

當您準備就緒時，請保持整個身體於意識狀態。注意呼吸自由地流入和流出身體。知道在白天或晚上的任何時候，您都可以通過呼吸的直接感覺來體驗放鬆和清醒的狀態。讓自己感覺到呼吸的節奏律動...

當您準備好時，睜開眼睛（如果閉上眼睛），並讓自己意識到所在的房間，如果需要伸展，請伸展一會兒。



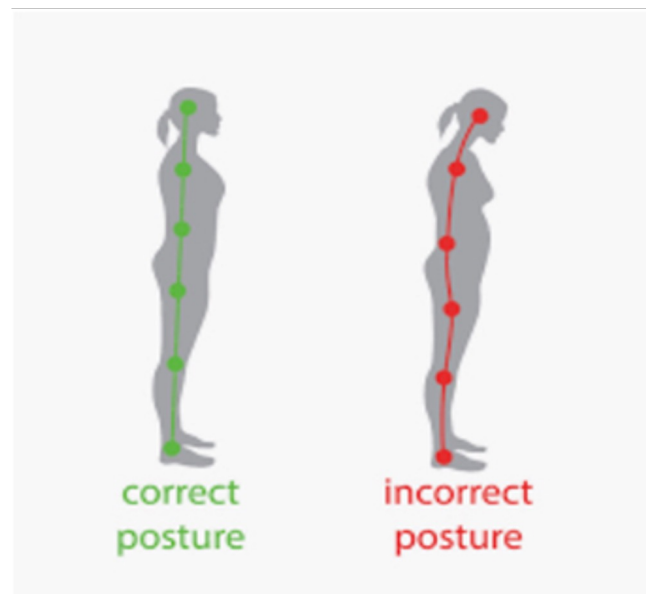
TITER 靜站

“一個人站著不動，可以觀察到每一個玄虛。每時每刻都在出現，並且不斷地在變化，這是通往難以形容的奇蹟門戶。”
(道德經)



學習目標：靜站

- 站立時如何放鬆腿部，脊椎和肩膀，而釋放長期壓力和強壯深層的張力？
- 科學發現：
 - 單純站立如何能改善平衡，力量，免疫功能和健康？
- 練習
 - 站樁與經絡
 - 直立，放鬆
 - 調心肺腎站樁功

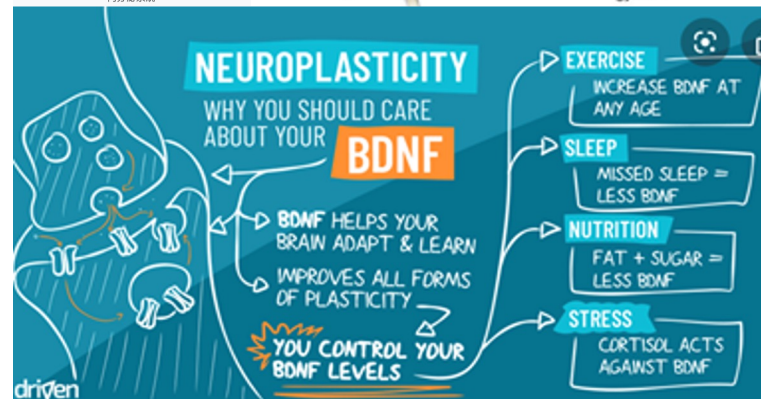
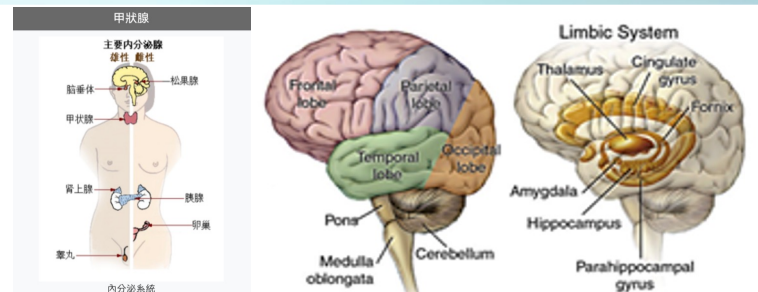


