



長期背痛自我療程

身體掃描法

1. 找一個不受干擾的地方，讓自己舒服地躺下在墊子或床上，並閉上眼睛。
2. 用一點時間，感受自己的呼吸。當您準備好後，請輕輕將注意力轉移到您身體與墊子或床鋪接觸的地方，感受一下有甚麼感覺。隨著每次呼氣，感覺與觀想自己的身體緩緩地往下沉，沉到墊子或床鋪裡。
3. 提醒自己，這次練習，是為了讓自己的注意力輪流放在不同部位。請把注意力集中在您察覺到的感覺上。
4. 接下來，再慢慢地把注意力放在小腹上，感受一下，小腹隨著呼吸，一起一伏的韻律。
5. 把注意力放在左腳腳趾和腳掌上，感受一下有甚麼感覺，可能是冷、是暖，是軟、是硬，亦可能是無感覺。留心，無感覺亦是一種感覺。
6. 當您認為您這個階段的體驗夠了，把注意力移到左腳小腿上，感受一下左腳小腿有甚麼感覺。留意，無論有甚麼感覺，亦無需執著，亦不要評價，只要感受就可以了。
7. 當您認為您體驗夠了，請您用同樣方法，依以次序去掃描您身體各部份：左腳膝蓋、左腳大腿、右腳腳趾、右腳腳掌、右腳小腿、右腳膝蓋、右腳大腿、臀部、小腹（感受隨著呼吸，一起一伏的韻律）、背部（由下而上，由肩，至腰，到椎，逐少逐少地感受）、胸口（感受隨著呼吸，一起一伏）、左臂、左手手掌、左手手指、右臂、右手手掌、右手手指、頸、牙齦、鼻子、面部。
8. 當您感受到背部（肩、腰、椎）出現疼痛的感覺時，您可以將注意力放到您身體較為感覺舒服的部位上。準備好後，再重新感受背部，並且利用您的想像力，觀想疼痛的感覺與背部分隔開（例如，想像痛楚連同呼氣，送出身體外）。如果疼痛的感覺太強烈，別勉強自己，容許自己將注意力放到您感到較為舒服的部位上。準備好後，再繼續感受身體其他部位。
9. 以此類推，請您用同樣方法，掃描整個身體，一點一滴的感受全身的感覺。
10. 當您認為您體驗夠了，就您的時間和速度，將注意力再帶回您身處的地方，緩緩地張開雙眼，回到生活。

提示

- * 請對每次練習帶點耐性和好奇心，對自己寬容一些。
- * 練習時，您可能會有思緒出現，您無需要評價，亦無需要執著。如果您分心了，那也是再正常不過的事了！沒關係，我們接著做就是了！
- * 您注意到了自己的分心，非常好！請您慢慢地把注意力再放回到呼吸上。準

備好後，繼續掃描分心前所掃描的身體部位。

* 或許您不只一次分心。這是每個人練習靜觀時，會經歷的。每次分心時，請您慢慢地把注意力放回呼吸上，然後繼續掃描分心前所掃描的身體部位。

* 每天在固定時間內練習，持續二十分鐘，或可以更長，建議在晚上睡覺前練習，有助入睡。