

## 下著安心之放鬆練習

之一： **泡腳放鬆筋絡** ※水一桶、熱水一杯、毛巾、襪子、推拿器具※

1、泡腳之前，上座十式，請參見《活水禪·禪觀大意》41-72 頁。

2、泡腳之時，腿肚入水起算 10 分鐘。此時，從頭到膝按摩。

○泡腳水高度須達小腿肚最粗部分以上一寸，水溫約攝氏 45~50 度。

○按摩順序：

(1)頭→耳→臉→脖子→肩膀→手臂→手肘→手掌

(2)肩膀→胸部→腹部

(3)肩膀→上背部→下背部→腰→臀兩側→腿外側→膝上方→往內沿臏骨環繞一圈→到外側足三里

(4)腰→沿鼠蹊→腿內側→膝上方→往內沿臏骨環繞一圈→加強膝兩側腿內側（內膝眼、外犢鼻）→到內側地機穴。

3、起足→擦腳→穿襪子→喝 500.C.C.溫熱開水

（有脹氣者可配三顆鹹梅(爛梅)）

4、泡腳後，從膝到腳趾按摩。

○按摩順序：

膝→小腿→腳踝→腳後跟→腳掌→腳背→腳趾上下面、上下外緣

5、休息一會兒（倒泡腳水、小解、備杯水）→接喝水練習的 Step1。

---

之二： **喝水練習** ※請先用陶瓷杯裝妥 200~250cc 的全熱開水一杯※

Step1：放鬆，下著安心，請參見《活水禪·禪觀大意》83-88 頁。

（從頭到腳，脖、肩、腰來回兩次，全程也都要放鬆）。

Step2：普通呼吸兩次，最後長吐氣。

Step3：胸式呼吸（逆腹式呼吸）3 次。

吸——胸廓之氣管往前方提起

（因胸腔主動牽拉，小腹被自然拉起而內凹）

呼——胸廓放鬆內凹

（因胸腔主動放鬆，小腹部份自然放鬆而略凸）

Step4：普通呼吸+喝水

吸→吐（轉吐氣時拿水杯）→吸（喝 5~10cc 含著）→吐（放杯）

→吸吐\*2→吸（飲水下去）→吐→吸吐\*2→接 Step3。