



# 放松身心

学前班—五年级

Pure Edge, Inc.

[www.pureedgeinc.org](http://www.pureedgeinc.org)

[getmoving@pureedgeinc.org](mailto:getmoving@pureedgeinc.org)



# 交替鼻孔呼吸

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



呼吸

1. 让我们先用鼻子做几次深呼吸。
2. 吸气，用右手拇指按压鼻侧，合上右鼻孔。
3. 左鼻孔呼气。
4. 左鼻孔吸气。
5. 用右手小指和无名指按压鼻侧，合上左鼻孔。与此同时，将拇指从右鼻孔移开。
6. 右鼻孔呼气。
7. 右鼻孔吸气。
8. 再次用拇指按压鼻侧，合上右鼻孔，然后用左鼻孔呼气（移开小指和无名指）。
9. 这是第一轮。重复步骤 2-8 完成 2 或 3 轮。结束时用左鼻孔呼气。

10. 进行几次有规律的呼吸。
11. 注意自己的感受。

- 
- 手部动作需要先练习几次，这样才能感觉舒适。
  - 如果学生很难协调拇指和小指，也可以用右手拇指合上右鼻孔，然后用左手拇指合上左鼻孔。
  - 等学生掌握了手部动作后，还有一些有用的口头提示：右鼻孔吸气、合上、左鼻孔呼气。左鼻孔吸气、合上、右鼻孔呼气。
  - 这个练习需要花费 1 至 3 分钟时间。

# 锚准呼吸

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



呼吸

1. 坐下来，放轻松。
2. 将手放在自己选择的呼吸位置：腹部、胸部或鼻子处。
3. 呼吸时随时关注呼吸位置。
4. 走神时，轻轻将注意力集中到呼吸位置。
5. 您可以连续 5 次注意自己的呼吸吗？1 分钟？

# 动物手势

彻底  
放松  
身心

学前班—五年级



呼吸

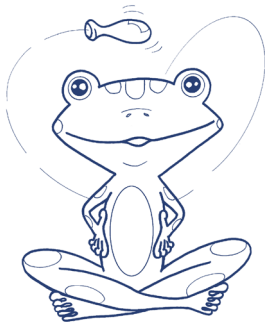
- 按顺序组合这些练习, 或者一次只选择一两个练习。
- 如果您有口琴, 可以用口琴的音调来指示吸气和呼气。
- 细数慢呼吸的次数, 保持语调平稳。



# 气球呼吸法

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



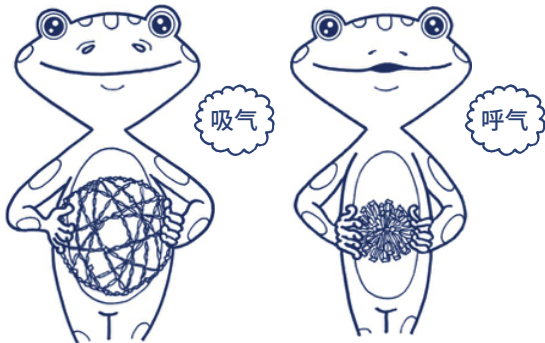
呼吸

1. 将手放在腹部，尝试 3 次气球呼吸法。
2. 通过吸气使气球内充满空气。
3. 通过呼气排空气球内的空气。
4. 重复三次。
5. 注意自己身体的感觉。在正念练习中，没有所谓的正确或错误答案；只需注意自己当下的感受即可。

# 呼吸球

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



呼吸

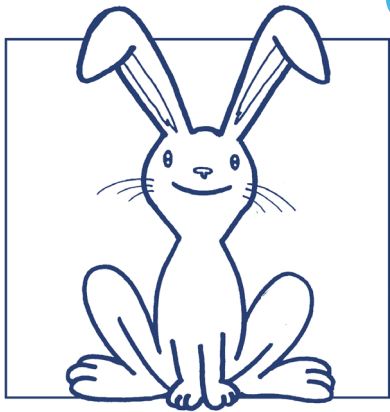
1. 首先端坐在椅子上。
2. 球打开时吸气。
3. 球合上时呼气。
4. 您可以使用呼吸球及时呼吸吗？

- 
- 这通常是孩子们的最爱，能吸引孩子们的注意力。
  - 我们将 Hoberman Sphere™ 用作呼吸球。
  - 您可以让孩子们轮流使用呼吸球练习几轮。
  - 注意保护手指安全！

# 小兔子呼吸法

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



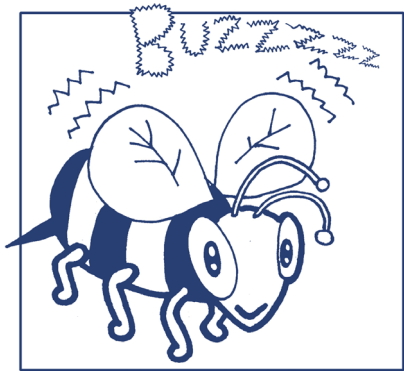
呼吸

1. 坐下来，放轻松。
2. 用鼻子深吸一口气。
3. 快速地小口呼气。
4. 坚持 10 秒钟。
5. 您注意到了什么？

# 蜂鸣式呼吸法

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



呼吸

1. 坐下来，放轻松。
2. 慢慢吸气。
3. 呼气时发出嗡嗡声。
4. 尽量延长呼气时间。
5. 您注意到了什么？



# 均匀吸气—均匀呼气

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



呼吸

1. 首先端坐在椅子上，腰背挺直，肩膀放松，轻轻闭上眼睛。
2. 用鼻子自然呼吸。
3. 我们将专注于均匀地吸气和呼气。
4. 用鼻子深吸气，用嘴巴呼气，数到 1。
5. 下一次呼吸时，吸气和呼气数到 2。
6. 重复，继续延长呼吸时间，直至数到 5。

