

**शरीर को बारीकी से देखने का ध्यान (5:26 min)**

शुरुआत करें अपना ध्यान शरीर की ओर ले जाएं

आप अपनी आंखें बंद कर सकते हैं यदि यह आपको आराम दायक लगे

आप अपने शरीर को देखें जहां भी आप बैठे हैं

आप अपने शरीर का भार कुर्सी अथवा जमीन पर महसूस करें

और अब कुछ गहरी सांसे ले

और जैसे ही आप गहरी सांस लेते हैं

और अधिक ऑक्सीजन को ले

और शरीर को जीवंत होने दें

और जैसे ही सांसे छोड़ें

एक गहरा विश्राम को अनुभव करें

अब आप अपने पैरों को जमीन पर देखें

आप अपने पैरों का जमीन पर स्पर्श महसूस करें

क्या कोई भार दबाव कंपन या गर्मी का महसूस देना

अब आप अपने पैरों को कुर्सी से स्पर्श होते हुए देखें

क्या कोई दबाव कंपन भारीपन हल्कापन का महसूस देना जो आप अनुभव कर रहे हैं इस समय

अब ध्यान दें अपनी कमर की ओर जो कुर्सी से सटकी हुई है

अपना ध्यान पेट की ओर ले जाएं

अगर आपका पेट तंग या कसा हुआ है तो उसको कृपया ढीला छोड़ दें

अब गहरी सांस लें

अपनी हथेलियों पर ध्यान दें

क्या आपकी हथेलियां तनावपूर्ण यह कसी हैं

कोशिश करें उनको ढीला छोड़ दे

अपने हाथों पर ध्यान दें

कोई सनसनी जो आप महसूस कर पा रहे हो हाथों में

अपने कंधों को अब ढीला छोड़ दे

अपनी गर्दन और गले पर ध्यान दें

उनको भी ढीला छोड़ दे और विश्राम दे

अपने मुंह में जबड़े को भी ढीला छोड़ दे

अपने चेहरे और चेहरे की मांसपेशियों को भी आराम दे

अपने पूरे शरीर को इस समय देखें

एक गहरी सांस और ले

जितना भी कोशिश कर सकते हैं अपने पूरे शरीर को इस क्षण देखें

एक गहरी सांस और

जब आप ठीक महसूस करें

आप अपनी आंखें खोल सकते हैं

घंटी बजना

