

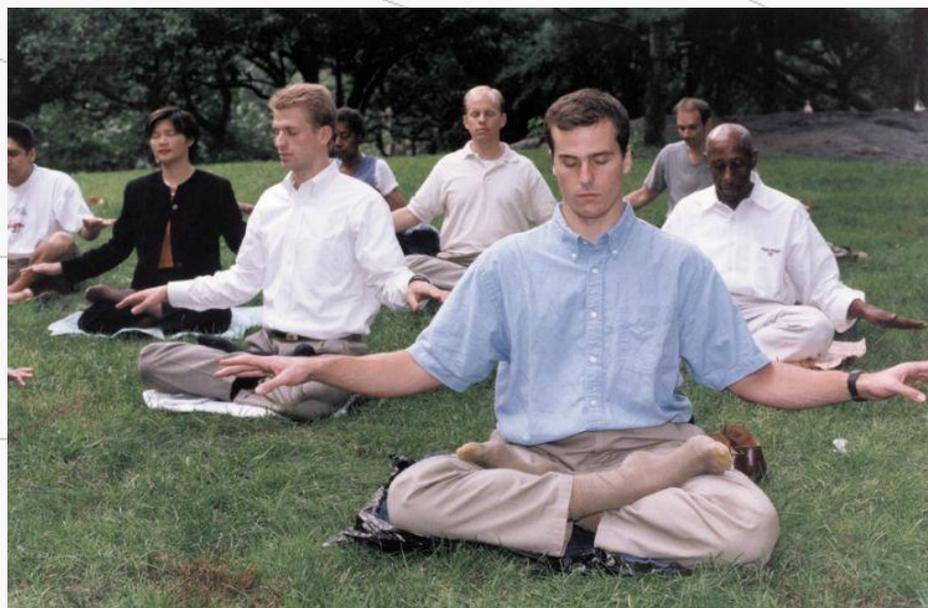
今天笑了嗎

林小麗 洪怡君

臺灣師範大學 教育心理與輔導學系



• 從靜坐到力行



活在當下，自在愉快

- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
- 專注於當下活動產生幸福感
- 不專注於當下比較不快樂



正念的好處

- 幸福感提升
- 促進認知功能
- 疼痛緩和（慢性疾病）
- 過敏緩和（皮膚癬）
- 免疫功能之提升
- 愛滋病病患（HIV+）之免疫力維持



正念體驗活動流程

• 體驗身心的自動化狀態

• 覺察身體訊息

• 觀呼吸與身體練習

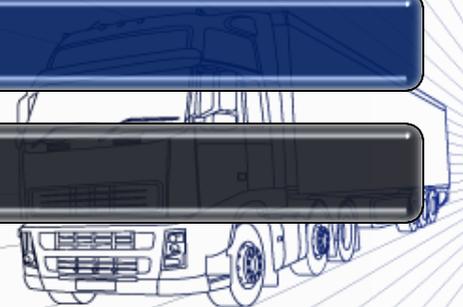
• 注意力再聚焦

• 艱辛禪的體驗

• 慈心禪的體驗

• 行走禪的體驗

• 再次回到當下，隨時體驗正念



正念體驗的態度

1. **不作判斷**：不對自己的想法、情緒、感受等現象作好壞的價值判斷，只是純粹地覺察。
2. **保持耐心**：對自己當下的各種身心狀況保持耐心，有耐性地與它們和平共處
3. **初學之心**：以赤子之心面對每一個身體、心理事件的發生。
4. **信任接納自己**：信任放下自己、如實地觀照當下自己



小體驗(1)

- 1. 請坐直在椅子上，挺直腰身，可能的話，不要過度緊靠著椅背，好讓脊椎自行支撐。
- 2. 雙腳平貼在地板，
- 3. 閉眼或視線下垂。(30s-60s)

- 4. 開始把注意力放在呼吸，感受呼吸進出自己的身體，覺察每口吸氣和每口呼氣的感覺。
- 5. 持續注意呼吸，但不用尋求發生什麼特別的事情。
- 6. 不需要用任何方式來改變呼吸的方式。(30s-60s)



