香光三分鐘安詳操

安詳操之身體伸展 頸部伸展
頭向前點
頭向後點
頭向左側旋轉
頭向右側旋轉
頭側彎，耳朵貼向左側肩膀
頭側彎，耳朵貼向右側肩膀
肩膀伸展
肩膀向後旋轉
肩膀向前旋轉
手部伸展
手伸直，掌心向前，牽拉手指
手伸直，輕向下握拳
旋轉手腕
香光
三分鐘
安詳操
策劃：香光慧青學佛中心
1. 身安穩：輕鬆坐著，伸展身體五部位。
2. 心詳和：閉目「數息」或「念佛」二十次。
3. 好心情：合十憶念：無論現在發生什麼，我都願意面對，慈愛、接納自己，擁有正向、喜悅、安詳的人生。
放掌，深呼吸，輕輕睜開眼睛，微笑看世間。
腳部伸展
腳伸直，腳掌上翹
腳伸直，腳掌下踩
旋轉腳踝
腰部伸展
上半身向左後方旋轉
上半身向右後方旋轉
雙手向上托，伸展腰背