# 狮子呼吸法

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



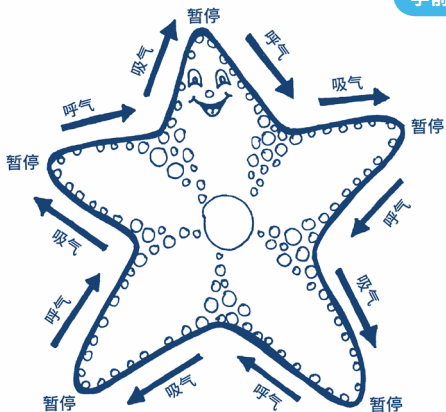
1. 跪坐，或坐在椅子上，像狮子一样高大自信。
2. 将手放在膝盖上。
3. 深吸一口气，让肺部充满空气。
4. 用力呼气，尽量伸长舌头，发出“啊”的声音。
5. 重复 3-4 次，试着让最后的“咆哮”不发出声音

- 
- 在下午/中午时按顺序练习该动作，以缓解您的紧张感。

# 海星呼吸法

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



呼吸

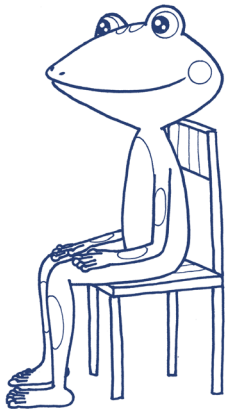
1. 用一只手作海星形状，手指张开。
2. 将另一只手的食指放在拇指外侧。
3. 我们要画出海星手的轮廓。呼吸时继续盯着食指。
4. 吸气（手指指向拇指顶部）。
5. 呼气（手指沿拇指另一侧向下移动）。
6. 重复该动作，直至画完海星手的轮廓。

- 
- 学生正在同步他们的动作，呼吸和凝视。吸气时，食指和眼睛沿着手指向上移动；呼气时，食指和眼睛沿着手指向下移动。每个向上的动作都伴随着吸气，而每个向下的动作都伴随着呼气。
  - 海星呼吸法练习完成后，您可以让学生将手放在胸前，继续正念呼吸，这时他们会默默回想起他们想要感恩的三件事。

# 坐姿山式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



运动  
坐姿练习

1. 双脚并拢而坐，面视前方。
2. 手臂垂于两侧，或者将手放在椅子或膝盖上。
3. 笔直优雅地落座。
4. 深呼吸；感受脚下的地板。

- 
- 如果是在地板上，请先交叉双腿。然后笔直优雅地落座。放松肩膀。深呼吸。



# 椅子船式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心

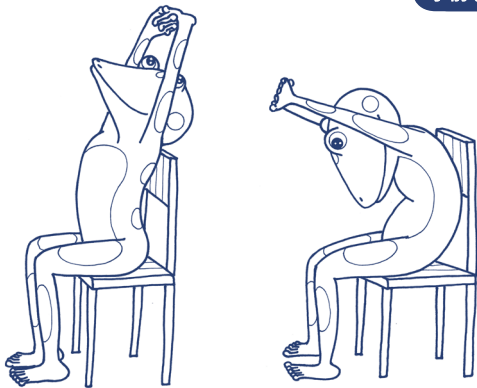


1. 将椅子与桌子分开，这样您的膝盖就不用屈在桌子下面了。
  2. 首先端坐在椅子上。
  3. 双手抓住椅座或椅背。
  4. 吸气，双脚离地。膝盖互相接触并保持平衡。放松呼吸 3-5 次。如果这样做比较困难，您也可以一次抬起一只脚。
  5. 看看能否把膝盖抬高的同时保持平衡。
  6. 如果感觉身体平稳，看看是否可以将双臂伸直，与肩同高，与地面平行。
  7. 呼吸，双脚放回地面，返回坐姿。
- 
- 如果是在地板上练习，只需换成船式即可。
  - 如要改变姿势，试试一次抬起一只脚。

# 椅子猫/牛式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



1. 端正坐姿，双手放于膝盖上。
2. 吸气时，双臂举过头顶，手指交扣。胸部中心向上，朝向天花板，抬起下巴，看向天花板。（牛式）
3. 呼气时，在前一个动作的基础上双手向前，背部向后拱起，收起下巴，面朝胸部。（猫式）
4. 重复几次呼吸：吸气、手臂向上、视线上移、胸部向上。呼气时背部向后拱起，下巴收紧，双手向前。

