

儿童道德教育课程

静坐录音

第二章：放松身心

让我们做个放松身心的活动。

我们由身体开始。要感觉舒适和轻松，我们先得松懈身体内任何一个紧绷的地方。

我们从手和脚开始。

首先，我们拉紧然后放松，

好！拉紧你的手和脚的肌肉。开始，紧，更加的紧

现在你感觉到肌肉是硬梆梆的。好！现在放松

现在我们松懈在腹部的任何紧张

吸气，闭着息，缩紧腹部的肌肉，紧，更加的紧，

感觉到肌肉硬梆梆的，呼气，同时放松。

现在，我们要活动肩膀，

把你的手指尖放在肩膀上，

现在，把手臂向后转几圈.....，然后向前转，放松

现在我们做脖子的运动

小心，缓慢地做这个动作

把你的头转向右边，尽量转右，但是不要弄痛脖子，

然后转向前，尽量向左转，然后再度转向前

现在我们要松懈手和脚的紧张，

身体向前斜俯，只是一点点，不要太多，放松你的手臂和手。

摇动你的手，好！

现在，让我们摇动我们的脚。

左脚开始，摇动它。现在换右脚，摇动它..... 放松

我们运动了整个身体吗？还没有

我们还没有做脸部运动，对吗？

现在拉长你的脸部上的肌肉，做出一张可怕的表情，

请不要把你的手指放在你的嘴中。

准备，开始.....，继续，放松

现在让我们的头和思想放松

我将请你闭上眼睛，播放音乐，然后叫你想象一些东西，用你的想象力去观看。

当你开着眼睛，你会被你周围的东西分散注意力。

当你闭上眼睛，你会更容易的专注于音乐和想象。

现在闭上眼睛和保持轻松。这会是短短的几分钟罢了。