站立時如何放鬆腿部，脊椎和肩膀， 釋放長期壓力和強壯而深層張力？

靜立是一種冥想式運動（Meditative Movement），可以提高核心力量，平衡骨密度，力量，意識，睡眠質量，身體對準，運動效率和身心連結。

神經生物學的解释：

- 效果如用選擇性血清素攝取抑制劑（SSRIs）增加大腦的單胺神經遞質水平；
- 減少下丘腦-垂體-腎上腺（HPA）軸的邊緣激活，從而減少血漿皮質醇和腎上腺皮質激素（ACTH）並可能減輕抑鬱症；
- 上調腦源性神經發生因子（BDNF）並增加神經傳導。冥想式運動會導致褪黑激素水平短期和長期增加，而褪黑激素可保護大腦免受炎症，並促進神經傳導。



單純站立能改善平衡，力量，免疫功能和健康嗎？

冥想式運動的重點是練習將放鬆帶入我們的日常生活當中。

靜立這冥想式運動還可以激發能量和重新調整體力，增加紅細胞的蛋白質，增加不同器官的氧氣流量，使整個身體感到放鬆。



靜站練習：站樁與經絡

基本站樁與經絡運行：

肩手腰下沉，身體重量到腳睜

- 足三陽經到腳底（腿外側，後腿），及發動太陽膀胱經；
- 足三陰到臍中（腿內側）；及發動太陽腎經；
- 腳底到腳趾，由腳底經腿內側到下丹田，再到中丹田；
- 由中丹田到腋下手三陰到指尖，再由手三陽到頭，最後經後腦從足三陽經到腳底

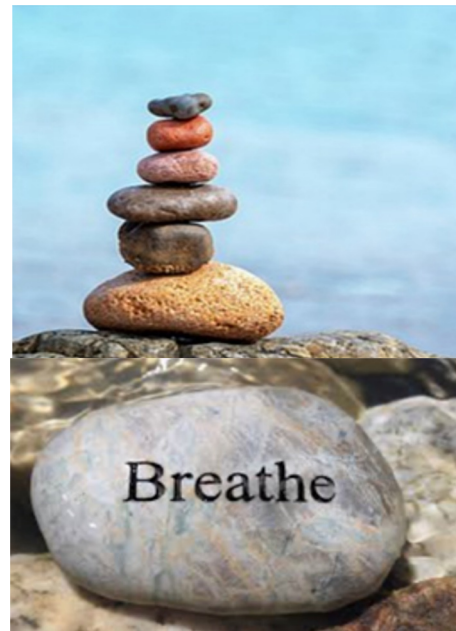
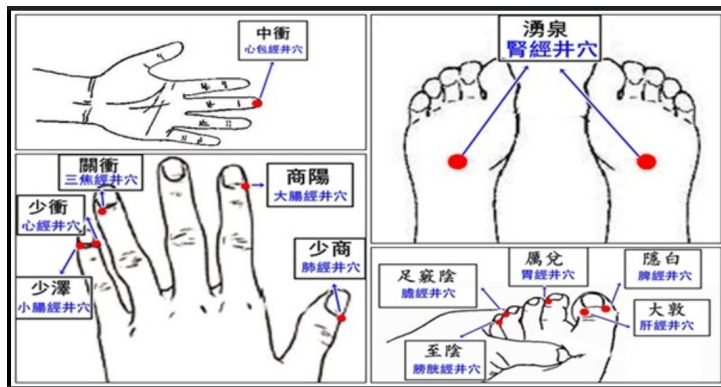
十二經絡周天

