

本月一個好改變

Do one thing good

## 手心向上， 就能放鬆肩膀

不論陣日與電腦為伍、切菜、照顧小孩或為病人換尿布，或講電話做業務的人……，總會感覺肩頸痛到不行，不時要去找師傅「喬」一下、哀嚎幾聲……

桃新醫院復健科主治醫師林頌凱說，很多人只要碰到壓力、情緒緊張，或需要用力專心應付眼前發生的事情時，下巴與頭都會不由自主地向前傾斜，肩膀聳起來，形成肩頸僵硬疼痛很普遍。而且如果不是別人提醒，民眾永遠不知道自己有所謂問題，「這樣的比例在全人口來說絕對大於五成！」

養生太極老師楊織宇教大家一招：「總是手心向上的坐著，肩膀自然就會放鬆下來。」

你可以試試看，一手仍然打電腦，一手則手心向上；就會發現打電腦的那個肩膀緊繃聳起來，但手心向上的那個肩膀鬆鬆地垂下來，差別立判。

而且奇怪的是，當兩手心向上坐著聽人說話時，心情平靜，比較聽得進去，且逐漸有種法相莊嚴的感覺。

接下來，你再手心向下放在膝頭或大腿，就會發現肩膀又緊繃著聳起來了。

手心向上，接納世界，沒什麼好抗拒或像豹子般想要撲殺出去，用這個簡單方式，一個姿勢的調整，體驗到放鬆，同時善待了身體與心靈。🌱（李瑟）

版權所有，本刊圖文非經同意不得轉載或公開傳播。

