

身体扫描的静坐

首先将注意力带翻嚟身体呢度
如果你觉得合理只眼比较舒服嘅话，那就闭着眼睛
注意到坐着的身体，无论是坐在哪里
感受到身体的重量，或是在椅子上，或是在地板上
然后做几个深呼吸
吸气时
吸入更多的氧气让身体活跃起来
当呼气时
感受一下身体深度嘅放松
注意到，地板上的双脚
注意到脚接触地面的感受
重量、压力、振动和温度
也可以注意到双腿贴着椅子的感受
压力、脉动、重、或是轻的感受
注意到背脊靠着椅子的感受
然后把注意力带到胃部
如果胃部感到紧张或紧绷，让它柔和下来
继续呼吸
注意到双手
有紧张或者紧绷感吗
看看能否让也让它们都柔和下来
注意到双臂的任何感受
放松我地嘅膊头
然后系颈 同埋喉咙
柔和、放松
下巴 放松
脸部、脸部嘅肌肉 变得柔和、放松
然后，注意一下我地全身系当下临在嘅感觉
深呼吸
尽可能地，觉知整个身体
再次呼吸
当你准备好时
可以慢慢睁开眼睛