1. 足三陽上升到心口
2. 手三陰走到手指尖
3. 手三陽上升到頭
4. 足三陽下降到腳底

酉卯周天，子午周天

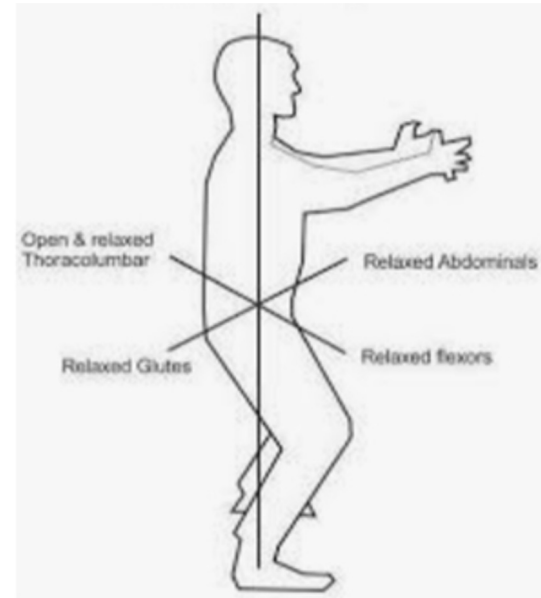
關係表					
經絡	時辰	走向	經絡	時辰	走向
肺經	寅時3-5	腳→手	大腸經	卯時5-7	手→頭
胃經	辰時7-9	頭→足	脾經	巳時9-11	足→腹
心經	午時11-13	腳→手	小腸經	未時13-15	手→頭
膀胱經	申時15-17	頭→足	腎經	酉時17-19	足→腹
心包經	戌時19-21	腳→手	三焦經	亥時21-23	手→頭
胆經	子時23-1	頭→足	肝經	丑時1-3	足→腹

▲ 人體經絡休息時間表



靜站練習：直立，放鬆

靜立：雙腳分開，與臀部同寬，雙膝略微彎曲，臀部和脊椎放鬆，舒適站立。輕輕地將您的手臂抬高至胸中部的高度，就好像您拿著一個大的氣球在您面前，雙手放鬆，手指輕輕伸出。想像一下，您的頭部被一根繩子懸掛著。正常呼吸，最好通過鼻子呼吸。心平氣和，保持身體柔軟和姿勢不僵硬或緊張。每次做2到3分鐘，然後逐漸增加到每天10到15分鐘。一天當中，隨時都可以練習。



靜站練習：調心肺腎站椿功

預備式：無極樁 - 身體放鬆站立，姿勢不繃緊

- 腳：膝頭放鬆微曲，腳開與肩平，腳板放平地上，重心在腳踭，支撐全身重量，五趾齊開，放鬆腳趾
- 肚：輕忍大小二便，輕收肚
- 臀：盤骨輕向後坐，尾龍骨挺直，挺臀肉，脊椎自然升起
- 脊骨：垂直支撐身體，和肩部及大椎骨形成十字框架，身體重量下沈到盤骨再到腳跟
- 胸：不挺胸，不拉緊背肌，含胸拔背
- 肩膀：沈肩，鬆肩，雙手下垂，手肋底下拉
- 雙手：手臂彎開放鬆自然垂下放身旁(中指放禪骨位置)，兩腋下留有空位，兩脅鬆開
- 頭頸：平視，下巴內收，放鬆頸部肌肉，頭骨感覺放在大椎骨上
- 意守丹田，內視丹田，呼氣到丹田

第一式：雙手抱球，金木合併

雙手從下垂上提到平肩高度，兩掌內彎相對作拱形，手臂狀似抱圓球，手踭下沈，十指相對，兩中指之間留一寸距離，兩拇指豎起，目光安住在大拇指少商穴上，呼氣到大腳拇趾隱白穴大敦穴

