



呼吸 身体扫描 引导式冥想

10步放松全身肌肉，提升身体感知！



前言

身体扫描呼吸练习

即使只有短短两分钟的深呼吸、横膈膜呼吸，也能让您在白天或晚上的任何时候立即感到更加平静和放松。它还可以帮助缓解疼痛，降低血压，帮助您获得更强的免疫功能。

使用我们的身体扫描呼吸练习，以10个简单的步骤来帮助您完成深呼吸和正念！

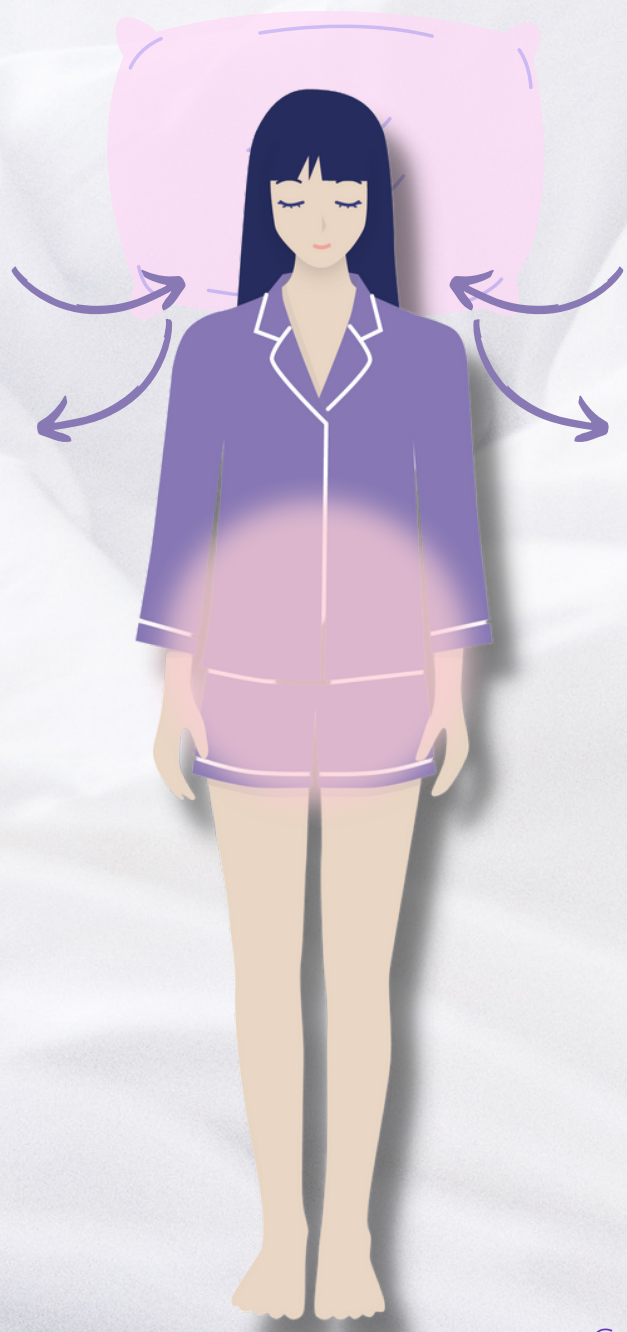
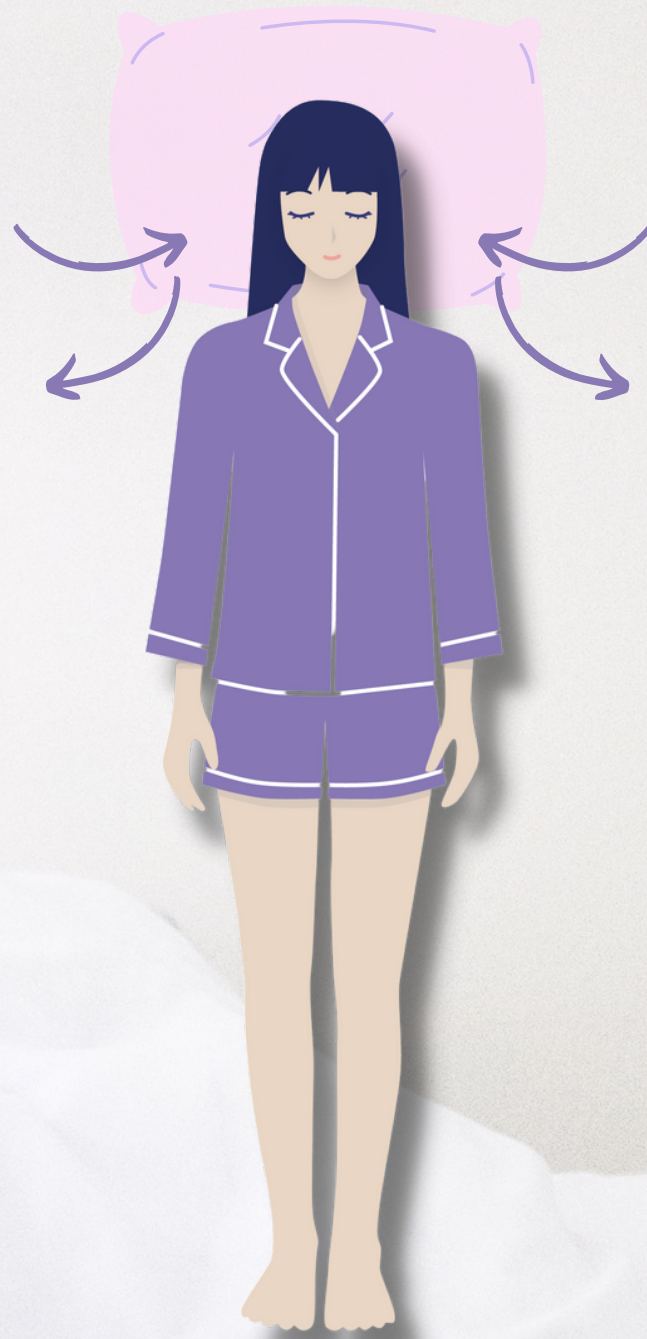


