

# 自我鬆弛法

都市人生活緊張，在日常生活中遇到壓力實在是在所難免，學習自我鬆弛法是其中一個幫助我們紓緩身心、調整壓力水平的有效方法。亦可減低其對身體及情緒所產生的負面影響，保持身心健康。

## 鬆弛練習的好處

當人體進入鬆弛狀態時，新陳代謝、心跳及呼吸均會減慢，肌肉鬆弛；這不但可減低體力的消耗，亦可增加體能儲備和增強工作效率。另一方面，學習自我鬆弛法可帶來以下好處：

- 紓緩緊張、焦慮的情緒
- 改善失眠、頭痛
- 紓緩肌肉緊張
- 有助改善因緊張而引致的健康問題，如胃潰瘍、哮喘、高血壓等

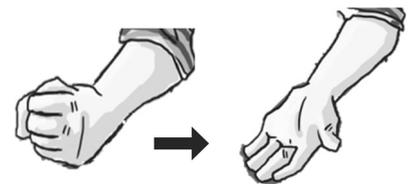
學習鬆弛跟學習其他技巧如游泳、彈奏樂器一樣，需要恆常的練習，才可以發揮最大的功效！

**注意：**自我鬆弛練習對大部分人來說均是有效和安全的。但學習前，先要對自己的身體狀況有基本認識，學習者如身有傷患(如骨折、肌肉扭傷或慢性呼吸系統疾病等)，在練習時或會感到不適。如有這些情況，便應該停止練習，並應請教醫護人員，尋求合適的指導。

## 準備事項

自我鬆弛的秘訣，就是將一切煩惱暫時拋開，忘記自我；根據一些有系統的步驟，慢慢地讓自己達到鬆弛狀態。

- 首先找一處清靜、不受外面環境騷擾的地方。
- 調暗房內燈光，保持房間溫度適中，關掉電話和響鬧裝置。
- 穿著寬闊舒適的衣服。在練習過程中或會較容易感到涼意，可先預備寬鬆外衣或披肩來保暖。
- 選一張有靠背的椅子坐下，坐的時候要讓背部緊靠着椅背，腳板要完全著地，務求坐得舒適，然後合上眼睛，讓肌肉逐步放鬆。
- 如果未能把握放鬆的感覺，可以將拳頭先握緊三數秒，然後放開，嘗試感受肌肉繃緊與鬆弛的分別，重覆數次，便可慢慢掌握放鬆的感覺。



## 身心鬆弛練習

### (一) 腹式呼吸練習

- ◇ 透過控制呼吸去調節呼吸的頻率和深度，改變身體的緊張程度，以達致放鬆的效果。
- ◇ 呼吸要慢、長和深。

1. 用鼻深深地吸氣，讓腹部慢慢脹起，全身保持放鬆的狀態。



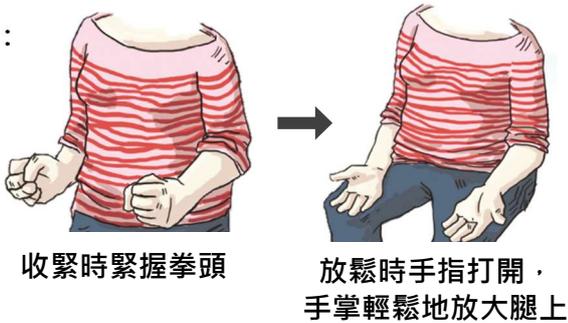
2. 緩緩的將氣呼出，讓腹部收縮起來，回到吸氣前的狀態。



## (二) 肌肉鬆弛法練習

- ◇ 透過放鬆身體肌肉來消除緊張的感覺。
- ◇ 收緊每組肌肉，然後放鬆，再重複以上動作；學習注意分辨肌肉收緊和放鬆時的感覺。
- ◇ 通常由手部做起，先緊握拳頭，然後放鬆，接著抽緊手臂肌肉，再放鬆，如此類推到肩頸、胸背、腿部、腳掌，至全身放鬆為止。