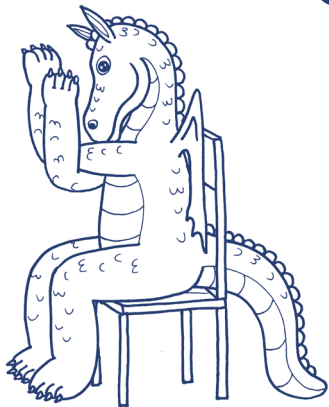
5. 返回坐姿。

- 
- 您可以让年轻学生像牛一样哞哞叫，像猫一样喵喵叫。只要确保他们事先进行了几轮吸气和呼气运动。
  - 如果是在地板上，学生可以双手和膝盖着地。吸气，腹部向下，朝向地板，我们抬头看向天花板（牛式）。呼气，看向肚脐，并围绕脊椎（猫式）。重复几次呼吸。

# 椅子鷹式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心

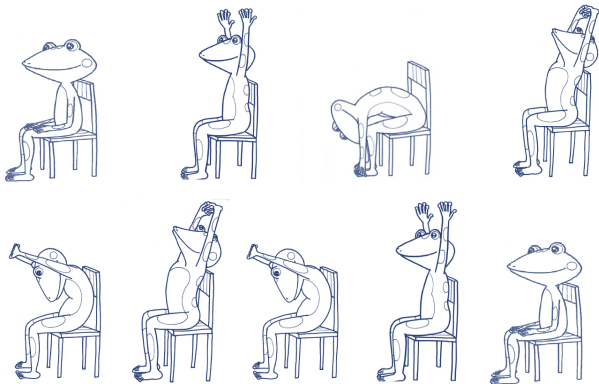


1. 端坐在椅子上。
  2. 将右大腿交叉放在左大腿上。
  3. 吸气, 手臂向上, 手肘弯曲, 手掌朝前 (仙人掌手臂)。
  4. 呼气, 将左手肘交叉放在右手肘上。互相触摸手背。如果感觉舒适, 请将手掌合在一起。
  5. 吸气, 抬高手肘, 直至您轻松舒展。
  6. 看向拇指, 放松呼吸 3 次。
  7. 呼气时放松。
  8. 另一侧重复动作 (分别是左大腿和右手臂在上)。
- 
- 如果是在地板上练习, 您可以替换站立鹰式, 或者盘腿坐着, 简单做鹰式手臂姿势。

# 椅子开放 A 式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



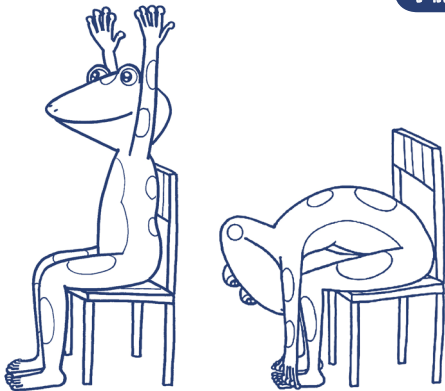
1. 首先端正坐姿, 双脚平放在地板上。
  2. 吸气, 双臂举过头顶, 抬头看向双手。
  3. 呼气, 身体弯曲靠在腿上。
  4. 吸气, 背部向前拱起, 向上看。
  5. 呼气, 背部向后拱起, 看向肚脐。
  6. 吸气, 再次背部向前, 向上看。
  7. 呼气, 背部向后并再次看向肚脐。
  8. 吸气, 双臂举过头顶, 抬头看向双手。
  9. 呼气并返回坐姿。
- 
- 在上午或午饭后按顺序练习该动作, 帮助学生重获活力。



# 椅子日出/日落式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



1. 端坐在椅子上。
2. 吸气，双臂举过头顶。通过指尖向上伸展。
3. 呼气，身体向前弯曲。腹部碰到腿部。将双手放在小腿、脚踝或地板上。放松头部和颈部。
4. 吸气，笔直坐立，再次将双臂举过头顶。
5. 呼气，重新端正坐姿。
6. 重复几次。

- 
- 如果坐在地板上，首先交叉双腿。当学生呼气时，让他们向前伸展双臂，直至双手碰到地板。您也可以站着做该动作。

# 椅子日出扭身式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心

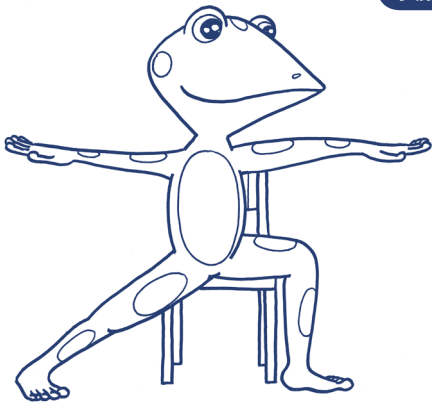


1. 端坐在椅子上。
2. 吸气，双臂举过头顶，并向上伸展。
3. 呼气，右转扭身，左手放在右膝盖上，右手放在臀部右侧或椅背上。放松右肩膀。此处呼吸几下。
4. 吸气，重新摆出坐立向上伸展姿势。
5. 呼气，左转扭身，右手放在左膝盖上，左手放在臀部左侧或椅背上。放松左肩膀。此处呼吸几下。
6. 吸气，重新摆出坐立向上伸展姿势。
7. 呼气，保持端正坐姿。