SleepDrops

10步身体扫描呼吸练习TM

01

仰卧在床上或任何您打算睡觉的地方。伸开双腿躺下，双臂自然放在身体两侧。闭上眼睛，注意力集中，感受身体不同部位与床的接触。然后缓慢地大口深呼吸3次，让身体放松，调整到舒适的位置。



02

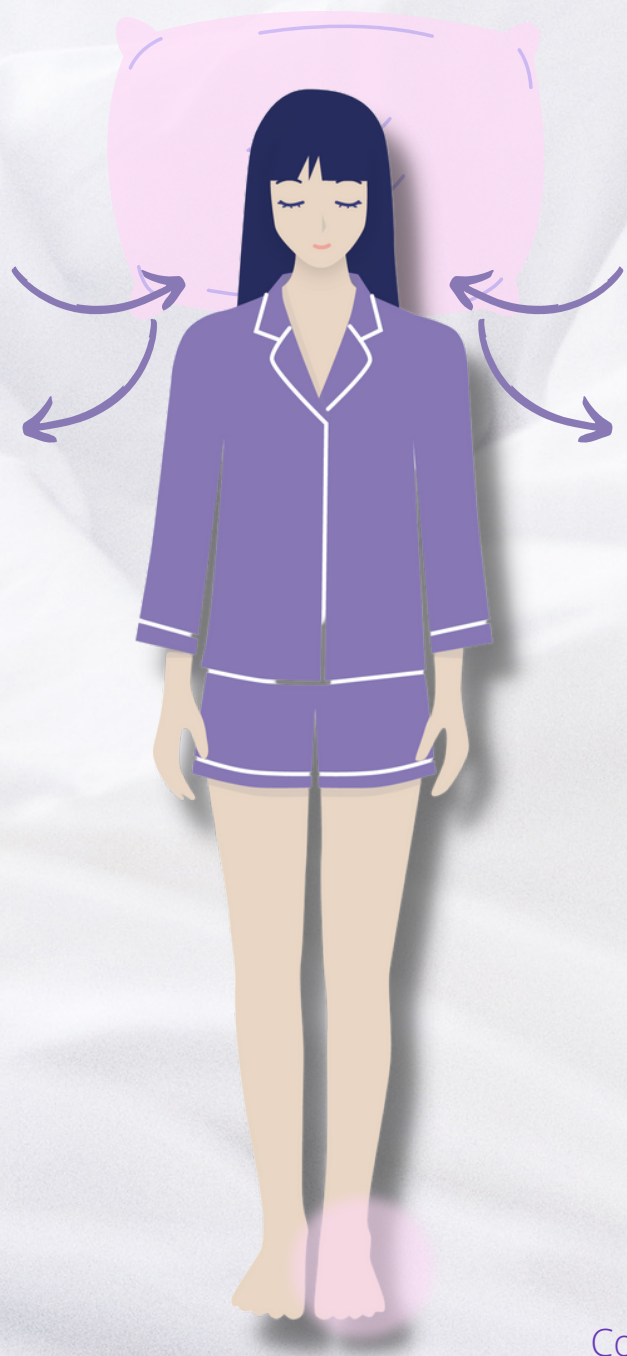
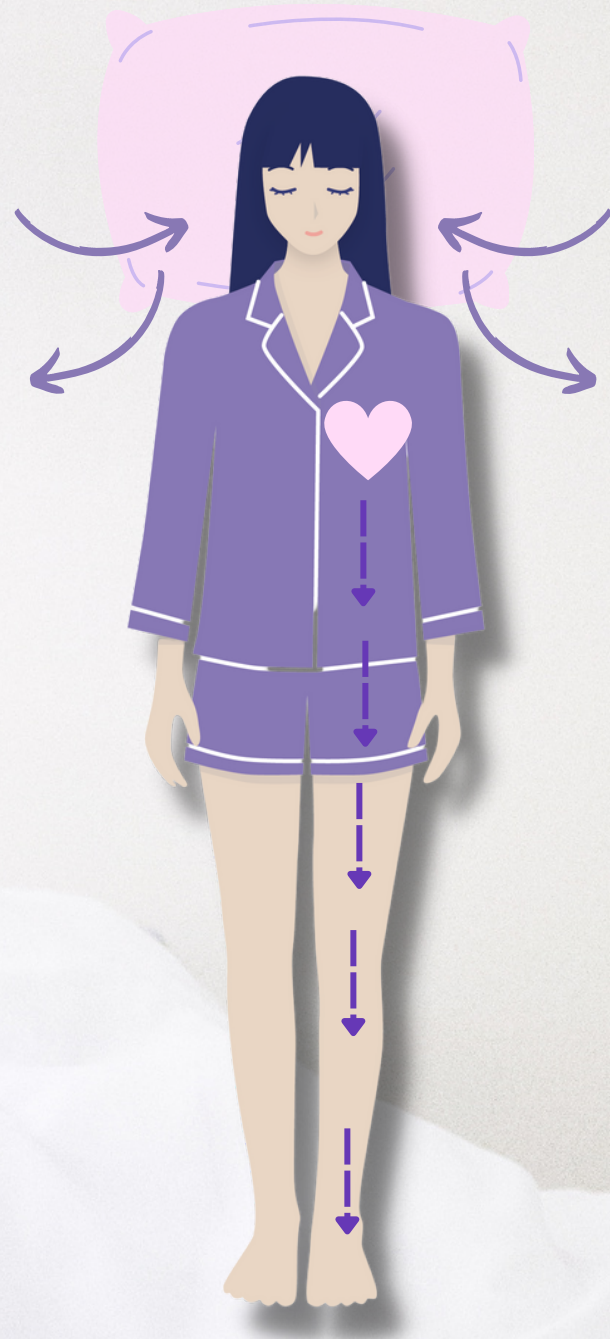
将注意力集中在呼吸上，让自己深而缓慢地呼吸。将手放在您的腹部以帮助体会呼吸进出的感觉，感受腹部的起伏。如果在任何时候您感觉注意力不集中或开始走神，只需把关注点带回到您的呼气 and 吸气的动作。再深呼吸5次。