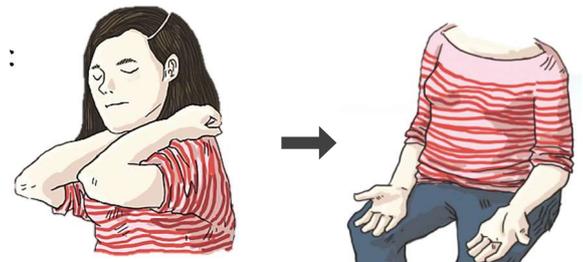
手掌：



收緊時緊握拳頭

放鬆時手指打開，  
手掌輕鬆地放大腿上

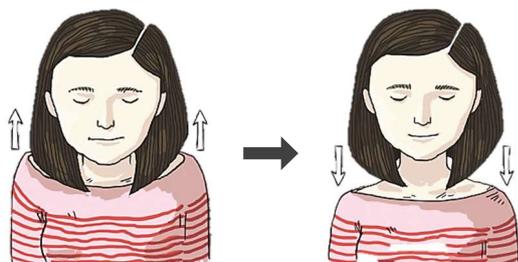
手臂：



收緊時將手臂屈起來，  
拳頭盡量貼近肩膊

放鬆時把整個手臂  
輕鬆地放大腿上

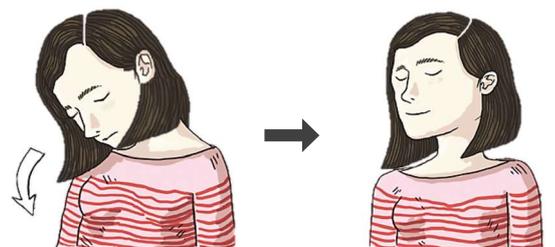
肩膊：



收緊時縮起肩膊，  
將肩膊盡量推向耳朵

放鬆時肩膊完全  
放鬆垂下來

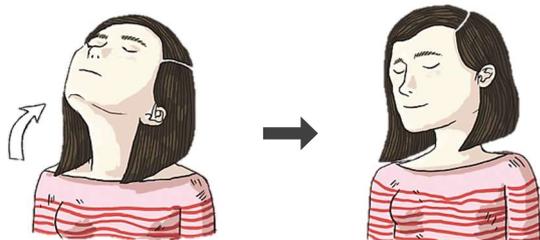
頸部一：



頭向下垂，將下巴貼向心口，  
感覺到頸後的肌肉拉長

放鬆時慢慢地將頭  
放回原來位置

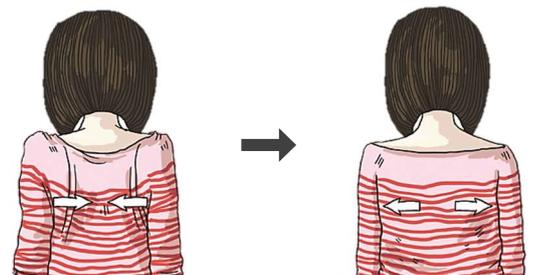
頸部二：



頭向後仰，感覺到  
頸前的肌肉拉長

放鬆時慢慢地將頭  
放回原來位置

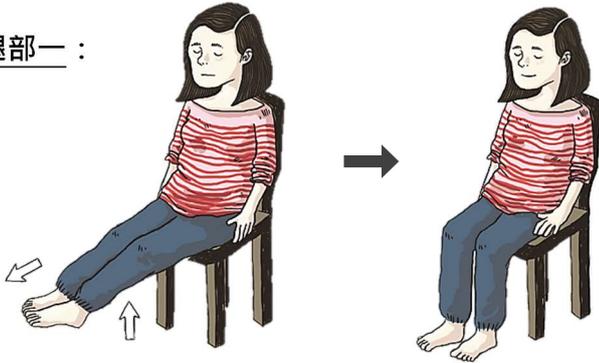
背部：



收緊時兩邊肌肉往中間推，  
兩邊肩膊盡量向後拗

放鬆時背部兩邊肌肉  
張開，回到原來位置

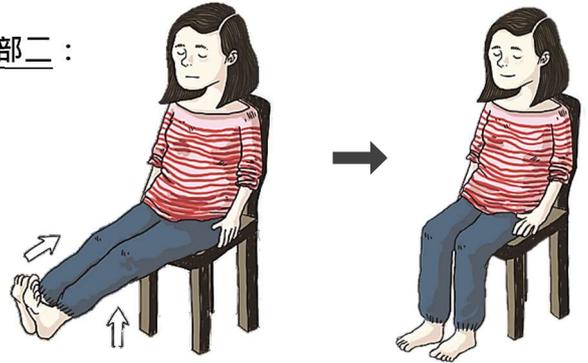
### 腿部一：



收緊時把雙腳提起伸直，腳趾指向前，盡量把腳板向下拗

放鬆時慢慢把雙腳放回地面

### 腿部二：



收緊時把雙腳提起伸直，腳趾腳板都盡量拗向自己

放鬆時慢慢把雙腳放回地面

## (三) 意象鬆弛練習

- ✧ 在意象鬆弛練習中，透過有系統地運用想像力幻想自己正身處在一個十分寧靜和舒適的環境(例如一個寧靜的海灘)，恰如有計劃地做「白日夢」一樣。
- ✧ 為了讓自己更投入在這個意象之中，過程中可運用所有感官來幫助投入放鬆的場景，包括視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、甚至味覺。可以仔細地構想自己在這個環境中看到些什麼、聽到些什麼、嗅到些什麼、皮膚感覺到些什麼等等。當注意力轉移到這一個寧靜和舒適的意象時，緊張的情緒便可得以放鬆。
- ✧ 你可以挑選任何場景來練習。例如過往旅行曾到過的地方，或任何一個能為你帶來美好回憶的地方，既可是戶外，也可以是室內。



## 常見問題

- 感到不耐煩：習慣了忙碌緊張的生活可能令你無法適應較緩慢的活動，你可以在這 3 個鬆弛練習中挑選較容易掌握，和較有興趣的開始進行練習。
- 容易分心：這是在練習初期很常見的情況。不用心急，只需放開懷抱，續步慢慢地讓自己投入練習。
- 不覺得放鬆：太過急於放鬆會引致反效果。順其自然地恆常進行練習，鬆弛的感覺便會慢慢地出現。
- 平常是否也要運用腹式呼吸的方法呼吸：腹式呼吸是訓練鬆弛能力的練習，並不是要在生活的每一刻都運用這種形式呼吸，只需要在練習時進行便可。
- 未能掌握怎樣運用腹部呼吸：學習任何新技巧都需要時間慢慢掌握和學習，鼓勵大家努力練習。
- 難以投入意象鬆弛的場景：想像力豐富的人較容易掌握意象鬆弛練習。盡量嘗試仔細地運用五官來感受想像中的環境，可以幫助更容易投入意象鬆弛。