- 1. 過一會後，心思可能會出來，可能會想東想西，念頭跑到別的地方去。
- 2. 一但注意到這個現象，就溫柔地把注意力再帶回到呼吸，千萬別怪自己，不帶批評地把注意力帶回來就好。
(30s-60s)
- 3. 你的心可能會像一池清水般沈靜，但也可能不會。
- 4. 即使體驗到靜止的感覺，也可能稍縱即逝。
- 5. 如果感到憤怒或氣急敗壞，請注意這種現象也可能是短暫的。
- 6. 不管發生什麼，讓它呈現本來的面貌就好。(30s-60s)~現在把你的注意力慢慢拉回來，慢慢把眼睛張開，再次意識到房間的存在。(60s)



小體驗(2): 行走禪的體驗

- 1. 站立
- 2. 行走：**注意**腳底與地點的觸感，**感受**腳隨著上下改變時的感受，當腳接觸地面或在空中時，體驗關節改變的感受。
- 再將**注意力去感受**腳趾和襪子、鞋子的**細微觸感**，留意大腿，小腿、腿肚移動時的感受。包括他們與褲子的觸感，與空氣接觸的觸感，**溫度、濕度**，種種感覺。



- **感受的延伸**：膝蓋、骨盆、臀部、腹部、頸部、手部、頭部…
- 感受行走時的**感受**，在身體內或外，是愉快還是不快？感受這些感受，不要執著，不要試著去擺脫它們，看待他們如同看待雲一樣，讓它們自然流逝——留意它們的消失但不要跟隨或回避它們。
- 過幾秒鐘，我們將要停下來，請您自然地停下，而不是突然停止剎車，讓自己**慢慢地、緩慢地停下**。現在請開始停下來，慢慢地停下來。然後，再次體會站立的感受。體會不再處於行走中的感受。重新感受**身體的重量由腳底傳入地面的那個感覺**。





起「笑」者～省掉笑話留下「笑」

體驗一下～ 嘻哈拳 催笑瓦斯

「笑」
可
以。

生理

- **增強免疫系統**：產生『自然殺手細胞』的數量，提高抗體的能力。
- **舒緩高血壓和心臟病**：有助於降低血液中引起壓力的賀爾蒙濃度、促進心臟血液的循環，降低血塊凝結的危機。
- **肺活量增大、鍛鍊橫隔膜和腹肌。**

心理

- **提高抗壓性-最佳的放鬆劑**：抑制緊張的情緒。
- **減緩憂鬱焦躁和其他精神官能症**：擺脫抑鬱寡歡的情緒，消除內心的恐懼感。
- **使人擁有開放的心胸、凝聚眾人，促進人際關係。**

