

身體掃描的靜坐

首先把注意力帶回到身體
如果你覺得閉著眼睛比較舒服的話，那就閉著眼睛
注意到坐著的身體，無論是坐在哪里
感受到身體的重量，或是在椅子上，或是在地板上
然後做幾個深呼吸
吸氣時
吸入更多的氧氣讓身體活躍起來
當呼氣時
感受到身體深深地放鬆
注意到，地板上的雙腳
注意到腳接觸地面的感受
重量、壓力、振動和溫度
也可以注意到雙腿貼著椅子的感受
壓力、脈動、重、或是輕的感受
注意到背脊靠著椅子的感受
然後把注意力帶到胃部
如果胃部感到緊張或緊繃，讓它柔和下來
繼續呼吸
注意到雙手
有緊張或者緊繃感嗎
看看能否讓它們都柔和下來
注意到雙臂的任何感受
肩膀 柔和 放鬆
然後是脖子 喉嚨
柔和、放鬆
下巴 放鬆
臉部、臉部的肌肉 變得柔和、放鬆
接著，注意到全身的臨在
深呼吸
盡可能地，覺知整個身體
再次呼吸
當你準備好時
可以慢慢睜開眼睛