# 椅子冲浪式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



运动  
坐姿练习

1. 端坐在椅子上，面朝椅子前方。
2. 膝盖弯曲，抬高右腿，右膝盖指向右侧。右脚放回地面，正好位于膝盖下方。右脚趾指向右侧。
3. 左腿向左侧伸展，腿部伸直，脚踩在地面。左脚趾指向前方。
4. 吸气，双臂向两侧伸展，与肩同高，呈 T 型姿势。
5. 看向您的右手指尖，放松呼吸 3-5 次。
6. 吸气，重新端正坐姿。
7. 另一侧重复动作。

- 
- 如果是在地板上练习，您可以替换站立冲浪式：开始站立时双脚分开，脚趾指向前方。右脚趾向右转，弯曲右膝盖。伸直手臂，呈 T 型姿势。呼吸。

# 椅子扭身式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



1. 端坐在椅子上。
2. 吸气，笔直坐立。
3. 呼气，用左手触摸右膝盖，将右手放在臀部（或椅背上）。
4. 吸气，笔直坐立。
5. 呼气，看向您的右肩。
6. 保持不动，放松呼吸 3 次。
7. 吸气，重新端正坐姿。

8. 呼气，另一侧重复动作。
- 

- 在教授学生时，如果您面朝他们，确保您做的是镜像动作（比如您在指导他们用左手时，您需要用右手）。
- 如果坐在地板上，首先摆出盘腿姿势，然后遵照相同的指示。



# 坐立数字 4 式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心

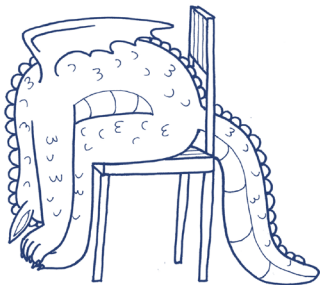


1. 首先摆出端正坐姿。
  2. 吸气，将右脚踝放在左大腿上，也就是膝盖上方。将右手放在右大腿上，左手放在右脚上。
  3. 呼气，身体向前弯曲，头部放松朝下。此处呼吸 2-3 下。
  4. 如果这样更容易，您可以在身体向前弯曲时握住椅腿。
  5. 吸气，重新摆出端正坐姿。
  6. 换腿，然后另一侧重复动作。
- 
- 按顺序练习此动作，放松因久坐而感到疲惫的背部。

# 坐立前屈式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



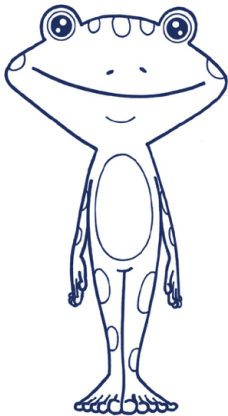
1. 摆出端正坐姿，双脚平放在地板上。吸气并笔直坐立，尽量挺直背部。
2. 呼气，双脚稍微向前伸，折叠双腿，双手沿着腿部滑向小腿处。此处呼吸 2-3 下。
3. 吸气，重新摆出端正坐姿。
4. 按要求重复。

- 
- 练习此动作可以帮助您快速提神或在精力不足时恢复精神。

# 山式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



1. 双脚并拢站立，面朝前方。
2. 双臂垂直立于身侧。
3. 笔直优雅地站立。
4. 挺胸收腹。
5. 深呼吸；感受脚下的地板。

# 大脚趾式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



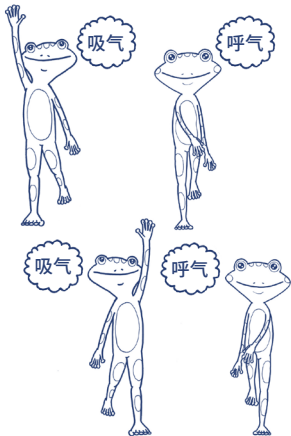
1. 首先笔直站立。
2. 双脚分开。
3. 举起双手，作和平手势的手指朝上。
4. 伸直手臂，作和平手势的手指指向双脚，呼气并向前弯曲身体。  
看看能否用您的和平手势手指碰到脚趾。
5. 如果不能碰到脚趾，则弯曲膝盖。
6. 确保您感觉舒适。
7. 放松头部和颈部。
8. 练习大脚趾式动作时呼吸 3-5 次。



# 大脑平衡序列

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



站姿练习

运动

1. 吸气，右手臂举过头顶，左脚稍微向后伸，只有脚趾碰到地板。
2. 呼气，抬高左腿，膝盖弯曲，右手触摸左膝盖内侧。
3. 吸气，右手臂举过头顶，左脚稍微向后伸，只有脚趾碰到地板。
4. 呼气，再次抬高左腿，膝盖弯曲，右手触摸左膝盖内侧。
5. 另一侧重复动作。

# 幻椅式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



运动  
站姿练习

1. 双脚并拢，笔直站立。
2. 吸气，弯曲双膝。双臂举过头顶，抬头看向拇指。双膝并拢，感受大腿肌肉的运动。
3. 放松呼吸 3-5 次。
4. 如果感觉舒适，您可以将头顶的手掌合在一起。
5. 呼气，重新笔直站立。