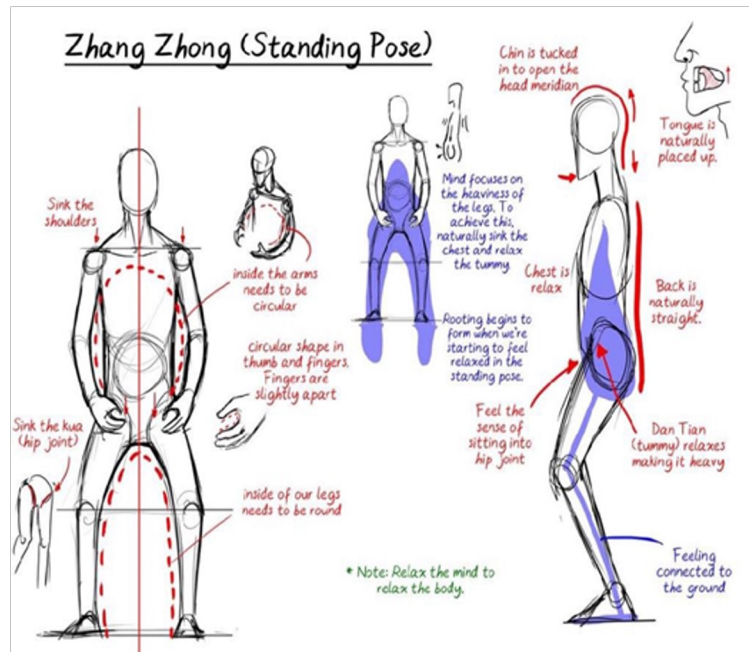
第二式：雙手壓球，金火同宮，水火相濟

雙手從抱球向裡轉動至掌心向下，兩掌內彎相對作拱形，十指相對，兩中指之間留一寸距離，兩掌從身體中線下降到肚臍下小腹前面，掌心勞宮穴對腳心湧泉穴，雙手用意向下按，感應反作用力上推而處於平衡狀態，意守勞宮穴，呼氣到湧泉

第三式：引氣歸元

兩手自腹前分向兩側劃弧向後，兩掌背分別貼在左右腰眼上，手指內彎放鬆意想抓著兩氣球，意守兩腎。盡量保持靜定及沒有雜念，通過意守和內視，誘導全身之氣慢慢集中到兩腎去，如暖流把兩腎熱起來

收式：甩手操



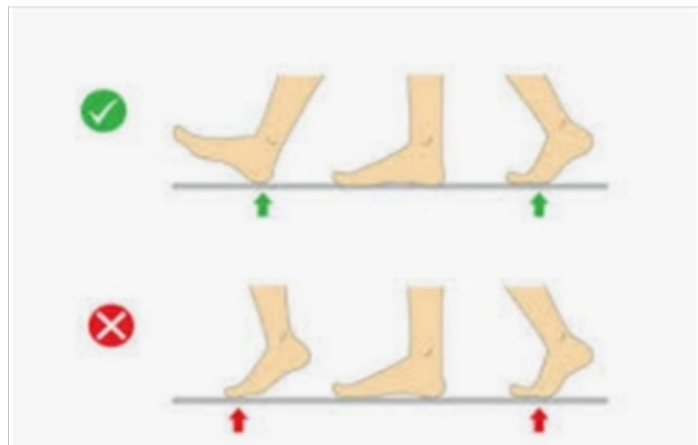
TITER 步行

“和諧地生活。平安地走路。覺醒地呼吸。”（無名氏）



學習目標：步行

- 步行如何成功幫助運用腰大肌來治愈持續的疼痛和受傷的肌肉
- 科學發現自主神經系統與腰大肌的關係-背痛，臀部痛，腹股溝痛
- 練習
 - 快樂步行
 - 連接腰大肌
 - 帶著意識走路