笑的助益

笑的機制

表情

主顴
肌

眼輪
匝肌

呼吸

bout

call

聲調

有聲/
無聲

高/低

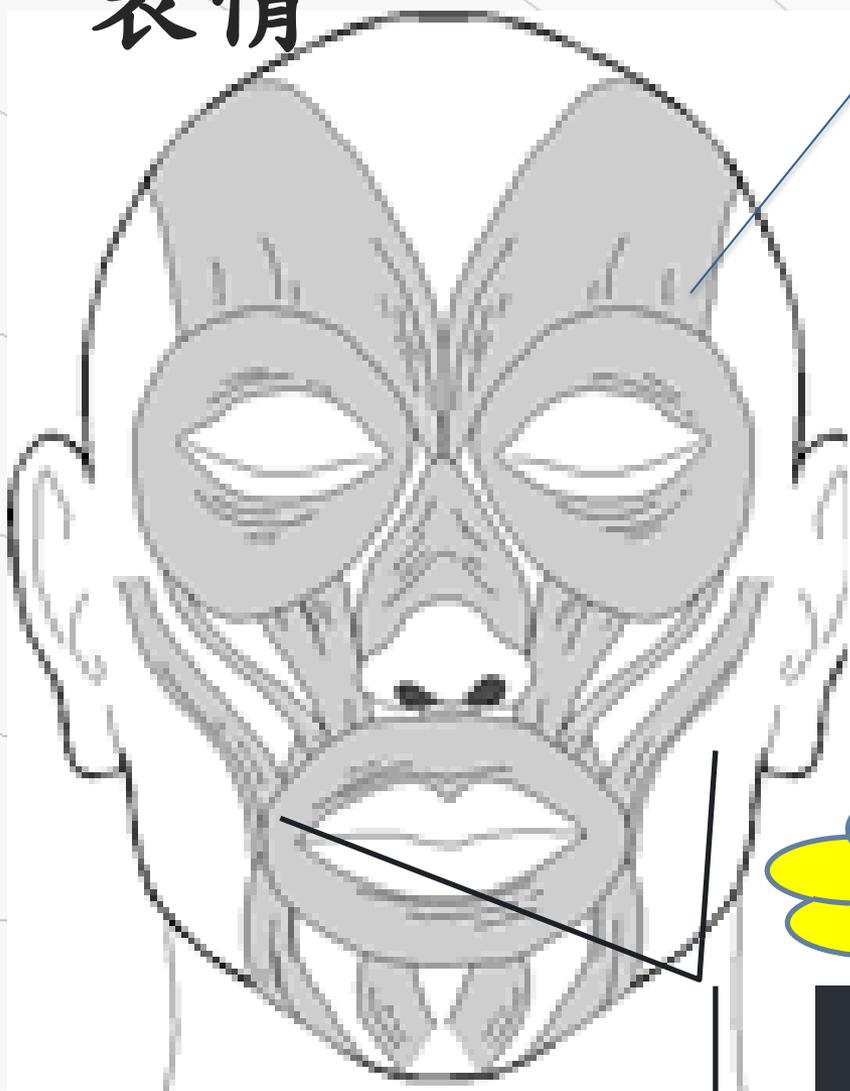
肢體動作

種類

『笑』還
可以。。

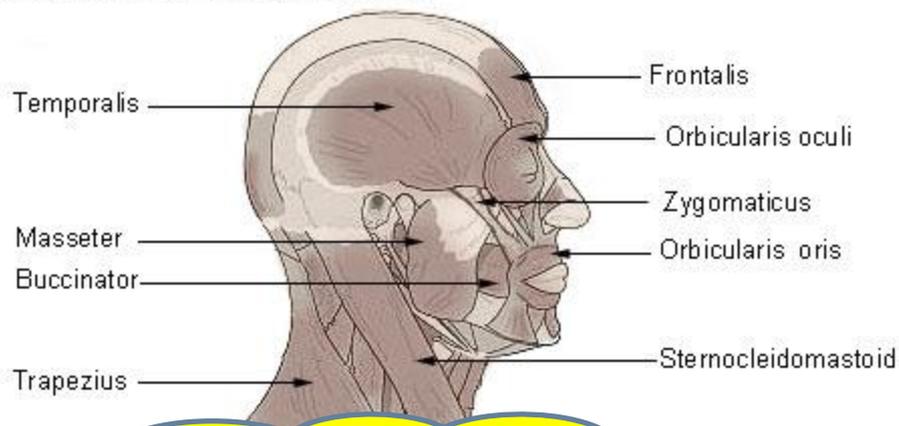
我們不只度過了一段美好時光

表情



眼輪匝肌

Muscles of the Head and Neck

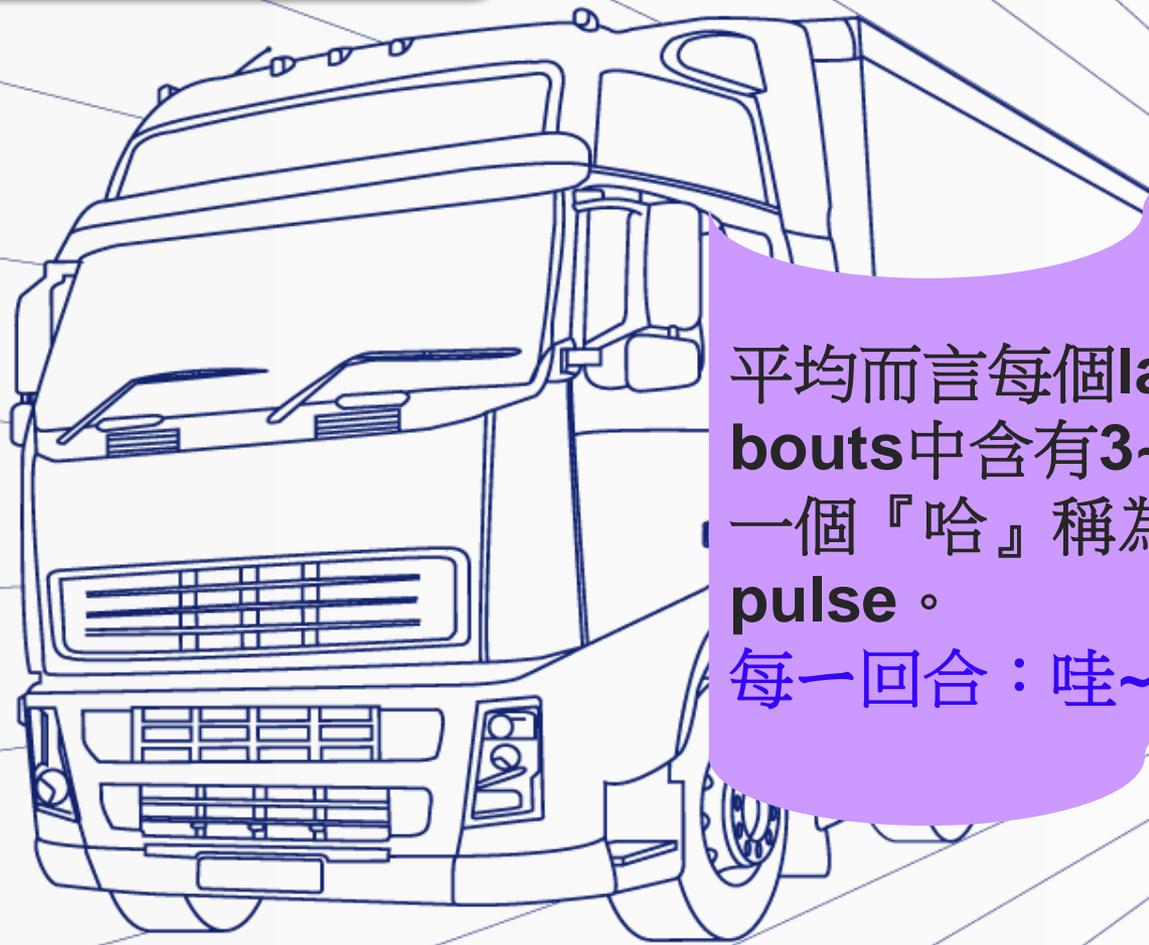


假笑~皮笑眼不笑。。。

主顴肌



呼吸



平均而言每個laughter bouts中含有3~4個calls，每一個『哈』稱為call, note, pulse。

每一回合：哇~ 哈哈

聲調

送氣

有聲



無聲

聲波的
頻率

高

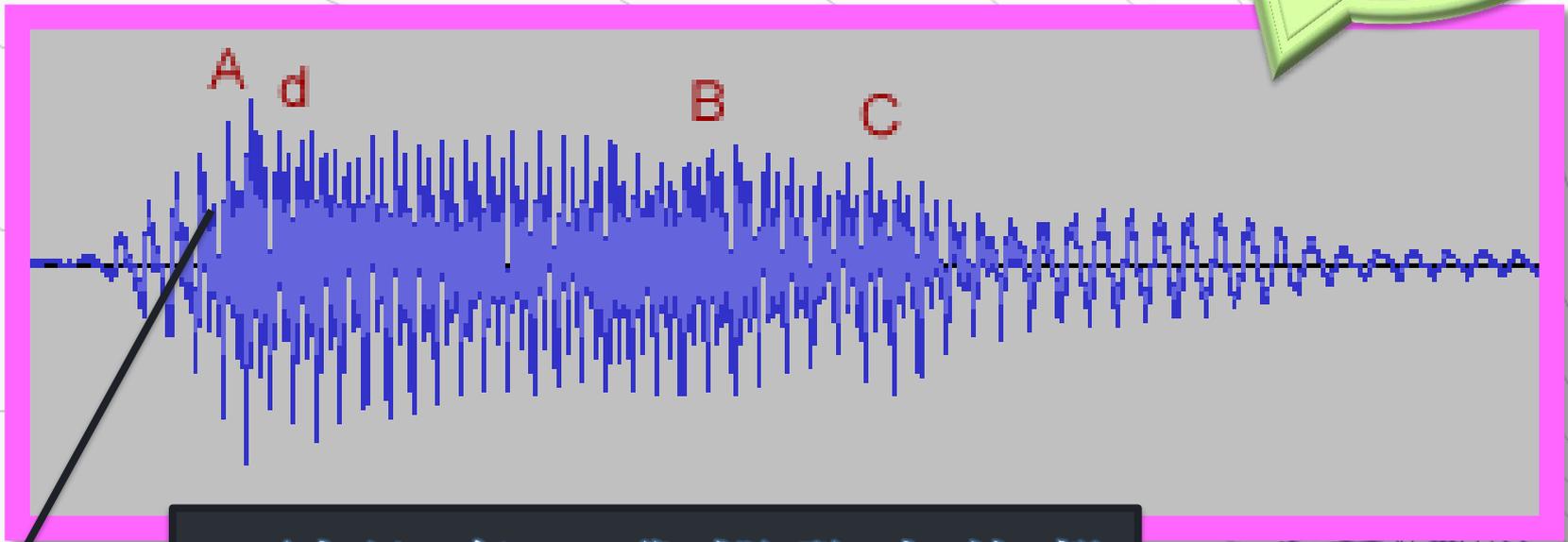