SleepDrops

10步身体扫描呼吸练习TM

03

深呼吸5次后，将双手放回身体两侧。现在将您的注意力慢慢转移到心脏，想象您的视线慢慢地向下移动沿着您的身体向下到躯干（身体中部），再向下到左胯部，沿着您的大腿，到膝盖，一直到脚踝，然后慢慢地进入您的左脚。当您向下“扫描”身体时，问自己“有什么感受吗？是否有任何感觉温暖、凉爽、紧绷、刺痛或麻木的区域？”只需感受存在/不存在什么。



04

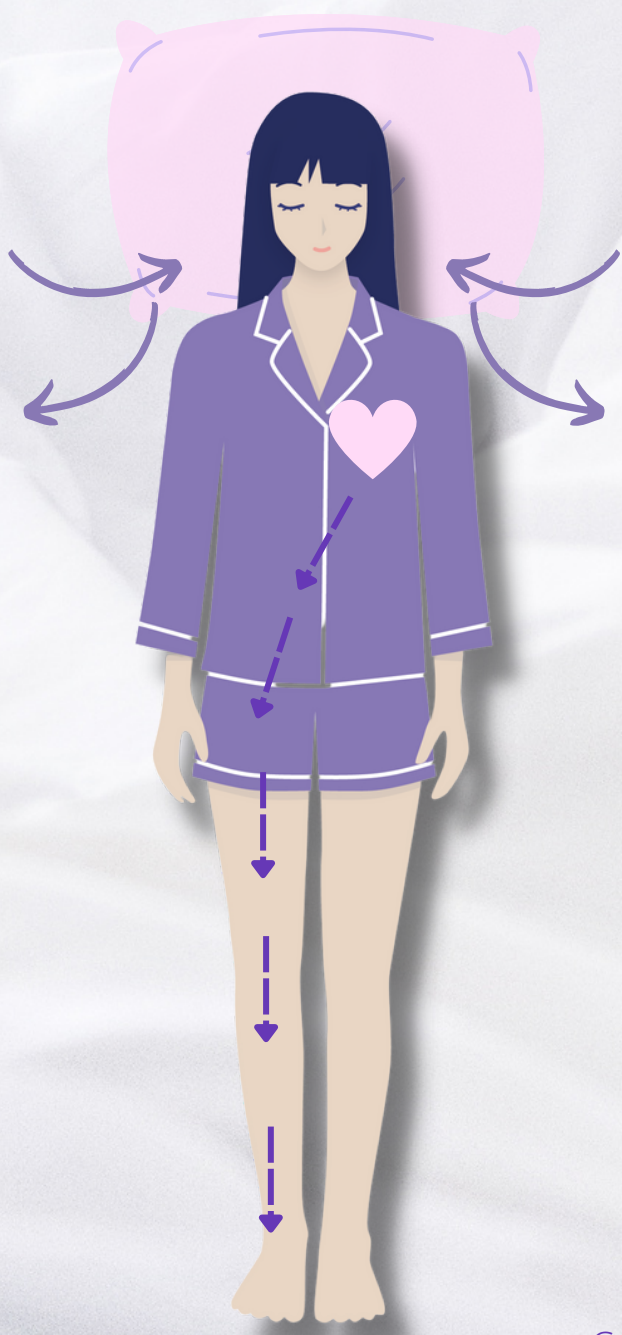
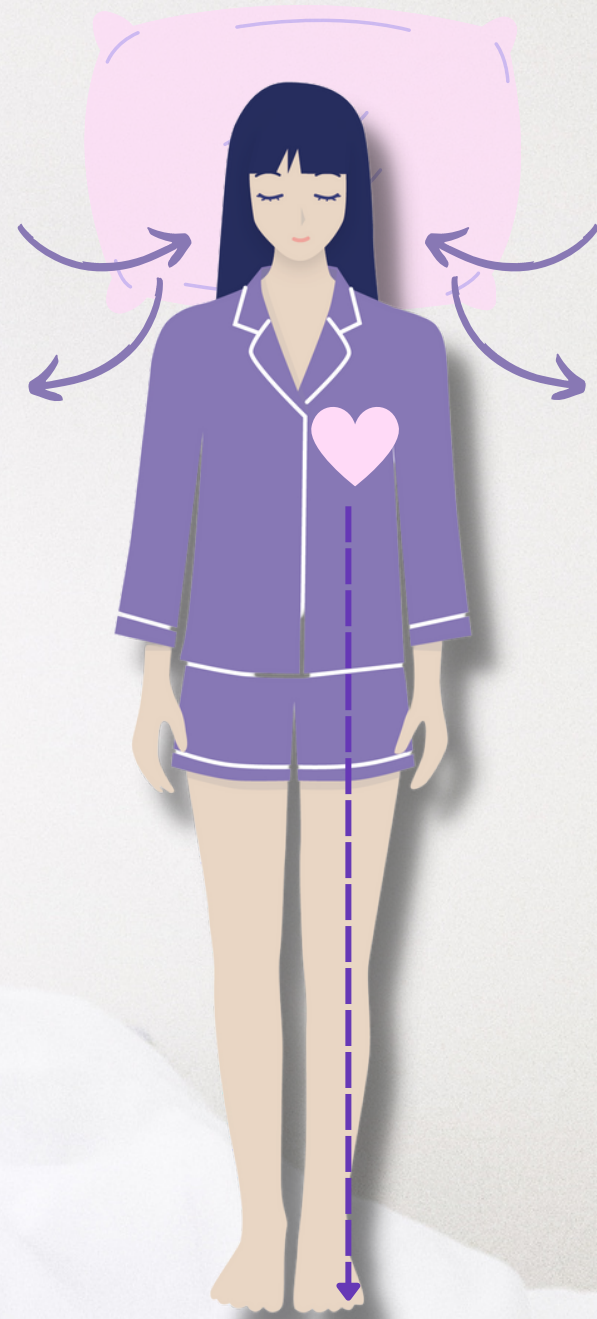
将您的注意力转移到脚后跟、脚底和脚趾，然后是整个左脚。随时感受任何变化或正在发生的任何事情。继续缓慢地深呼吸，试着放慢每次呼吸，专注于您当前的体验，感受您的身体正在发生的事情。

