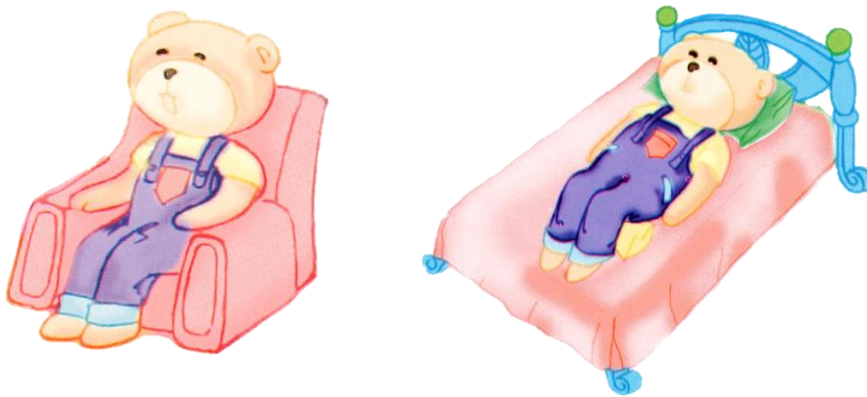


鬆弛練習

鬆弛練習可以幫助我們放鬆身體。緩慢且深長的呼吸方式可以幫助減輕焦慮、緩和不安的情緒，更可以提升管理壓力的能力。

練習前準備



1. 坐在一張舒適的椅子上；或平卧於床上，膝頭微微彎曲
2. 雙手可以放在小腹上或平放身旁
3. 儘量放鬆全身，想像小腹好像一個氣球
4. 吸氣時氣球充滿空氣，呼氣時小腹好像氣球洩氣一樣凹下

放鬆技巧



1. 透過鼻慢慢地、深深地吸一口氣
2. 吸氣時儘量讓小腹脹起
3. 然後慢慢用口呼氣
4. 呼氣時儘量讓小腹收縮，將所有空氣呼出
5. 每次深呼吸後，保持正常呼吸約 10 秒
6. 然後再重複 6-7 次深呼吸的步驟。



7. 做完以上深呼吸後，可以保持正常呼吸，然後將注意力集中在腹部，靜靜地觀察每一下呼吸變化：吸氣時，腹部微微升起；呼氣時，腹部微微收縮。
8. 無需刻意呼吸，只需要靜心觀察腹部一起一伏。
9. 你可以在任何時間、任何地點運用這個鬆弛技巧，例如排隊、坐車，或覺得緊張或煩燥的時候。

10. 學習身心鬆弛練習，就好像學習其他技巧，在初學階段，要專注和有耐性，才能夠掌握箇中技巧。

11. 每次大概練習 10 分鐘，每日最少練習一次，只要持之以恆，便是一個有效的鬆弛方法！



心靈綠洲 – 個人成長及危機處理中心
醫院管理局總部臨床心理服務

練習聲帶

細閱以上介紹之後，你可以跟著聲帶指示，開始練習。

網上收聽：<https://youtu.be/KYgevKTxOeU>

