身體掃描

大約
7 – 10 分鐘

1. 安靜平躺，雙腿微開，雙手放身體兩側。
2. 閉上眼睛，感受身體每個部位。
3. 保持**緩慢的呼吸**，放鬆身體。
   將**注意力**集中在腳上，感受其**觸感**、**鬆緊**和**溫度**。
4. 將注意力從腳移至身體其他部位，由下而上(最後為頭部位置)，每移至一個位置便參照步驟 3 般感受該身體部位 。
5. 完成步驟 4 後，若某身體部位仍感到繃緊，可透過**呼氣**，想像將該位置的**壓力**呼出體外。

身體掃描聲帶

2020 © 香港中文大學教育學院—喜步