



现在，就让我们把思考集中回来，进行本节课的呼吸练习吧。

请用15秒的时间找到一个地方，坐着、站着或者躺着都可以，保持自己感到舒适的姿势。

闭上你的双眼，忘记自己所处的环境，进行一次深呼吸，由下至上感受你的腿部、臀部、腰部、背部。

将注意力集中到鼻子，开始做几次深呼吸。让自己沉浸在此时此刻，深吸一口气，然后深深呼气，反复呼吸几次，让你现在的紧张感得到完全地释放。

当你变得平静，就让呼吸回到普通状态。

现在，请尝试让呼气变得平稳流畅，然后让吸气变得平稳流畅。

当你跟随身体的提示平稳流畅的呼吸，请想象自己的身体源源不断地从周围的环境中获得力量。这种力量逐渐渗透在血液当中，并逐渐扩展至全身。

现在，花一点时间来留意一下身体的感觉，把注意力移到你所处的环境当中，倾听周围的声音，轻轻活动你的手指、脚趾，慢慢地睁开眼睛，然后站起身，充分地舒展身体。

祝贺你，你已经完成了第31次冥想练习。

在下节课当中，我们会继续学习马斯洛的需求层次理论，期待你的到来。

PS：「清新冥想」课程原文发布于“头条【玖公子客栈】”，感兴趣的同学可自行搜索。

---