

选择舒适的坐姿，坐于垫子上，腰背挺直，眼睛看向正前方，翻转双手，掌心向上，将你的拇指和食指轻轻相触，成瑜伽的智慧手印，倾听柔和的音乐，抛开所有的思绪，让你的内心慢慢平静下来，轻轻地闭上双眼，逐渐放慢你的呼吸节奏，放松面部表情，舒展眉心。感觉有一滴露珠滴落在眉心，顺着眉心来到我们的面颊，再从面颊流淌到我们的肩膀，顺着手臂划过，指尖落入我们身下的净土，渐渐带走一身的疲惫和生活的琐碎。

嘴角微微上翘，在心底里给自己一个淡淡的微笑。从此刻起，抛开你所有的烦恼与杂念，和我一起呼吸，冥想。

挺直腰背，让脊柱向上无限延伸，放松你的双肩、双臂、双膝、双脚。将你的意识放在腹式呼吸上。

用你的鼻孔深深地吸气，将新鲜的氧气通过鼻腔、喉部，经由我们的胸腔，缓缓向下。抚慰我们的腹脏，最后浸润于我们的丹田，腹部微微向上隆起。

呼气时，小腹一点点内收，感觉你的腹部向着脊柱方向慢慢回缩。体内所有的废气、浊气，连同所有的不快，全部呼出体外。现在将注意力放在你的呼吸上，配合自己的呼吸节奏做三到五次的腹式呼吸，用心去体会这一吸一呼，吸气有多长，呼气就有多长。吸气时感觉宇宙之间所有的能量慢慢进入体内每一个角落，滋养我们身体的每一颗细胞；呼气时感觉体内所有的毒素和不快乐的情绪全部被排出体外。

深深地吸气，缓缓地呼气，三到五次呼吸之后调整为自然的呼吸。现在你的呼吸变得均匀、顺畅自然，心无杂念。想象我们走进一片森林，在林间小道上漫步。柔和的光线从树林的空隙处渗透进来，斑驳的洒落在如绿毯般的草地上。一阵微风吹来，轻轻抚过脸庞，几缕发丝随着那微风轻轻飞扬，思绪也跟着飞呀飞，飞向那未知的远方。想象蔚蓝的天空清澈，没有一丝云彩。深深吸一口气，空气中还夹杂着野花的幽香。闻着这沁人心脾的幽香，仿佛身体也跟着坠入那一片花的海洋。鸟儿在枝头欢快地鸣叫，用心倾听远处还有小溪潺潺流水的声音。寻着水声来到溪边，俯身捧起一捧清澈的溪水。让这清凉的溪水滋润我们的脸部，抹去岁月留下的痕迹。让这清凉的溪水经过我们的口、舌、喉，沉入丹田，滋润我们每一寸肌肤。身体也随之变得越来越轻，仿佛将要随着那潺潺的溪水缓缓流走，留下我们理想的心灵居所。现在，我们将意识慢慢收回来，双手胸前合十，用力搓着双手，将温热的手放在眼睛上，让手掌的余温滋养一下双眼。再次搓热，轻轻将双手放在脸颊上，慢慢松开双手。回到双膝，缓缓睁开双眼。