

欢迎来到，三十分钟身体扫描冥想练习。

在我们开始前，请找到一个安静的地方，让自己舒适地坐在椅子上或者垫子上。

慢慢地，闭上眼睛，双手自然地放在大腿或膝盖上。背部挺直，像山峰一样挺拔，慢慢放松你的肩膀，让注意力从外面的世界收回来。现在，我们开始进入今天的练习。首先让你的意识温柔地扫过全身。注意觉察此刻身体的感受。做几次深呼吸，深深地吸气，呼气。

通过深呼吸，让自己从练习前的状态过渡到此刻平静的状态。放松身体，吸气，呼气。吸气时，注意是否身体有紧张和压迫感。如果有，随着下一个呼气，把这种紧张和压迫释放掉。随着每一次呼吸，让身体更深地陷入椅子或垫子中。吸气，呼气。自然地呼吸，不用刻意地去控制。让呼吸有自己的节奏，自然地进入和离开你的身体。觉察每一次呼吸，留意吸气和呼气之间的间隙。当空气呼出的时候，跟随着它，直到它完全离开你的身体。随着每一次的呼吸，你的身体变得越来越沉重，让它自然地深深地陷入椅子里。全新地观察，你的每一次呼吸就像是第一次呼吸。此时此刻，你不需要处理任何事情，不需要去任何地方。就这样，静静地坐着，让自己全身心地沉浸在当下。现在，我们将开始分布地扫描你的身体。让自己带着好奇心，去感受身体，无论感受到什么都不做任何评判。在练习中，你可能会分神，记得只需要温柔地、耐心地将注意力拉回到你的身体上，跟随我的声音就好了。现在，将注意力放在头部和头皮上，觉察这里的一切，你可能会有刺痛、炙热、麻痒的感觉。这感觉可能会强烈，也可能你什么也感觉不到。感受到什么并不重要，重要的是你在用心感受它。现在，将注意力下移到额头，和脸颊，将呼吸带入到这里。带入到你的眼睛、鼻子、脸颊和嘴巴。你可以注意到自己正皱着眉头。如果有的话，请放松它。整个脸部的肌肉都软化下来，将注意力集中到下巴上。这里是我们存储一天内紧张情绪的地方。感受这个区域，把呼吸带入到这里。无论感受到什么，都让你的意识放松下来，注意任何你可能有的感受：紧张、压迫感、沉重或是血液的流动。吸气，让所有的感受都柔软下来。呼气，释放它们。觉察你的耳朵和太阳穴，它们是麻痒的、紧张的、冷的还是热的？只是注意当下发生的一切就好。

此刻，让它成为你注意力的焦点。将呼吸带入你的耳朵和太阳穴。现在，将注意力移向下颚。让你的脖子、喉咙以及脖子后侧变得柔软和放松。感受脖子周围的空气温度，感到冷热或紧张的话，尝试让它们慢慢放松下来。如果你做不到也没关系，觉察它就好了。让呼吸带入到这个区域，一切顺其自然。

现在做一次深呼吸，将注意力带到肩膀上。观察你的右肩，然后是左肩，细细地探索这个区域。吸气，呼气。你也许会注意到皮肤紧绷，甚至有些紧张和压迫感。或者你什么都没觉察到，无论觉察到什么都是好的。让你觉察到的感受自由来去。保持现在的状态，慢慢将呼吸带入你的肩膀，任何地方感到紧张，放松它们。

现在将注意力移到胳膊上。首先扫描你的右胳膊，感受这里的任何感觉：是否有冷热、刺痛或压迫感。感觉任何出现在皮肤表面或身体里的任何感受。接着让意识顺着右胳膊往下延伸到手腕、手掌和手指。觉察这里的所有感受。可能会感觉到潮湿、干燥、冷或者热。仔细体会五个手指的感觉。将呼吸带到这里，充分地感受这里的一切，并完全放松。

现在将注意力转移到左胳膊。在这里你也许会有许多不同的感觉。允许自己接受正在发生的一切。觉察它们，给它们一定的空间。在下次呼气时，柔软你的胳膊。让注意力顺着左胳膊来到手腕、手掌和手指。注意你的手背是否在轻微颤抖。仔细观察你每根手指。将注意力拓展到皮肤上，留意这里是否有震动、刺痛或跳动。继续观察手指直至指尖和大拇指，将呼吸带入手腕、手和手指，完全放松。

如果你准备好了，请继续将注意力带到胸部和上半身。觉察每一次呼吸的起伏和变化，感受肺部随着吸气而扩张，呼气而收缩。花一点时间感受这个区域。

将注意力移到腹部，随着呼气和吸气的进行，注意腹壁的起伏。腹部正随着吸气而膨胀，呼气而收缩。注意将呼吸带入身体以及腹部扩张时的感受。观察腹部，在呼气时的感受，腹部其实是情绪的晴雨表。感受这里，你可能会感到焦虑不安，或者放松平和；也可能是压力、饥饿或饱的感觉。觉察，并接纳所有的这些感受。