SleepDrops

10步身体扫描呼吸练习TM

05

如果您发现任何让您注意到或感受到的区域，请针对该区域做3次缓慢的深呼吸，并有意地释放任何可能存在于那里的压力。将注意力集中在呼吸上，想象您现在正在从心脏一直向下呼吸到左脚（经左腿自上而下），越慢越好。继续从心脏到左侧脚趾末端呼吸3次，每次都试着比之前的呼吸更慢一点。



06

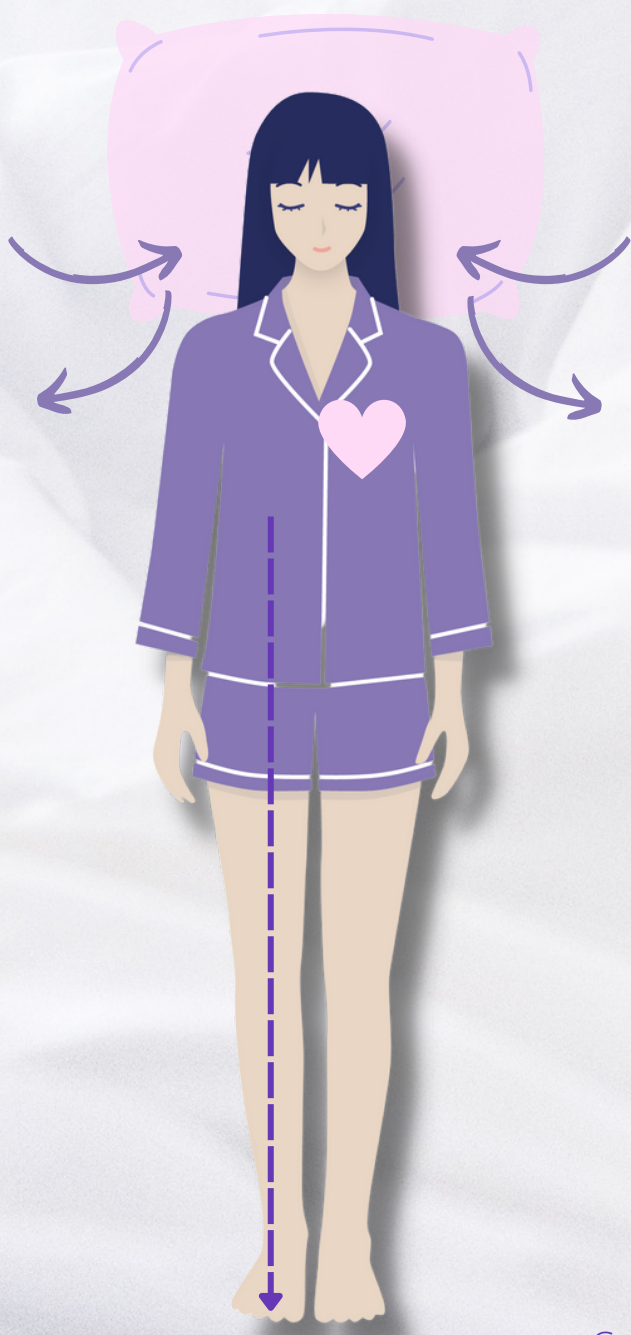
