

# 在走路中觉察

## 【挑战目的】

训练自己感知当下身体每一个动作的能力。

## 【挑战前准备】

在走路前，好好提醒自己练习觉察，专注在走路上。

## 【挑战要求】

把觉知放在双脚上，知道自己在走路，感受脚掌和地面的接触，感受每走一步，像是双脚给大地盖章，不被周围人和事带走，不被念头带走，如果被带跑，及时回到走路上来。

## 【挑战要点】

- 1、是否把觉知放在走路上（脚上）；
- 2、看见念头，或知道被念头带跑了，能否及时回到当下，感知走路。

## 【温馨提示】

本题是让大家刻意练习去感知走路动作，要尽量不被带走，能看到念头，回到当下。只要能把觉知放在自己的动作和行为上的时候，动作自然会变得优雅，速度会变慢。