将注意力转移到背部，觉察一下上背部的感受。允许自己接受此刻它的任何感受。

怀着感恩的心去觉察。你可能会感到有些紧张，因为日常的压力通常集结于此。但当你发现紧张时，充分体会它们反而会使它们最终消散。有时候感觉会很强烈，有时候它们会转化，所有的感受都会改变。无论是好的还是不好，没有什么是永久不变的。将呼吸带入不舒服的地方。如果这种不适感始终存在，那么就允许它们自然存在。吸气，将注意力集中在这里；呼气，允许一切的感受自然消散。慢慢地将注意力转移到背部中间及下部。观察此时的任何感受，觉察你的肌肉和脊柱。带着好奇心来观察这个区域，感受这里。如果你什么都没有觉察到，那也没关系，静静体验这种感受就好了。

如果你觉得紧张、炙热或者不适，别试图去改变它们。静静地观察它们，并让它们自然地柔软下来，允许任何紧张或压力感自然释放和消散。如果可以的话，尝试着不对这些感受做评判，不给它们贴上好坏的标签，让它们自然存在。拿出一点时间来，与自己的身体进行连接。在当下这一刻，彻底放松。

现在，将注意力转移到臀部，从一侧臀部移到另一侧。感受骨头和皮肤表面的任何感觉，把注意力下移到骨盆和臀部，观察你的身体与地面或椅子的接触。这个部位可能会感到坚硬或柔软、胀痛或刺痛、平静或放松。觉察并接纳你的感受。

现在，将注意力转移到双腿上。一次只扫描一条腿。首先，将焦点移到右腿上部，感受大腿与垫子或椅子接触的部位。注意大腿的重量以及肌肉是否紧绷？让注意力以圆圈式的方式，轻柔地包围大腿，留意是否有紧张或压迫感。如果有，将呼吸带到这里。接受你感受到的一切，允许它的存在。

将注意力转移到右膝上，感受从右膝的小腿直到关节处的所有感觉。将呼吸带入这个区域，一切感觉自然消散。现在，让注意力环绕你的胫骨和小腿。吸气、呼气，观察这里的感受。留意皮肤表面和身体里的任何感觉，直到骨头的任何感受。双腿放松，释放紧张的感觉。注意力下移到右脚踝，感受这里。让注意力环绕右脚踝，继续向下，觉察右脚面的感受，并将呼吸带入这里。在呼气时，让所有的感受自然消散。

现在，将注意力转移到脚底板和脚后跟。觉察这里，观察它与地面的接触。继续将注意力下移到脚趾，每一根脚趾，将注意力带到这里。吸气、呼气，让自己全身心地沉浸在这种感觉里。轻轻将注意力转移到左腿上段，同时将呼吸带到这里。尽可能让左腿放松，接受发生的一切。什么都没感觉到也挺好，依旧欣然接受它们。

通过一次次聚焦，让自己的身体放松下来，进入一种平静的状态。将注意力下移到左膝，觉察膝盖区域的感受，观察膝盖和膝关节。将呼吸带入这里，让一切感觉自然消散。现在注意你的左胫骨和小腿，有紧张和压迫的感觉吗？接纳它们，不做任何评判。做一次深的呼吸，将呼吸带到小腿，在呼气的时候，放松它，让它变得非常的柔软。

现在，将注意力下移到左脚踝。让呼吸带入到这里，感受这里发生的一切。让注意力环绕你的脚面，观察这里。

好的，将注意力移到脚底板和脚后跟。注意你的脚后跟和地面的接触，是否体会到任何压力呢？如果你准备好了，可以慢慢地放松这个部位。最后观察你左脚脚趾，观察这五个脚趾，体会它。让脚部放松，变得柔软，让我们对所有的感受充满好奇。

吸气，呼气，完全地沉浸在放松的状态里。

你正在逐一地扫描过你的身体。将注意力扩散到你整个身体。随着呼吸，让意识扫描你的全身。从脚部一直到头部，再从头部回到脚部。吸气时，让意识一直从脚趾扫描到头部。呼气时，让意识从头部扫描到脚步。意识正在彻底地扫描你的身体。

吸气时，观察整个身体随着呼吸而扩张。呼气时，观察整个身体随着呼出而收缩。整个身体完美地连接在一起。现在，慢慢地将意识带回到呼吸上。放松、自然地吸气和呼气。感受当下，让自己完全放松并沉浸于这份放松之中。

今天的练习到此结束。花点时间认可自己所做的努力吧！

你做得非常好，你完美地将自己的感受融为一体，并运用了平和的心态来提升自己的健康。如果你准备好了，轻轻地蠕动你的手指和脚趾，我们回到当下了。慢慢地睁开眼睛，享受这份放松和平和的感觉，并把它带到今天美好的生活中去吧。