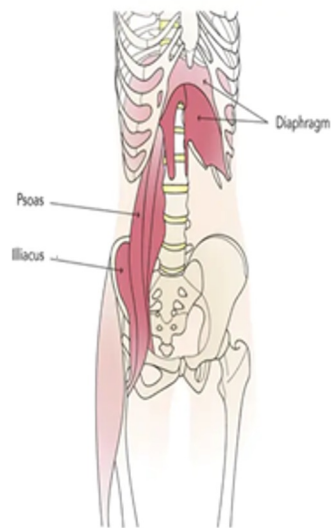
步行如何成功幫助運用腰肌來治愈持續的疼痛和受傷的肌肉

腰大肌勞損的感覺是什麼？

《英國醫學雜誌》在1985年發表的一篇論文描述了髂腰肌損傷的典型症狀：腹部或腹股溝上部深處的疼痛，用手在肌肉上推時的壓痛，以及試圖彎曲臀部抵抗阻力時的疼痛。

腰大肌的功能是通過面部關係將上半身與下半身，外部與內部，闌尾與軸向骨骼連接，以及將正面與背面連接起來。腰大肌與髂肌結合成髂腰肌，是髖關節屈曲的主要貢獻者。

腰大肌是行走的肌肉，我們每一個成功的成功步伐都是由腰大肌幫助後腿向前移動而發起的。由股四頭肌和內收肌開始的腳步傾向於在腳的外側移動，從而最大大地減小了腰大肌有助行走的能力。我們邁出的每一步都希望從大腳趾丘上的內腳結束。大腳趾對應於大腿內側和腰大肌。成功完成一個步伐後，通過內腳/大腿內側連接可激活後腿的腰大肌。通過這種後腿的運動可以穩定身體和脊柱的一側，因為相反的腿和腰肌被釋放，以向前挺身。

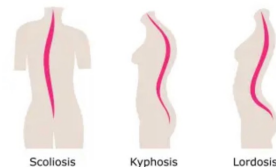
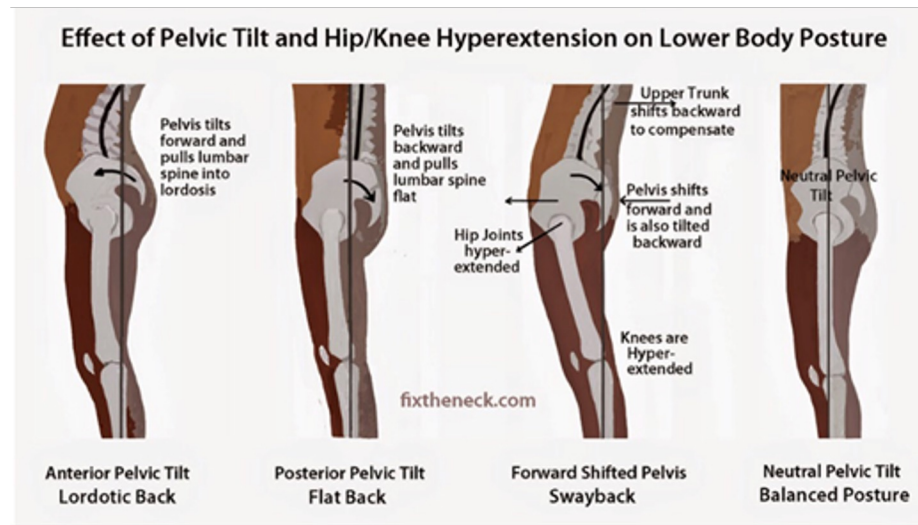


自主神經系統與腰大肌的關係

交感神經系統與我們的戰鬥或逃跑反應有關。而髂腰肌（主要的髻屈肌）屈曲是發生搏鬥或逃跑的本能，腰肌參與了每個反應。當我們過於恐懼，持續感到不安全，承受巨大衝擊和創傷時，我們陷入了交感神經系統，無法脫離。

當我們承擔過多的精力時（無論是在情感上還是在交通事故等事件中），腰大肌都將成為未加工能量的倉庫，這些能量一直存在於體內，直到我們創造合適的環境將其釋放為止。這就是為什麼腰大肌是背部，臀部，腹股溝和其他疼痛的肌肉。

腰大肌緊繃會引起許多問題，例如慢性背痛，姿勢不良，腹脹（腰腹部緊繃的腰肌舒展引起該部位的壓力，可能導致腹脹和腹痛），便秘，功能性腿長差異，腿部旋轉，坐骨神經痛，腹部凹陷，並影響淋巴引流。



