



長期背痛自我療程

靜觀呼吸法

1. 用一個舒服的姿勢坐下，雙腳放在地板上，雙腿自然合攏，雙手可以自然垂下或放在大腿上。
2. 閉起雙眼，慢慢地專注在自己身體。把注意力放在身體和地板接觸的地方，或臀部和椅子接觸的地方。花些時間去感受那部分的感覺，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。
3. 把您的注意力放在小腹，隨著一呼一吸，請您感受一下，小腹的感覺。
4. 小腹隨著呼吸，一起一伏。您感受一下，空氣進入身體，直到呼出空氣的過程。感受每次吸氣和呼氣的連貫性。自然地呼吸，不需要有任可目標，也不需要刻意控制。容許自己置身於呼吸之中，體會由此一刻，到下一刻的變化。
5. 留意每刻的體驗，當您認為體驗夠了，就您的時間和速度，將注意力帶回您身處的地方，緩緩地張開雙眼，回到生活。

提示

- * 請您對每次練習帶點耐性，給予自己極大的包容和空間；也請您帶著好奇心，對自己的感官進行深刻的探索。
- * 練習時，您可能會有些思緒出現，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！請您慢慢地再將注意力放回呼吸上，再一次感受小腹隨著呼吸，一起一伏，留意此一刻到下一刻的變化。
- * 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，感受這一刻。
- * 每天在固定時間練習，持續十五分鐘，或可以更長，建議在晚上睡覺前練習。