

集中精神 全身扫描练习

学习成果	所需材料	所需时间
 自我意识 自我管理	 无	 15 分钟

1. 内容

一项帮助你调整身体感觉，并简单地记下此刻感受的活动。

2. 目的

身体扫描有助于揭示我们身体中需要关注和疗愈的部位。刻意将注意力放在我们的身体感觉上，我们就能更加深入、透彻地了解我们身体的哪个部位储存了身体和情感上的痛苦。

3. 方法

- + 请参与者找个舒服的地方坐下或躺下。
- + 阅读身体扫描练习说明。
- + 活动结束后，给参与者点时间来回味他们的感受。
- + 短暂停顿之后，鼓励参与者参与讨论，使用对话开场白作为出发点。

4. 对话开场白

- + 你通过身体扫描练习学到了什么？

你知道吗？

当我们培养、尊重和调整我们的身体时，身体也会告诉我们关于我们自己的重要信息。

集中精神 身体扫描练习 - 说明 -

练习方法：

- + 首先，仰卧或坐直，双臂轻轻地放在身体两边或放在大腿上。
- + 花点时间融入你的身体，闭上眼睛或自然温和地看向下方。
- + 将注意力集中在呼吸的流动上。
- + 注意每次吸气时的空气流入，以及呼气时的空气流出。
- + 在每次呼气时放松身体。
- + 感觉不分对错；目的只是在于打开你对整个身体感觉的意识。
- + 在下次呼气结束时，将注意力集中在头顶和后脑勺。
- + 只需注意出现的感受，并对体验持开放的态度。
- + 如果你因为其他的想法、情绪或身体感觉而分心，请留意让你分心的具体原因，然后将注意力重新集中到头顶和后脑勺。
- + 现在，将注意力集中在面部 — 从前额到下巴、从一侧耳朵到另一侧耳朵。让面部肌肉放松。
- + 在下次呼气结束时，将注意力转移到整个手臂上 — 从肩膀一直到手腕。
- + 现在，将注意力集中在双手上 — 手掌、手背和手指。注意手和其接触的表面之间产生的触感。让手臂和手放松。
- + 将注意力集中在躯干部位 — 从胸部一直到臀部。
- + 吸气和呼气时注意胸部和腹部的起伏。
- + 在下次呼气结束时，将注意力集中在整条腿上 — 从臀部一直到脚踝。让腿部放松。
- + 现在，将注意力转移到脚上 — 包括脚底、脚背和脚趾。让脚部放松。
- + 最后，将注意力带回到呼吸的流动上。让每一次吸气都是一个新的开始，每一次呼气都是一次放手。
- + 准备好之后，慢慢将注意力转移到周围环境，然后体会一下现在的感受。