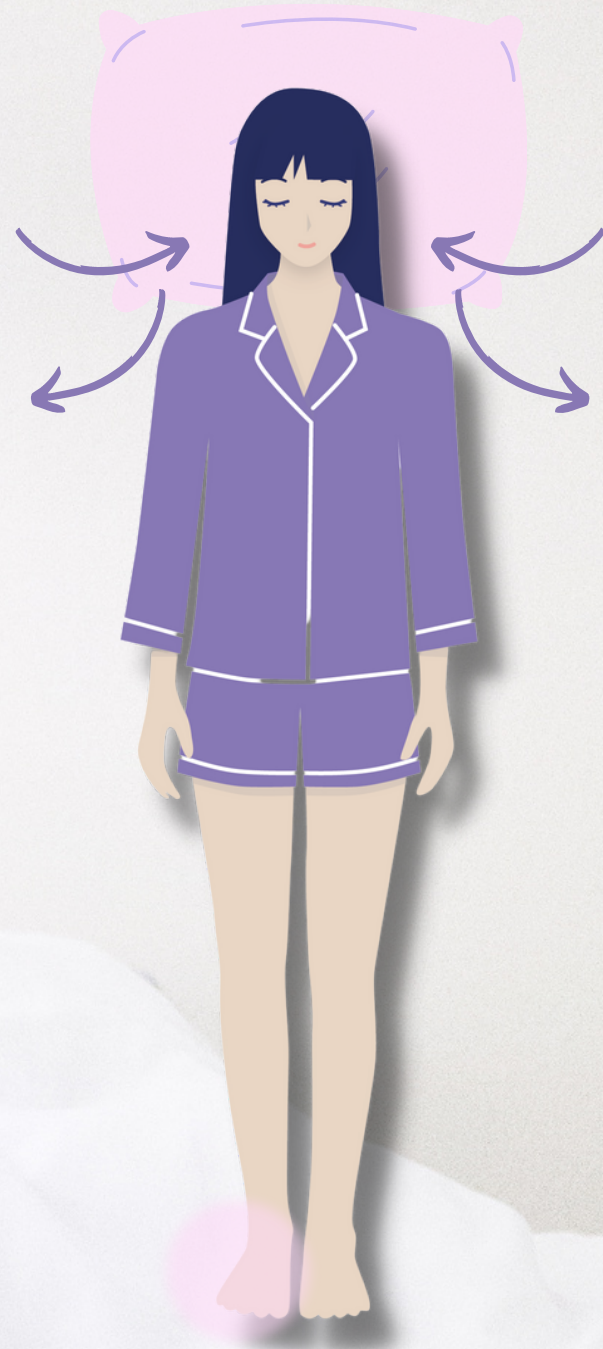
现在对您的右侧身体重复这个扫描过程。慢慢地将注意力转移到您的心脏，想象您的视线慢慢地向下移动沿着您的身体，向下到躯干（身体中部），再向下到您的右胯部，沿着您的大腿，到膝盖，一直到脚踝，然后慢慢地进入您的右脚。同时问自己“有什么感受吗？是否有任何感觉温暖、凉爽、紧绷、刺痛或麻木的区域？”只需感受存在（或不存在）什么。

