

身體伸展心友善，身心療癒又防疫

釋自祺 台灣大學物理治療學士，香港大學佛學碩士，曾任 中山醫學大學附設醫院物理治療師，現任 香光尼僧團印儀學苑書記、授課法師

面對新型冠狀病毒的防疫，您是否覺得身心有些緊繃呢？隨著肺炎疫情持續發展，國際上、社會中瀰漫了緊張與焦慮的氛圍。當我們感到緊張與焦慮，身體也會跟著緊繃起來。而身體與心理互相影響，身體的緊繃又會再增加心理的緊張。負向循環、很不輕鬆，免疫力也可能跟著下滑。

您知道嗎？物理治療也有防疫妙方！例如：「運動發熱」是有效持久的人體高溫殺菌，「拉筋伸展」是有感易學的身心放鬆平衡。此外，建議再加上「友善安心」的正念心靈防疫，功效加倍，例如：友善接納自己與他人的緊張焦慮，並決定放鬆安心。當身體柔軟平衡了、溫暖放鬆了，心靈也會跟著溫暖放鬆、友善安心；反之亦然。如此，將開啟身心的正向循環，緩解緊繃與焦慮，自然啟動強大的自我免疫與療癒力！

大眾可以選擇自己熟悉或喜歡的溫和運動及拉筋伸展，並練習友善安心的正念，每天 15 分鐘，在家裡就可以輕鬆防疫。文末也將介紹筆者整合物理治療與正念禪修的運動：「合掌伸展操」——六組結合「合掌」的伸展動作，伸展活絡筋骨的同時，也培養安定平穩的心靈；調身、安心，一次到位。

回想 2003 年 SARS 期間，筆者在醫院擔任物理治療師，曾受指示隨時做好「封院」的準備。即使疫情如此嚴峻，但當時社會的焦慮不安，遠不及現在新冠病毒的社會恐慌、各種搶購。現今資訊、網路的發達與開放，有利亦有弊。有時，具強大傳染力的不是病毒，而是漫天難辨的假訊息、以及人心惶惶的焦慮，這才是真正的 go viral (像病毒般迅速蔓延、爆紅)。但是，相信我們可以一同創造另一種正向的 go viral：即每一個人用柔軟放鬆的身心靈，以安心與友善相互感染、在社會蔓延。

防疫，不只是政府的責任、醫生的責任、口罩的責任，我們每個人都可以為自己、為社會防疫。讓身體柔軟溫暖，心靈友善放鬆，維持良好的免疫力，「2020」年將是「愛你愛你」的友善大好年。祝福大家：身體伸展心友善，身心療癒又防疫！

合掌伸展操（摘自《三分鐘好療癒—香光安詳操》）

※示範影片：<https://youtu.be/fSVdxKoPhj8>

※圖文解說(節錄)：完整版請見http://www.gaya.org.tw/blog/youthgaya/?page_id=706