大家好，欢迎来到悠季瑜伽云学院，请大家选择一个舒服的姿势，盘坐好，这节课将带大家进行冥想初体验的练习。整个课程的安排将分为三个步骤，第一个步骤会来进行闭眼技巧的练习，第二个步骤是静坐观呼吸，第三个步骤是仰卧放松术。大家跟随着我的引导来一步一步做就可以了。

首先，先对坐姿进行调整，去检查两膝低于骨盆，让坐骨向下推地，帮助下背部延展，略微的收一点尾骨，不要有任何的塌腰。旋肩向后，沉肩向下，让两肩彼此远离，同时远离双耳。微收一些下颌，头顶提拉向上。现在请大家保持着眼睛的微睁，让眼睛看向前方，并没有瞪大着双眼，也没有马上就要闭合的感受，只是让眼睛放松的、自然的、看向前方，也并没有去定点的看向某一个具象的点，感受前面好像是一片茫茫的空间，就看向这个茫茫的空间，慢慢的让视线略微向下一些，感受去看向了鼻尖的沿线。看向鼻尖的沿线的同时，其实眼睑已经微微的向下沉落了一些，尝试再向鼻尖的延长线,向远看，接下来就尝试，让双眼以他自己的节奏眨动，你什么都不要去做，在这里我们只做一件事情，就是去等候，等候双眼自己闭合，在等候的过程当中，让双眼以他自然的节奏眨动，可能一秒钟眨动一次，可能两秒眨动一次，可能七秒眨动一次，你不去做任何的改变，只是顺遂的去感受眼皮的眨动，很有可能慢慢的你感觉眼皮有一些沉重了，他想要合上了，如果他真的想要闭合，那么，请允许双眼闭合，如果发现闭合上之后，眼皮依然还有一些活动，闭上的并不那么稳定踏实，那么请微微的张开一点眼睛，让眼睛依然看向前方，在这次向远看的同时，不仅去感受双眼的眨动，同时去感受，在等待双眼闭合的过程当中，面部已经逐渐放松下来。面部的放松也在向四周去扩散。而这样越来越广阔的放松感受，会进一步回向到你的双眼。让双眼的眼皮越来越沉重，越来越沉重。直到双眼的眼睑完全闭合，当我们以这样的方式等候眼睛的自动闭合。去观察，这样闭合的双眼无比的稳定。眼皮不会有任何的活动。眼球也更为安定。而此刻的放松感，已经从眼部慢慢地，向外扩散。能够感受到面部的放松，甚至全身都有一种松展的感受，由内，而外的散发出来。

接下来依然保持在坐立的姿态当中，我们将开始第二项练习。呼吸觉知。尝试从此刻开始。你不再是一个做事的人。不是你在做呼吸这件事情。就如同刚刚，也并不是你自己去闭合上双眼，你只是允许双眼闭合。那么此刻，就请允许自己的呼吸自然而然的发生。你好像跳脱开身体，从旁，在观察着自己的呼吸，去看一看，此刻你的呼吸是快的，是慢的，还是不规律的。但是无论你观察到了怎样的结果，请你不要去做任何的改变。只是这样看着他。当你看到自己的呼吸是快的。你就在心里告诉自己，哦，此刻我的呼吸是快的。如果你看到自己的呼吸是慢的，也不要有任何的欣喜，只是平平静静地告诉自己。哦，此刻我的呼吸是慢速的。而如果你发现现在的呼吸时快时慢，一点都不规律，也不要有任何的着急焦躁，只是同样的告诉自己，哦，此刻。我的呼吸是紊乱的。而就在这样观察的全过程当中，如果发现自己的呼吸模式发生了变化，比如说之前非常的缓慢。忽然却快了起来，那么，就请你去观察最新发生的这一种呼吸模式。不断不断地，就以这样的状态，观察呼吸。一定要记着，不对他做任何的改变。从今天课程的最一开始，我们就是在看着一切的发生，允许一切的发生。而就在我们这样不断地观察自己呼吸的全过程之中，现在你再去感受一下呼吸。会发现，即便你什么都没有做。此刻的呼吸。已经自己放慢了下来。而除了放慢，他还同时具备了觉知力。你完全能够觉察到自己的每一次吸气，每一次呼气。你自己的一吸与一呼，是怎样的状态。现在就请保持着对于呼吸的觉知，以最慢的速度仰卧下来，仰卧的过程当中，尽量少的去活动身体。躺下来之后，尽量让身体是平躺在地面上的。

