

## (بدن اسکن مراقبه) بدن پویش مراقبه

کنین شروع تون بدن به توجه با را مراقبه  
ببندین رو چشمتون تونین می، تره راحت براتون اگر  
تون بدن به بدین رو توجه، نشستین کجا هر  
کنین احساس زمین روی یا صندلی روی، رو تون بدن وزن  
بدین انجام عمیق بازدم و دم چند A و  
عمیق تنفس این با و  
و تازگی حس تا کنین بدن وارد بیشتری اکسیژن  
کنه پیدا سرزندگی  
تون بازدم با همراه و  
باشین داشته تری عمیق رهایی و آرامش احساس  
کنین توجه زمین روی پاتون کف حس به تونین می حالا  
داره زمین با پاهاتون که تماسی به بدین رو تون توجه  
کنین می احساس که گرمایی و لرزش، فشار و وزن به  
کنین مشاهده صندلی جلوی رو پاهاتون تونین می  
کنین حس رو بکیش س، سنگینی، ضربان، فشار  
صندلیه به که تون پشت به کنین توجه N  
شکم ناحیه به بدین رو تون توجه  
بگذارین دارین شکم ناحیه در سفتی یا تنش احساس اگر  
بشه نرم  
(بکشین نفس آگاهی و توجه با) بکشین نفس  
کنین توجه دستاتون به حالا  
کنین؟ می حس کشش یا تنش دستاتون در  
بیاد درونش نرمی بدین اجازه میشه ببینین  
کنین توجه بازوهاتون به  
دارین بازوهاتون در که احساسی هر به  
ن بشن (آزاد) شل و رها هاتون شانه بگذارین  
باشین داشته توجه تون گلو و گردن به  
بشن رها و نرم بگذارید  
کنین رها و (آزاد) شل رو تون فک  
شل و رها کاملا تون صورت عضلات و صورت بدین اجازه  
بشن (آزاد)  
بدین تون بدن کل حضور به رو تون توجه حالا Th  
(بکشین نفس هوشیاری با) بکشین نفس دیگه بار یک  
باشین آگاه تون بدن تمام به تونین می که جایی تا  
بگیرین نفسی یک  
شدین آماده وقتی بعد و  
کنین باز رو چشمتون تونین می