低

聲音的高
低就是
『音調』



聲調



※請注意！我們發出的聲音，其第一聲通常是最大聲的。





我現在聽
到的是什
麼聲音呢
？



肢體動作

歡笑進 化拳

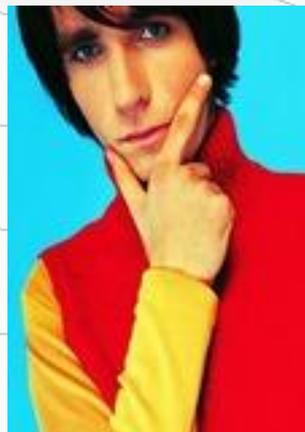
第一式
悲傷

第二式
平靜

第三式
微笑

第四式
嘻嘻笑

第五式
哈哈笑



歡笑進化拳

第六式
呵呵笑

• 撫掌而笑 ↓



第七式
哇哈哈

• 仰天長嘯 ↓





歡笑瑜珈

學到因「笑」而「歡」
(Motion creates emotions)

歡笑瑜珈

「班長」的帶領

暖場

1.
打招呼
的笑

2.
獅子的笑

3.
拉弓射箭
的笑

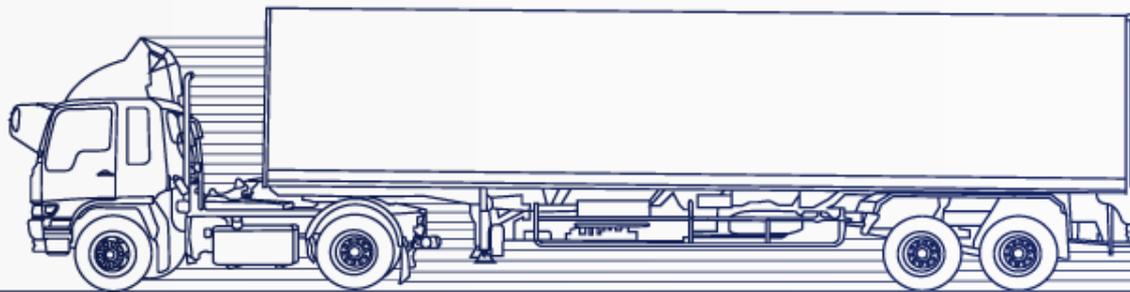
4.
吵架
的笑

5.
搖牛奶
的笑

呼喊
三個口號