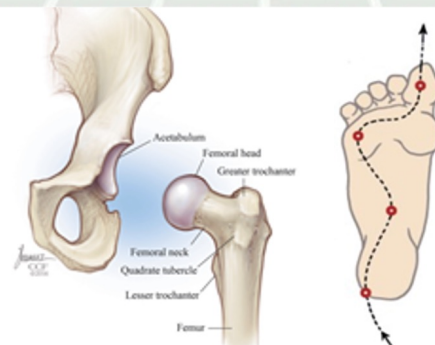
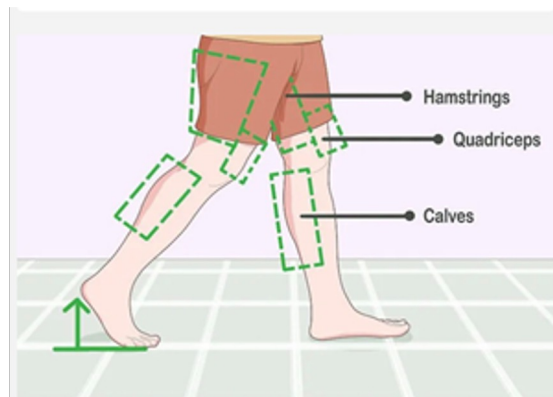
步行練習：快樂步行

(正念與放鬆)

快樂地走每一步！ Put the spring back in your step!

檢視一下腳掌，在理想情況下，老繭應由三個拱形組成。這三點是腳主要承重的地方，重點是大腳趾。在快樂的腳上，降落應該涵蓋這三個點，從外腳跟滾動到內腳，然後在大腳趾上完成，然後再開始下一步。大腳趾的收尾在大腿內側產生相互反應。腿部的內部螺旋將腰肌重新置於其底部，為脊柱提供了神奇的提升力。步幅應該比腳趾向後移動的位置更長一些，而不是身體前方的位置。這是因為前腿沒有力量，而後腿是推動前進的動力。從後腿的推動中獲得全部力量，使腳從腳跟到腳尖滾動。

每步有意識地將後腳放在地面上較長時間，並進行良好的推進，練習正確的步幅。如果這樣做，您自然會將前腳靠近身體。步幅自然小，剛開始時可能感覺很奇怪，但是隨著節奏的變化，您會感受到後腳的力量。