- 
- 变体：袋鼠式：手放在身体前面，手肘弯曲。让学生小步向前跳，尽量每次在同一位置落地。这样可以大大增强活力。

# 鹰式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心

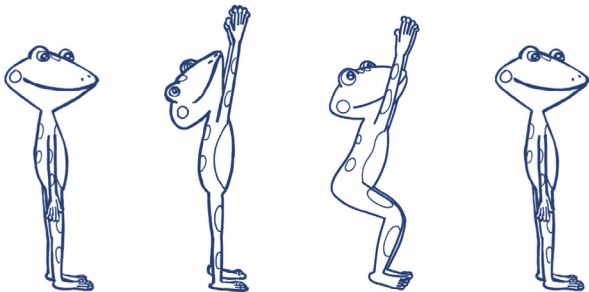


1. 首先笔直站立，然后双脚分开，稍微弯曲膝盖。
  2. 开始将重心转移至左腿。
  3. 吸气：膝盖弯曲，右侧大腿交叉放在左侧大腿上，右脚趾接触左脚外侧的地板。
  4. 将左手臂绕在右手臂上。弯曲手肘，手背并拢。
  5. 如果您身体平稳，将右脚抬离地面。如果感觉舒适，请将右脚蜷到左小腿后面。
  6. 看看您的手掌能否碰到一起。向上抬高手肘和手指。
  7. 注视某个静止的位置，保持 5 次呼吸均衡。
  8. 呼气：放松并笔直站立。
  9. 左侧重复动作。
- 
- 重点是保持姿势稳定和平衡。如果学生开始摇晃或感觉不适，请让他们随时停止动作。提醒学生将注意力集中在呼吸上，如果他们屏住呼吸，或呼吸时快时浅，则稍微后退几步。

# 山式/幻椅式力量序列

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



运动  
站姿练习

1. 首先笔直站立。
2. 吸气，双臂举过头顶。
3. 呼气，弯曲膝盖，就像您要坐在一把真正的椅子上那样向后坐。
4. 保证 3 次呼吸。
5. 吸气，重新笔直站立。
6. 当耐力变好时，将呼吸次数增加到 5 次。

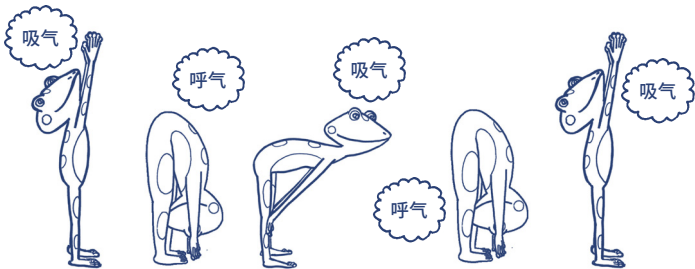
- 
- 按顺序练习该动作可帮助您增强背部和腿部下方的力量。  
在椅子上坐一会儿后，您仍然可以重获活力。



# 放松序列

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



运动  
站姿练习

1. 首先笔直站立，双脚稍微分开，双手放在身体两侧。
  2. 吸气，双臂举过头顶，向上看。
  3. 呼气并折叠双腿，稍微弯曲膝盖，把手放在小腿、脚部或地板上。
  4. 吸气，将手放在小腿上，伸直双腿并向上看。
  5. 呼气并再次折叠双腿。
  6. 吸气，保持站立姿势，双臂举过头顶并向上看。
  7. 呼气，重新笔直站立。
- 
- 您可以在桌子 / 椅子后面或前面练习该套动作。此动作可以帮助学生在感到疲惫时重新恢复活力。

# 半月形站姿

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



运动  
站姿练习

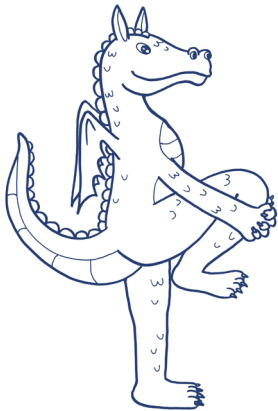
1. 首先笔直站立。
2. 吸气，双脚稍微分开。左臂举过头顶，紧贴左耳，右臂向右侧按压。
3. 呼气，向右倾斜。直视前方或向下注视脚部。
4. 吸气，返回中心位置。
5. 呼气，放下左臂。
6. 吸气，右臂举过头顶，紧贴右耳，左臂向左侧按压。
7. 呼气，向左倾斜。直视前方或向下注视脚部。
8. 吸气，返回中心位置。
9. 呼气，放下右臂，双脚并拢，笔直站立。
10. 按要求重复。

- 
- 按顺序练习该动作可以帮助您在上午保持清醒或在午饭后恢复活力。

# 鹤式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



运动  
站姿练习

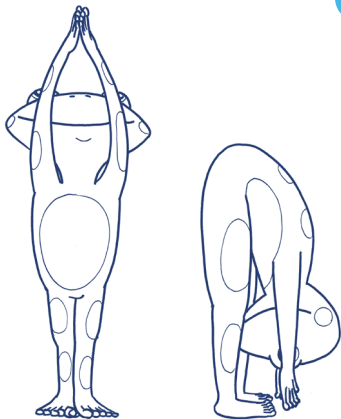
1. 首先笔直站立在毯子正中心，双手放在身体两侧。
2. 把视线集中在您前方 3 英尺的位置。
3. 左脚稳定站立。
4. 抬起右膝盖并用右手抱住。
5. 此处呼吸 3-5 次。
6. 如要加大难度，呼气时将膝盖向右打开，并将视线转向左肩。此处呼吸 3-5 次。
7. 吸气并返回中心位置。
8. 呼气，重新笔直站立。
9. 左侧重复动作。

