

儿童道德教育课程

静坐录音

第三章：放松身心、调和呼吸

首先，以舒服的姿态坐在椅子上，或盘坐在地上。
你的背要直，头要挺。深深地吸一口气。。然后呼出，并放松自己。
再深深地吸一口气，然后呼出，再吸入。。再呼出。。。。。

现在放松你身体任何一个紧绷的地方。伸展你的脚趾，然后放松。
绷紧你的小腿，然后放松它们。
绷紧你的大腿，然后放松它们。
缩紧你腹部的肌肉，然后放松它们。
肩膀向后拉，然后放松它们。上上下下耸耸肩。
看左，看前，看右，看前。
现在扭曲脸部肌肉，放松它们。
感觉你全身都放松下来了，所有紧张的感觉都消失了。
你感觉很棒。

现在开始觉察你的呼吸。
深深地吸一口气，让空气充满你的肺和胸腔。很轻松地，缓缓地把气吐出。
闭上你的眼睛。当你吸气时，想象有一股纯净、健康的能量进入你的身体，令你充满快乐、爱及平和。
当你把气呼出时，想象你呼出不舒服的感觉，如悲伤、疲倦、愤怒、烦恼、惧怕、厌烦、嫉妒等等。使你感觉很欢喜，无忧无虑。

重复三至四次。这些令你不快乐的东西一个又一个被呼出而消失。

观察在你心中的平和
感觉那平和的空间
相信你一定会有时间，做你所应该做的事情
当你有很多工作的时候，你不需要匆忙
保持平静，记得你心中的平静，平和，空间

现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松你的四肢。
与你旁边的朋友微微笑。