请按照一般挺尸式的姿态。让两脚向两旁打开，脚跟相对，脚尖向外。两手放在身体的旁侧，离身体大约30度的角度，掌心向上。确保自己的下背部能够沉降向地面。同时略微的调整，让双肩远离耳朵，同时彼此远离。微收下颌，保证脖颈的后侧拉长，并且头的下方是有相对较软的毯子，可以保证头部的舒适。进入到仰卧的姿态之后，依然先来观察呼吸。是否呼吸，还保持着之前的平顺和满足。如果他发生了任何的变化，你依然不去做主动的改变。只是观察变化了之后的呼吸，再花一点点的时间，在仰卧的姿态下观呼吸……简短的观呼吸之后，在仰卧之中，呼吸也变得更为慢速，而那一份之前就建立起来的觉知依然还在。

现在,我们进入这次初体验最后一个环节的感受。进入仰卧姿态。你去感受全身，此刻正以什么样的姿势安放在这个空间当中。虽然闭合着双眼，尝试用内在的感知力，感受一下头是如何摆放，躯干是如何沉落在地面上。双臂是怎样在躯干的两侧打开，而两腿又是如何自然舒展打开的。在这里，我们将开始仰卧放松术的感受。和前面两个步骤完全一样。虽然主题词是放松。可是，这个放松却并非是你自己做出来的。所以从此刻开始，我们不再主动的去放松身体的任何一个部位。因为一旦我们说放松这里，放松那里。哪怕你给予了一个指导，让身体的这个部位放松。但是这个指令啊，毕竟是头脑发出的，即便你放松完了全身。你的头脑却没有机会可以放松。而其实经过前面两个内容的练习，此刻放松早就已经出现在了你的身体当中。我们所需要的。只是去感受身体,感受放松，这一次的感受就从头部开始。感受两眉正在从眉心的正中向两旁远离。感受额头的皮肤，彻底的舒展开来。感受当眉心的松展，带来整个面部的松展。而当面部完全松展开来，会有一种放松的感受，从头部的中间慢慢向外扩散。请去感受此刻脖颈，以及喉咙的放松。感受胸腔，腹部的放松。感受胸腔内的心肺，腹内的所有消化器官以及腺体，已经全然的放松。感受整个后背与地面的接触。后背的放松，甚至已经不断不断的去扩散向到地面的方向。感受盆腔内的放松，感受与盆腔相关的髋关节放松，而一旦整个骨盆区域放松下来，这种松展感，不断地沿着大腿，膝盖，小腿，直抵双脚。再去感受双肩，感受两肩后侧落向地面的方向。此刻意念给与双肩，有着一种托举的力量。是这样托举的力量，让放松已经在双肩的内部发生了。请去感受到，早已经出现在你自己肩关节中的放松。当你能够感受到双肩的放松。这一份放松，此刻正在经由大臂。轴关节，小臂，来到双手。双肩的放松。也在不断的向上延展。经由脖颈。直抵头脑。最后。请感受。头脑当中深深的放松…….当所有的这一切，都是自然而然发生的。从最初双眼闭合，到之后呼吸的自由运行，我们只不过是跳脱开来,去看着,去等待。他们就会自然而然调节到一种舒适稳定的状态。直到最后，我们放弃了放松身体。而是去感受身体的放松。当我们以这样旁观者的姿态。对于自己，也仅仅只去做感受。仅仅只是去等待。请在此刻，再一次，观察头脑，一种深深的宁静，由内而外……

请大家慢慢地唤回意识。让意识慢慢的回到身体的每一个角落。且等待对于呼吸的觉知越来越清晰。现在轻轻地松动一下手指和脚趾，轻柔地左右转动脖颈。现在请向右侧转身，在右侧卧当中多停留一会儿。等待自己准备好，如果你感觉自己已经准备好了，就可以用手推地的力，非常慢速的帮助自己回到坐立。坐立之后，非常简短的静坐一会儿，以坐立的的更为清醒的姿态，再一次观察身体，感受呼吸。体察头脑……

现在，请允许眼睛睁开。不用着急。慢慢来。这一节冥想初体验的课程就到这里。谢谢大家。