- 
- 如果学生摇晃不停，让他们在左脚稳定站立时弯曲右膝盖，右脚趾着地，以获得支撑感。如果身体平稳，他们可以抬起右脚呼吸一次，以便开始建立平衡感。

# 日出/日落式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



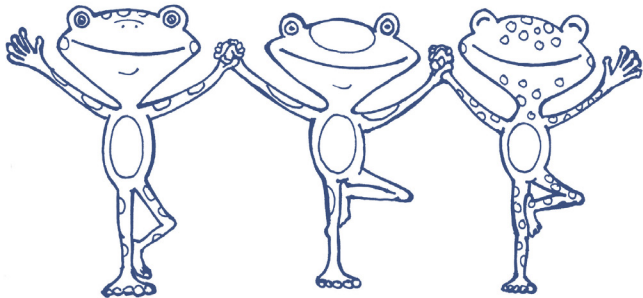
1. 首先笔直站立。
2. 吸气，双臂举过头顶（这是日出式）。
3. 呼气时，身体向前弯曲。将双手放在小腿或脚踝处，或者是地板上（这是日落式）。
4. 吸气并摆出向上伸展姿势。
5. 呼气时双手向下，笔直站立。
6. 重复几次。注意自己的感受。



# 树式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



运动  
站姿练习

1. 首先笔直站立，双手提到髋部。
2. 把视线集中在您前方 3 英尺的位置。
3. 将重心转移至左脚。
4. 弯曲右膝盖并抬高右脚后跟。
5. 将膝盖向外倾斜。将重心放在左脚。此处呼吸几下。
6. 如果身体平稳，将右脚底部放在小腿内侧。此处呼吸几下。
7. 如果身体仍然平稳，您可以在需要时用手将脚移到大腿内侧。
8. 吸气时双臂举过头顶，就像您在伸展枝干一样。尽量保持 5 到 10 次呼吸均衡。
9. 呼气,重新笔直站立。另一侧重复动作。

# 战士式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



运动  
站姿练习

1. 首先笔直站立。
2. 吸气，左腿向后迈一步。左脚趾指向左侧（大约 45 度角）。您的右脚趾指向正前方。
3. 呼气，弯曲右膝盖，直至刚好位于脚踝上方。
4. 双臂举过头顶。如果感觉舒适，请将手掌合在一起。
5. 注视双手，放松呼吸 3-5 次。
6. 呼气，重新笔直站立。
7. 另一侧重复动作。

- 
- 提示学生动作要领时，在房间内提供参考（比如将后脚指向门）更有效果。

# 波浪序列

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



1. 首先笔直站立。
2. 吸气，左脚向身体一侧迈开，呼气，右脚向外转，右膝弯曲。吸气，将双臂抬至与肩同高，呈 T 型。呼气并保持 2 次呼吸。这是冲浪式。
3. 吸气，将左臂放回左小腿处，将右臂竖直抬高，朝向天花板，此处呼气。注视手部并呼吸 2 次。
4. 吸气并重新摆出冲浪姿势。
5. 呼气，将右臂放到右大腿上，左臂举过头顶。看向左手并呼吸 2 次。这是波浪式。
6. 吸气并重新摆出冲浪姿势。
7. 呼气，双脚并拢，笔直站立。
8. 另一侧重复动作。

- 
- 按顺序练习该动作可以帮助您在感到困倦或无精打采时振奋精神。

# 钟声游戏

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



- 让学生坐在桌子前，进行正念呼吸。
- 老师在房间内四处走动，并在专注于放松呼吸的学生面前敲响钟声。
- 现在轮到学生在房间内四处走动，观察同伴，并在另一位专注于放松呼吸的同伴面前敲响钟声。
- 如果学生表现不错，您可以添加第二个钟来加大难度。



# 正念步行

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



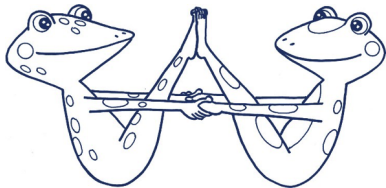
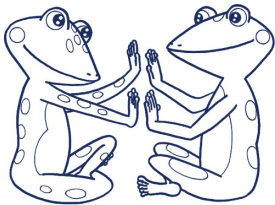
1. 在您抬起脚向前迈步时吸气。
2. 在您放下脚蹬离地面时呼气。
3. 注意您的脚何时接触地面。
4. 注意您的脚何时离开地面。
5. 您能注意到每一步吗？

- 
- 当学生正念步行时，播放舒缓音乐会对其有所帮助。
  - 指导学生在正念步行时不要与他人交谈或进行眼神接触。
  - 学生把视线集中在他们面前的地面上。他们将注意力集中在其脚部感受并注意自身呼吸。
  - 您可以鼓励他们充分发挥想象力：他们正漫步在沙滩上、雪地里，行走在平衡木上等。这样可以鼓励他们关注其动作并感到有趣！
  - 5 分钟练习

