

集中精神 五次呼吸法练习

学习成果	所需材料	所需时间
 自我意识 自我管理	 无	 5 分钟

1. 内容

一项任何人都可以随时随地进行的短时间呼吸练习。当你认为自己需要放松一下，获得一些见解，或者只是想让大脑休息一下时，都很适合使用这种方法。

2. 目的

过度刺激、过于忙碌或压力太大会影响个人实现完全自我意识的的能力。有意识地呼吸并专注于呼吸的自然流动，将自己与每一瞬间的感受关联起来。

3. 方法

- + 阅读五次呼吸法练习说明。
- + 活动结束后，给参与者一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. 五次呼吸法说明

- + 采用舒适的坐姿，让双脚脚底接触地面。
- + 将一只手掌翻过来朝向天花板。将这只手用于计数。每次呼吸循环结束时，折叠一根手指，直到五根手指 都折叠起来为止。
- + 一次呼吸循环包括一次吸气和一次呼气。
- + 简单地吸气，然后呼气，以一次完整的呼吸长度为单位，共做五次。
- + 完成五次呼吸循环后，慢慢地将注意力带回到周围的环境，并注意自己的感觉。

5. 对话开场白

- + 用一个词或一幅图来描述你的五次呼吸法体验。
- + 说出一个需要利用五次呼吸法来进行放松的场景。

你知道吗？

专注于呼吸是让我们暂停和减少反应，将注意力重新凝聚在当下时刻的最简单的方法之一。