祝福與祈禱

<http://www.youtube.com/watch?v=S5W0IyKAuq8&feature=youtu.be>



「班長」的
帶領角色很
重要

一定要懷著高昂的熱情，以宏亮的聲音和誇張的動作，先作**解說與動作示範**，然後**下達口令**：
「預備」〔聲音拉長〕---「開始」〔大聲一點，大家才會跟著同時動作〕。每種笑要結束時，**hohohahaha**拍手三次，然後**高舉的雙手**來表示這個動作要停了。

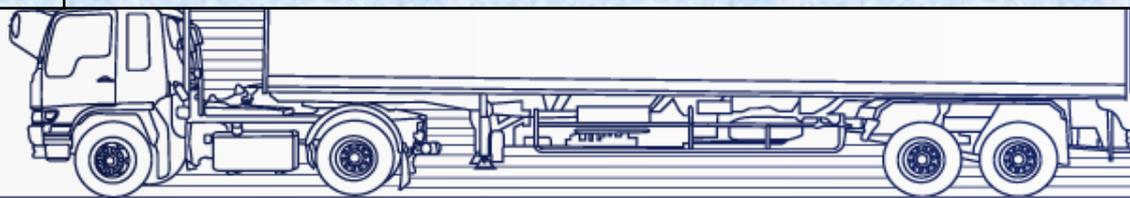
暖場動作
warm up

1. **吸氣** 雙手向上~ **哈哈哈哈哈** 5次 身體往下
2. 眼神相對~以輕鬆舒適的節奏地**拍手並吼**HO HO-- HA HA HA（從腹部發出），同時**隨意走動到他人面前**，並且與他**目光接觸**，當然要彼此**笑臉相迎**，連續**做5次**。