# 镜像动作

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



- 与同伴合作
- 每组选择一名示范者和一名追随者。
- 老师发出呼吸指示（例如吸气、呼气）。
- 示范者每次呼吸时示范一个动作，追随者模仿，期间不允许交谈。
- 敲响钟声，表明是时间切换角色了。
- 当另一名示范者做动作时再次发出呼吸指示。
- 可以设置动作限制——比如必须坐着、站立时必须让一只脚着地（不能跳跃）、注意其他小组并留出安全的运动空间。
- 询问学生：“为什么镜像动作是正念的？”

# 雕像式

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



1. 首先笔直站立，保持不动，直至示范者给出动作指示，比如“雕像式，弯曲膝盖下蹲”或“雕像式，向前弯腰”。
2. 在您接到动作指示后，需要做的就是保持绝对静止，直至示范者给出下一个动作指示后再切换姿势。
3. 在您像雕像一样静止不动时，请记得呼吸！

---

给示范者的提示：

- 尝试有助于活动身体各个关节的动作。
- 确保先静止几秒，然后再有意识地切换新的姿势。
- 指导学生稳定呼吸和视线，以帮助他们在做更有难度的姿势时也能保持身体平衡。

# 正念时间

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



休息

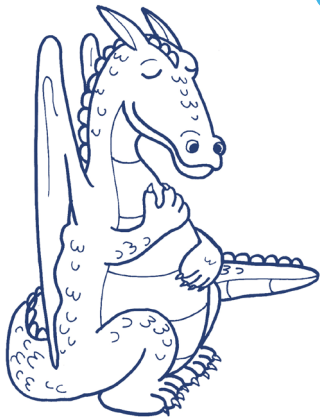
让学生端坐在椅子上。花大约一分钟时间让学生将注意力转移到当下。首先让学生将注意力放在呼吸上，注意呼吸节奏（快、慢、热、冷、浅、深……）。在剩下的正念时间里，继续专注于呼吸，或采用以下某种技巧：快速浏览全身、注意自身感受或关注房间内/外的声音。



# 体会感恩

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



休息

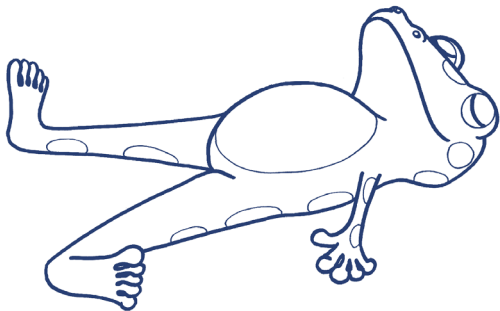
1. 坐下来，放轻松，如果您愿意，也可以闭上眼睛。
2. 思考在您的生活中您感谢或感恩的事情/人。可以是任何事或任何人！
3. 花些时间对此事或某人表示感激。
4. 现在思考您感恩的另一件事或另一个人。
5. 花些时间对此事或某人表示感激。
6. 注意自己的感受。

- 
- 在您介绍此练习时，您可以先给学生做个示范，然后再让他们进行此练习。
  - 这是一个不错的练习，您可以在练习结束后听听学生的反馈。

# 引导休息, 第 1 部分

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



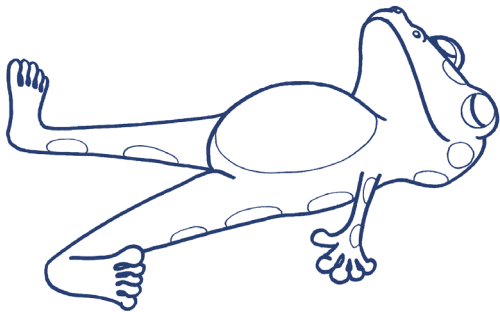
休息

1. 仰卧在地板上。双脚分开。手掌向上，朝向天花板，闭上眼睛。
2. 将注意力放在额头上。让额头放松。
3. 将注意力放在眼睛上。让眼睛放松。
4. 将注意力放在脸颊和下巴上。让脸颊和下巴放松。
5. 将注意力放在脖子上。让脖子放松。
6. 将注意力放在肩膀上。让肩膀放松。(手臂、手腕、手和手指重复此动作。)
7. 将注意力放在胸部。让胸部放松。
8. 将注意力放在背部。感受您的背部与地板(或椅子)接触的位置。
9. 将注意力放在腹部。注意腹部如何在您呼吸时轻轻地上下运动。
10. 将注意力放在臀部。让臀部放松。(腿部、膝盖、脚踝、脚部和脚趾重复此动作。)
11. 有意识地呼吸，并注意您在身体的哪个部位可以感受到呼吸。也许您在鼻孔处注意到呼吸。也许您在胸部感受到呼吸。也许您在腹部感受到呼吸。