步行練習：脊柱大力抬高時，使用腰大肌提供的神奇提升力

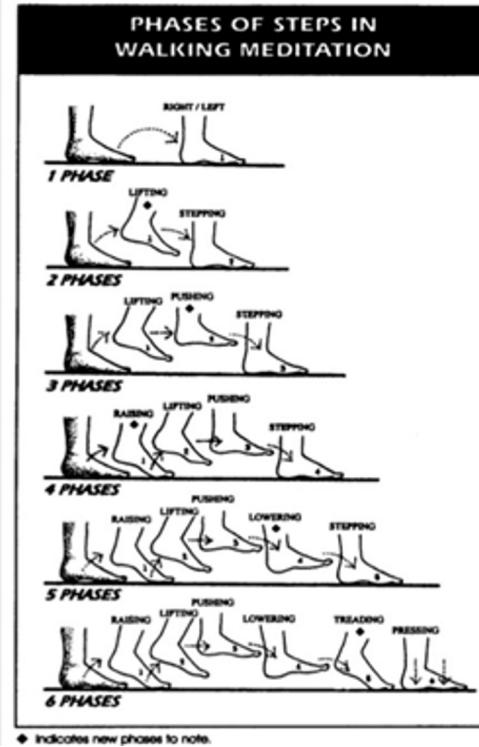
放鬆

腰大肌附在大腿內側的背面，壓下內腿就可以運用到這塊肌肉。（壓住外腿與腳的小腳趾側接合，並壓住大腿內側的大腳趾丘。）

壓下大腳趾丘是需要動用大腿上面的內則肌肉。這些肌肉使腰肌向後接合至腰椎的骨骼（骨骼的前端與下方）。

當他們被向下拉扯時，肌肉會進行相反運動。脊柱肌肉向上伸展以制衡向下移動的腰骨。（相互抑制）

脊柱肌肉從脊椎底部一直延伸到枕骨（頭骨的底部）。當腰肌能有效發揮其功能時，他就可以成功地舉起脊柱。



步行練習：帶著意識走路

正念

骨骼中的本體感受系統組織並把我們身體與磁場聯繫。我們的腳底，骯髒骨關節韌帶和頭部/頸部有著眾多受體，他們負責全身的主要反射（動作）。視覺控制可以令我們忽略反射。例如：當我們走樓梯（不論上下），我們大多會把自己的視線向下。我們經常利用視覺（頭與眼睛望向下方）去確定我們的去向（而忽略觸覺），這樣（視覺）就會干擾肌肉協調和行動自如。當失衡時，腰肌將會幫助我們維持骨骼支持。

如果你在行走時，不斷將你的視線停留在地面，你就會為系統（本體感受系統）帶來壓力，並忽略它帶來的微細（感覺）反射。因此，把你的視線維持著水平線。這樣幫助你的神經傳導準確的信息並放鬆你的骨骼系統，以找到與地球表面的聯繫。

放鬆慢性收縮的肌肉幫助你調節身體，從交感神經（驚恐）轉變為副交感神經（放鬆的）。副交感神經著重於補充，建設和加強。腎上腺健康是免疫系統的一部分，與荷爾蒙平衡有關，它可以從健康，柔軟的胯肌中獲得極大的好處。

因為胯腰肌是身體自然恐懼反射系統的一部分，釋放胯腰肌所有不必要的繃緊可以喚醒深層本能的敏感性。

in practice techniques

Walk This Way

TIME: 10 minutes

1 At some point today, you will meet **Steady** walk. You may even go for a walk. It's one of our greatest gifts, and when we manage early in life to use our legs to get around, it's easier for calibration. Parents call their parents just to report on the event. The very fact that walking—or whatever form of ambulation you use to get around—is so central to our lives makes it a ready focus for mindful, meditative attention.

Here's a simple set of instructions for one form of walking meditation. There are many variations. This one relies on a pace that is close to how we might walk in everyday life, and in fact it can be adapted for walking in the street. Just as long as you remember to pay attention to street lights, other people, and not looking like a zombie.

2 Stand up **STRAIGHT** with your back straight but not stiff. Feel your feet touching the ground and let your weight distribute evenly.

3 Curl the **THUMB** of your left hand in and wrap your fingers around it. Place it just above your belly button. Wrap your right hand around it, nesting your right thumb in the crevice formed between your left thumb and index finger. (This creates some balance for you and keeps your swinging arms from being a distraction.)

4 Engage your **HAZY** sights. This helps you maintain focus.

5 Step out with your left **FOOT**. Feel it swing, feel the heel hit the ground, now the ball, now the toes.

6 **FEEL** the sense as the right foot comes forward.

7 Walk at a **STEADY** pace, slightly slower than in daily life but not fussy. When your attention wanders, bring it back to the sensations of your feet touching the ground. It —Berry Bryne

For more on mindfulness practice, go to mindful.org. To submit questions about techniques, the workplace, or relationships and benefits, email inquiries@mindful.org.

Illustrations by Jason Lee

© Mindful June 2013



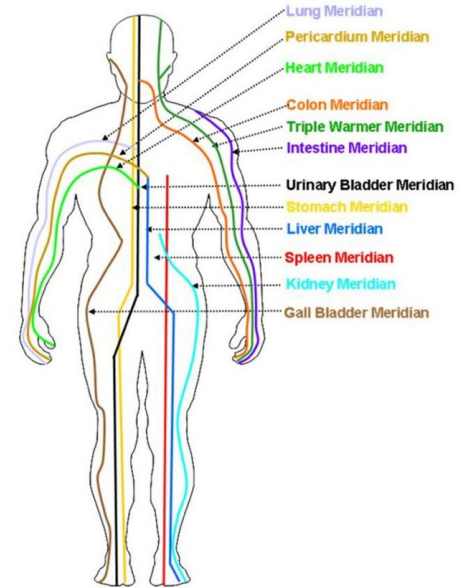
TITER
Take-IT-Easy, Relax~
放心, 放鬆~
自然自在

Mindfulness In Biz
正念事業

按摩收功 (通經活絡)

