

## 放鬆\*



每個人都可以利用以下指南學會如何放鬆。每個人都會從學習放鬆中獲益。以下三種放鬆和沉思方法既簡單又有效。應當每天做一兩次。請選擇一個您可以獨處的時間和地點。學習放鬆技巧需要不斷練習。

### 輪換呼吸法

深呼吸是一種釋放壓力的方法。輪換呼吸的目的是充分利用肺部功能，感受呼吸的節奏。您在練習此種呼吸法時可以採用坐立、站立或躺下的姿勢。

1. 將一隻手放在腹部，另一隻手放在胸部。注意您在吸氣和呼氣時手的上下起伏。
2. 將空氣吸入肺部下方，當您吸氣時放在腹部的手會抬起，放在胸部的手保持不動。重複 8-10 次。
3. 將空氣吸入肺部下方，然後再將空氣吸入肺部上方。這樣做時，您放在胸部的手會抬起，放在腹部的手會下沉。重複 3-5 次。

請注意：有些人在頭幾次練習輪換呼吸時會感到有些頭暈。如果出現此種情形，請放慢呼吸速度。慢慢加快速度。

### 肌肉漸進放鬆法

仰面躺下（如躺在鋪有地毯的地面上），舒適地伸展四肢。收緊以下肌群，但不要收緊到痙攣的程度，為時 4-10 秒。然後用 10-20 秒的時間鬆開肌肉並放鬆。收緊一個肌群後，盡量讓該肌群放鬆，同時收緊另一些肌群。

- 手：握緊拳頭。
- 手腕和前臂：伸直手臂，在手腕處將手向後彎曲。
- 股二頭肌和上臂：將手握成拳頭，在肘關節處彎曲手臂，並使股二頭肌屈曲。
- 肩膀：將肩膀聳起（將肩膀朝耳朵方向抬起，然後放下）。
- 前額：將前額皺起很深的皺紋。
- 眼睛和鼻梁周圍：緊閉雙眼（取下隱形眼鏡）。
- 雙頰和下巴：咧開嘴笑。

## 放鬆

### 肌肉漸進 放鬆法 (續)

- 嘴周圍：緊閉雙唇。
- 頸部背面：將頭部背面緊壓地面。
- 頸部前面：用下巴觸碰胸部。
- 胸部：深呼吸，保持深呼吸，然後再呼氣。
- 背部：將背部弓起，離開地面。
- 腹部：收緊腹部。
- 臀部：收緊臀部。
- 大腿：收緊大腿。
- 小腿：將腳趾頭對準面部；然後再朝向相反的方向，同時彎曲腳趾頭。

### 放鬆反應

1. 在一個能夠舒適地伸展開身體的地方躺下。閉上雙眼。
2. 開始放鬆以上收緊的每一個肌群。
3. 注意您的呼吸。用腹部吸氣。呼氣時說出一個能使自己保持平靜的詞。每次呼氣時重複這個詞。連續做 10-20 分鐘。當分散注意力的思想和記憶進入腦海時，不要去想它們。讓這些想法慢慢消失。
4. 靜坐幾分鐘，然後睜開雙眼。



**Alameda  
Alliance  
for Health**<sup>™</sup>

*Building Healthy Communities  
One Family at a Time*

**1240 South Loop Road  
Alameda, California  
94502**

Tel: (510) 747-4577  
Fax: (510) 747-4502  
TTY: (510) 747-4501