# 引导休息, 第 2 部分

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



休息

**12.** 看看您能否能真正平静下来。也许您甚至会受到心脏在身体内不停跳动。

**13.** 让学生安静地休息片刻。

**14.** 敲响钟声。

**15.** 慢慢开始活动您的手指和脚趾。深吸一口气，双臂举过头顶。呼气时放松。

**16.** 睁开眼睛并慢慢坐起来。

**17.** 注意您此刻的感受。

- 
- 如果空间允许，让学生躺成一个圆圈，头朝向中心。如果不方便躺下，学生可以坐在桌子前练习引导休息。
  - 将柔软的毛绒玩具作为“呼吸伙伴”可以帮助学生放松。可以将“呼吸伙伴”放在学生的腹部，帮助其注意呼吸。
  - 您可以省略某些身体部位的练习，从而缩短练习时间。
  - 如果学生仰卧感觉不舒服也可以选择趴着，不过在此练习中仰卧是有助于放松身体的理想姿势，应予以鼓励。
  - 5 分钟练习。

# 倾听钟声

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



休息

1. 首先端正坐姿，双手放在膝盖上。
2. 闭上眼睛。
3. 我将会敲响钟声。当您听不到钟声时睁开眼睛。
4. 鸣钟并等待学生睁开眼睛（约 30 秒）。
5. 再次鸣钟并进入下一项活动。

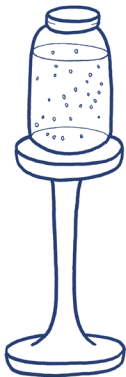
- 
- 此项 1 分钟练习几乎适用于各种情况。它对人们而言有很大的吸引力。只需鸣一次钟。看着所有学生转向您。



# 思维瓶

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



休息

- 首先,摇晃思维瓶并放在全班学生面前,方便大家都能看到。

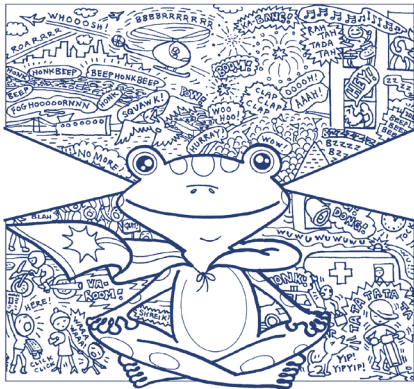
- 
1. 端坐在椅子上。
  2. 感受您体内的呼吸运动。
  3. 放松呼吸,直至瓶里这些亮闪闪的东西沉到底部。
  4. 注意自己的感受。

- 
- 您可以与学生进行分享,当他们感到沮丧或不知所措时,思维瓶可能对他们有所帮助。
  - 将这些亮闪闪的东西想象成您的想法。在您摇晃瓶子时,想象您的脑海中充满了各种想法。当您平静下来时,慢慢看它们下沉。
  - 请记住,只要您在心情激动时多注意就可以逐渐平静下来。

# 正念列表

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



休息

1. 闭上眼睛。
2. 我将计时共 45 秒。
3. 当我们安静坐着时，在您的脑海中列出您（听到、感觉到、想到）的事情。

- 
- 最后让学生分享他们的经验。

# 一分钟思考

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



1. 在离开学校之前，请花点时间停下来并回顾今天的收获。
2. 坐在桌子前或地板上，放轻松。
3. 您今天有做什么令自身感到骄傲的事情吗？思考 20-30 秒。
4. 对您取得的成就感到满意。
5. 有没有什么您觉得还能改进或做法完全不同的事情？犯错误或失误都没关系。
6. 等到明天您头脑清晰、呼吸平稳时，您可以再试一次。

# 鳄鱼式睡眠

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



休息

1. 学生先坐在桌子前。
2. 双臂交叉放在桌子上。
3. 把头靠在手臂上。您可以低下额头或者把头转向一边。
4. 在您休息时，请注意呼吸。您感觉呼吸最明显的地方是哪里？

- 
- 如果是在地板上，您可以趴着摆出鳄鱼式睡眠姿势。指导学生双臂交叉，“把手当作枕头”，然后躺下时把头靠在手上。



# STOP\*

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



- STOP 是一项旨在帮助学生在感受到强烈情绪时学会自我调节的练习。
  - 学生需要练习四个步骤：S-T-O-P
  - 在学生没有强烈的情绪波动时进行此项练习是个好主意，这样方便他们在有需要时学以致用。
  - 练习的重点在于磨练学生的观察技能，以便帮助他们作出更明智的选择。
  - 我们在观察时只注意我们身体的感觉，而没有说某事是好是坏。
  - 为进一步探索，询问学生当他们在大笑、哭泣、焦虑、害怕、愤怒、放松、惊讶或震惊时，他们的呼吸节奏是如何变化的。
- 强调正念练习的两个重要特征：
    1. 坚持练习——不断尝试！
    2. 先从不经意中学起，不要对自己太苛刻。

---

\*Elisha Goldstein, “Stressing Out? S.T.O.P.,”  
*Mindful*, 2013 年 5 月 29 日。

# 直视拇指

学前班—五年级

彻底  
放松  
身心



休息

1. 首先端正坐姿,双手放在膝盖上。
  2. 温柔地向下直视您的拇指。
  3. 尽量把视线集中在拇指上,直至我再次敲响钟声。
- 此项练习是“倾听钟声”练习的补充,只不过它侧重于视觉而不是听觉。您可以提供这两种练习,并询问学生睁开眼睛和闭上眼睛时的感觉有何不同。

- 
- 鸣钟 ..... 并等待 30 秒。
  - 再次鸣钟并要求学生提供反馈。他们能一直盯着自己的拇指吗? 如果可以,他们是怎么做到的? 他们有没有分心?