作用幫助阻滯不流動的的氣血暢通運行

- 1) 叩齒咽津
- 2) 眼睛
 - 閉目，十指交叉大拇指下掌軟肉旋轉按摩眼眶四周
 - 閉目，大拇指邊由內到外向輕輕按摩眼皮
 - 閉目，眼睛順時鐘轉九次、逆時鐘轉九次，睜開眼睛看遠方
- 3) 灌溉中岳：中指一二節按摩鼻樑兩側到鼻翼大腸經迎香穴三十六次
- 4) 拭攀神庭：摩擦兩掌，由前額直擦至下巴，再由面兩側擦至太陽穴，來回三十六次
- 5) 營治城廓：兩掌由下而上旋轉摩擦耳輪三十六次，緊蓋雙耳拉出耳內空氣十二次
- 6) 鳴天鼓：兩掌掩按耳朵，兩手食指彈擊中指兼敲擊後腦骨三十六次
- 7) 手指交叉相連放後頸，吸氣手肘向前頭頸向後，呼氣雙手頸部放鬆，來回十二次
- 8) 頭平轉至左右肩，意守腎經湧泉穴，每邊九次
- 9) 手臂到手掌，先左後右，各三十六次
 - 旋轉摩擦兩肩、肘、手腕外內關節
 - 摩擦手背到手指尖
 - 手臂外側到指尖到手掌從內側到肩
 - 手指操三十六次
- 10) 腰轉手隨鬆腰每邊十二次
- 11) 摩擦腎堂：忍氣上下摩擦三十六次
- 12) 按摩膝頭三十六次，摩擦胃經足三里穴三十六次，按摩腿外側內側十二次
- 13) 踏腳擺手：腳跟著地，腳趾向地，手指與肩平三十六，七十二，一百零八次



12 PRIMARY MERIDIANS

Take-IT-Easy, Relax~ 放心, 放鬆~ 練習感受

練習 TITER Steps 覺得怎麼樣呀?

- 您能引起放鬆反應嗎?
- 這個過程使您感到放鬆嗎?
- 您在此過程中遇到了那些挑戰?
- 什麼提示對您有用?

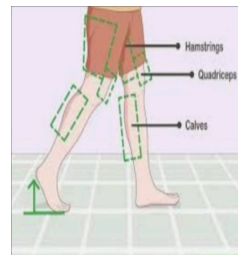
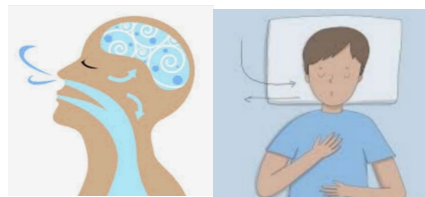


Image source: Google

個人的TITER日程，讓習慣成自然

每當你沮喪或出現負面思想時，可以將你的姿勢變得更直。改變你的姿勢兩分鐘便可引起激素、能量水平、力量和情緒上的變化。時常進行這兩分鐘的活動可能會改變你的生活。指導自己起來並多走動可以防止精神不振和憂鬱。

“你需要一種能打破日常思維並減少交感神經系統的活動的放鬆技術。”
(賀伯·班森博士，《放鬆反應》)

嘗試不同TITER Steps 看看哪一個最適合你 - 以下的提示可能對你有幫助：

- 選擇一個能讓你安心安靜地坐或站著的地方。
- 不要勉強自己。這會使人更緊張。
- 也不要太被動。引起放鬆反應的關鍵是在於將注意力從壓力源頭轉移焦點到更深、更平靜的節奏上是很重要的。
- 每天在特定的時間練習1至2次，可增強儀式感並養成習慣。
- 每天至少練習20至30分鐘。





止~ a *quiet* moment

MIB TITER

Take-IT-Easy, Relax~

放心, 放鬆~

Mindfulness In Biz
正念事業