SleepDrops

10步身体扫描呼吸练习TM

07

将您的注意力转移到脚后跟、脚底和脚趾，然后是整个右脚。随时感受任何变化或正在发生的任何事情。继续缓慢地深呼吸，试着放慢每次呼吸，专注于您当前的体验，感受您的身体正在发生的事情。



08

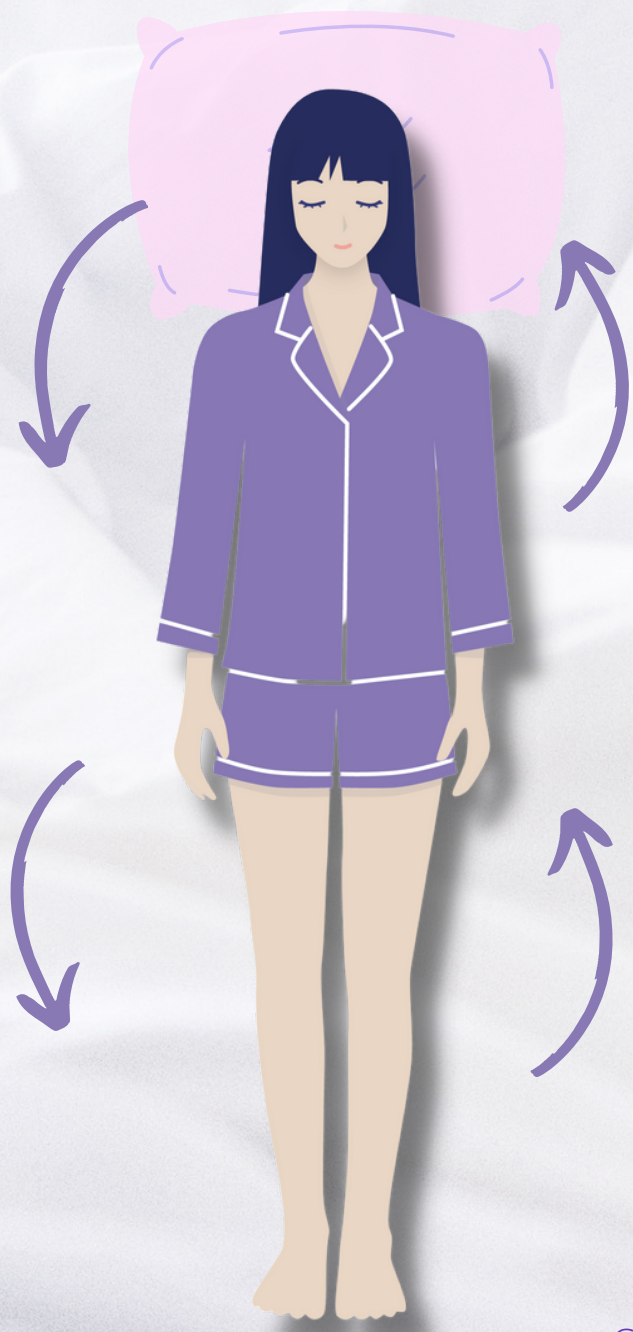
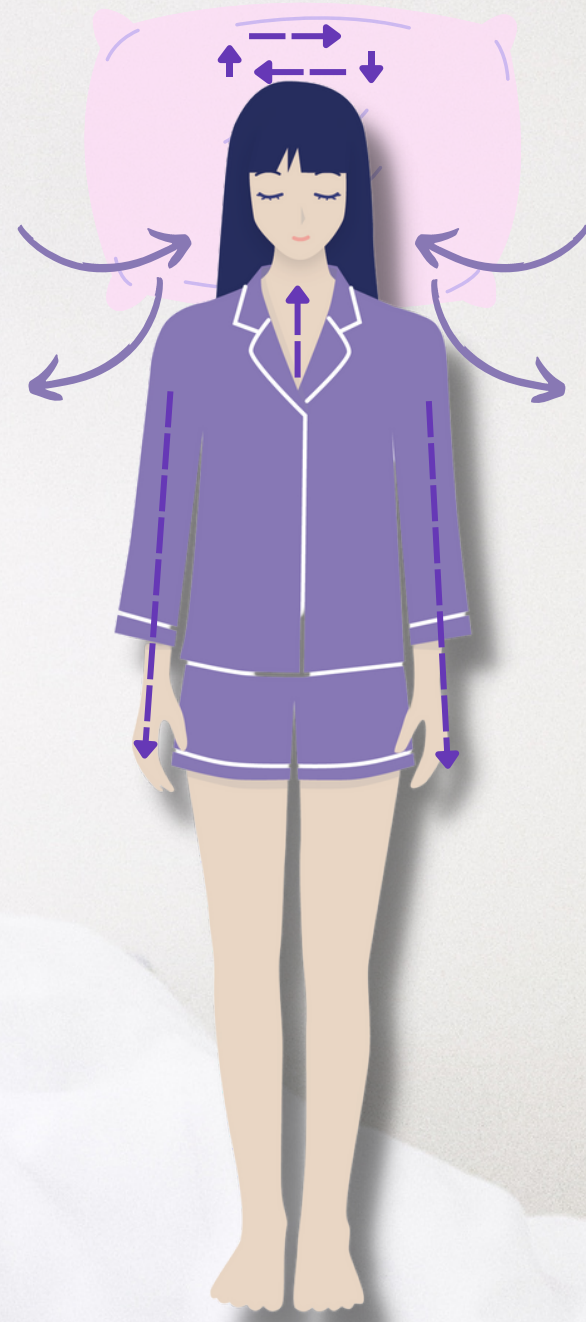
如果您发现任何让您注意到或感受到的区域，请针对该区域做3次缓慢的深呼吸，并有意识地释放任何可能存在于那里的压力。将注意力集中在呼吸上，想象您现在正在从心脏一直向下呼吸到右脚（经右腿自上而下），越慢越好。继续从心脏到右侧脚趾末端呼吸3次，每次都试着比之前的呼吸更慢一点。

SleepDrops

10步身体扫描呼吸练习TM

09

继续扫描您身体的每个区域——左臂、右臂、颈部和肩部、头部和面部。平静地深呼吸，感受身体的每个部分，注意是否有温暖、凉爽、紧张、刺痛或麻木的感受。在任何需要额外释放压力的区域增加3次深呼吸。



10

当您扫描完身体的每一部分后，请再一次把您的注意力转移到呼吸上，想象您的呼吸充满了您的整个身体，从头顶到脚尖。慢慢地深呼吸，让呼吸席卷您的全身。每次呼吸时，想象您的身体正在放松和释放压力。数“吸入”到9，“呼出”到11。双手放在肚子上。继续这样呼吸，直到入睡。