

呼吸冥想训练

1、选择一个舒适的姿势让自己放松下来，放松全身，双手自然地放在膝盖上，放松脸部肌肉、眼睛、鼻子、嘴唇、舌头、闭上眼睛，把注意力放在呼吸上，用鼻子呼吸。先不用刻意调整呼吸，只须观察自己呼吸的状态——呼吸的节奏、快慢、深浅或者静静地体会呼吸时的紧张与放松。观察自己呼吸的声音。

2、让呼吸的状态自然、平静。如果你喜欢这种冥想的方法，尽可能地放松自己，几分钟之后，你的呼吸状态就会慢慢地变得平稳下来，你会越来越平静。继续观察自己的呼吸，继续体会呼吸的节奏和状态。吸气和吐气会比之前更安静、平稳，体会吸气和吐气之间的平和。你可以用心地告诉自己：我正在慢慢吸气，我正在慢慢吐气。吸气时，想象自己正在感受大自然给予身体的能量；吐气时，感觉所有的紧张，浊气排出体外。

3、当注意力从呼吸上跑开时，不要着急，只是静静地观察着这种“游离”，然后慢慢地把意识引回到自己的呼吸上。随着练习时间的加长和次数的增多，随着对这种冥想方法的熟悉和适应，你一定会变得越来越舒适、越来越平静。