打招呼的笑
Greeting
laughter



伸手至少**與5個人握手**，目光接觸，同時笑出來，你可以作「**蒙娜麗莎的微笑**」，也可以來個「**紳士風度的笑**」、或是「**開懷大笑**」都可以。做40秒。結束時做三次HO HO-- HA HA HA動作。





這是哪
一種
『笑』
呢？



獅子的笑
Lion
Laughter



這是從瑜珈的「獅子吼」演化過來，是很好的鍛練臉部肌肉的運動。作法是：伸出雙手模仿「舞爪」在胸前，嘴巴盡量張開，並吐出舌頭，眼睛瞪大，發聲「哈」「哈」「哈」，也要與他人目光接觸。做40秒。結束時做三次HO HO-- HA HA HA動作。

拉弓 射箭
的笑 One
Meter
Laughter

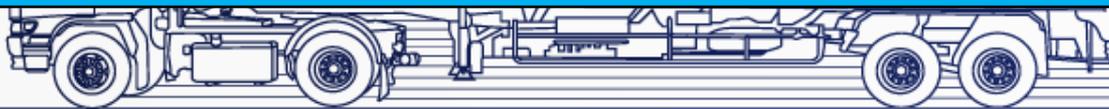


雙手先做「要拉弓射箭狀」，「握弓的」一手不動，「拉弦的」一手分三段向另一邊張開，同時有節奏地口發出三聲「耶伊」最後雙手張開，頭向後仰，並發出笑聲。可交換手做三、四次。結束時做三次HO HO-- HA HA HA動作。

吵架的笑
Argument
Laughter



笑也可以用來吵架，這是要轉化吵架的負面意涵，提醒自己，不管在未來遇到什麼狀況都要以正面積極的方式去處理。動作是：伸出一手的食指，指向某人，但是要笑臉相迎，並發出笑聲，變換不同的對象，做40秒。結束時做三次HO HO-- HA HA HA動作。



搖牛奶的
笑 Milk
Shake
Laughter



雙手伸出握拳模擬抓住奶瓶，伸出**拇指**模擬瓶口，上半身向左搖一次，同時發出「耶伊」聲，再向右搖一次，一樣發出「耶伊」聲，然後**身體向後仰**，做出**喝牛奶狀**，並發出笑聲。可重複數做三、四次。結束時做三次HO HO-- HA HA HA動作。

呼喊三個
口號
shouting
3 slogans



一起喊「歡笑瑜珈 健康有加」然後**雙手向上舉**，雀躍地喊「HA HA HA!」，第二句是：「歡笑瑜珈 快樂有加」，第三句是：「歡笑瑜珈 世界一家」共喊三次，大家也雀躍地喊「HA HA HA!」，三次。這是歡欣快樂的結束>。

祝福與
祈禱



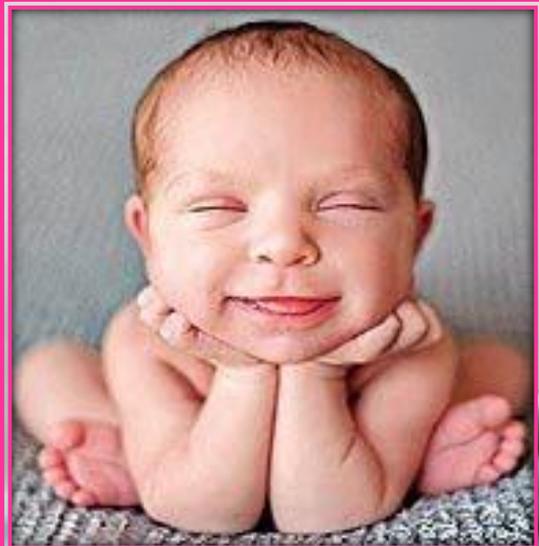
班長帶領大家，雙手高舉(或雙手交疊於胸前)，眼睛閉著，隨著班長禱告：「今天高興大家能在這裡分享歡笑瑜珈，期望歡笑瑜珈帶給**每個人、每個家庭**巨大的好處，進一步塑造更安祥和的**社會**，最後能達到**世界和平**的目的。」(或：心中祝福想念的人和你一樣歡樂)

結語~ 心念的力量大
起床就想歡笑



讓我們一起來欣賞

大笑之歌



大麥打得少

請你吃塊黑面包

感謝您的聆聽

