

一分鐘呼吸冥想



每一次的呼吸，都是我們相聚的契機。

姿勢

簡易坐姿，收頸鎖。雙手呈智慧手印，眼睛閉上（如果使用碼錶記錄呼吸的時間，眼睛可以微開）。

呼吸

用20秒時間非常緩慢地吸氣，屏息20秒，脊椎向上挺直，肩膀垂下。非常緩慢地吐氣20秒，繼續這個模式。可以心裡默數，如果很難維持這個呼吸模式，可以從每一段8到10秒開始，再慢慢增加，每次每個部份都增加幾秒。重點是每一段的秒數維持一樣，但每一次呼吸循環的秒數可以不同。

時間

3到31分鐘，可逐步增加時間。



© KRI. 版權所有。此套亞由YB教導有限公司提供。
經許可轉載

