

欢迎来到十五分钟深度睡眠身体扫描。

首先以舒适的姿势躺下，手臂放在身体两侧。

准备好后，闭上双眼。

放松身体，感受身体与床垫的接触。

做几次深呼吸，感受气息进入和离开身体。

深长的呼吸，随着呼吸离开纷繁的外界，回到当下。

深深的吸气，缓缓的呼出，将意识专注在一呼一吸上。抛开一天的烦恼，放下所有的压力或紧张。

现在，是休息的时间。让你的身体平静下来，心情安定下来。如果你的思绪飘走了，没有关系。

只需觉察它，然后慢慢回到呼吸上来，或者回到我的声音上来。任何时候，如果你感觉快要睡着了，那就睡吧。现在，将意识放到我们的身体上，一点一点地扫描。

从脚尖开始，一直向上到头顶。首先扫描脚底，让意识来到脚尖，觉察脚尖的感知。你感到麻刺、发凉还是发热，或者什么感觉都没有。现在，感受你的脚掌和脚背，是轻盈还是沉重？

具体是什么并不重要，只需要仔细留意和感受，让你的双脚放松，轻轻沉向床面。现在将意识带到膝盖，然后来到大腿。觉察这一区域的感知，把意识集中在大腿上，感受是否有紧张或压迫感。如果有，深呼吸，把呼吸带到这里。

尽量放松双腿，接纳你此刻的所有感知，如果没有感知也没关系。然后让意识来到骨盆和臀部，专注在这个区域。先将意识放在一侧臀部，再移动到另一侧。觉察这里的感知，让它充分舒展。

将意识转移到臀肌，可以的话，想象臀肌正在变得柔软。

再缓慢地将意识带到下背部和中背部。关注那里的感知，注意肌肉和脊柱的感知。如果什么都感觉不到，也没关系，适应这种没有感知的状态就好。不要评判你的感知，感知没有好坏之分，不要给他们贴上任何标签。

如果有任何紧张或不适，只需觉察它，然后慢慢放松，让意识扩散到整个背部和脊柱，放松这里的所有肌肉。现在将意识转移到腹部，感受随着吸气，腹部扩张；随着呼气，气息缓慢排空。跟随呼吸，觉察腹部的感知。随着气息的进出，腹部隆起，排空。隆起，排空。

现在来到胸部和躯干，感受每一次吸气，每一次呼气，放松心口和胸部肌肉。觉察胸腔的扩张和收缩：扩张、收缩。

现在把意识放在肩膀上，有没有感觉到紧张或紧绷？还是什么感觉都没有？我们的肩部经常会感到紧张，努力体会当下的感知，慢慢地将意识从一侧肩膀转移至另一侧，关注整个区域。如果你

觉察到任何紧张，试着放松，让紧张感慢慢融化。

现在将意识转移到手臂，让意识轻柔地流过整条手臂，包括手肘。觉察这里的感受：发凉或发热、麻刺感或压迫感，以及皮肤表面或深层的任何感受。

接着将呼吸带到手腕、手掌和手指。觉察手掌正面和背面的感受，手部的感受很丰富，比如说温暖、潮湿、凉爽或脉动。

将意识带到十根手指，觉察这里的感受。让双手变得柔软、放松，静止不动。

现在将意识转移到颈部。放松喉咙、颈部两侧、颈部后侧，随着每次呼气再次放松肌肉。

如果感觉到某个区域紧张或紧绷，将呼吸带到那里，尽可能放松。如果放松不了，也没关系，只需要仔细留意和感受。吸气、呼气，让意识放松。

将意识转移到你的下巴，我们一整天的紧张都集中在了这里。觉察这个区域是否太过紧绷，是否感觉到沉重或压力或其他任何情绪。

吸气，将意识带到这里；呼气，让下巴变得柔软。现在将意识带到嘴巴，放松嘴唇，让它自然张开，感受舌尖，变得柔软。下沉、放松。

再将意识带到额头和面部，关注鼻子和双颊，放松额头和眉毛，让这个区域充分舒展开。扫描眼部，让双眼完全放松。放松双眼之间的肌肉，让所有面部肌肉变得柔和。现在将意识带到头顶、头皮，然后绕到后脑勺，感受头部在床垫上的重量。留意这个区域，你可能会感觉到麻刺感或发热、悸动或轻微的颤动，感觉可能很强烈，也可能一点感觉也没有。轻柔地呼吸，让身体深度放松。感受此刻的平静，就这样，躺在床上，越来越放松。

如果还没有睡意，也没有关系，只需关注呼吸或者继续一点点扫描身体，告诉自己，专注当下，觉察当下，关照当下，享受意识的轻柔流动，继续放松身心，直到自然进入安宁的睡眠，让一切顺其自然。

当你的身心都准备好了，它就来了。除了当下，哪里都不用去。此刻，内心平静，身体安稳。放松，思绪安宁祥和，放空一切，沉沉睡去。