

第六章：放鬆可使呼吸更容易 Relax to Breathe More Easily

多少次您曾對自己說：“我希望可以放鬆自己”。以下的指南可幫助您放鬆全身主要的緊張部位。您可以將這些步驟錄成磁帶休閒時聽，也可以讓您的丈夫/妻子或朋友輕聲為您誦讀。此外，也可應用您最喜聽的音樂幫助您放鬆。

鬆弛運動

- 選擇安靜的地方，舒適地坐下或躺臥，
- 閉目，
- 集中呼吸，用鼻深吸氣，用撅嘴式慢慢呼氣，每次呼氣時想像自己正在呼出“緊張”，心裡想著“放鬆”二字，
- 開始數 1-2-3-4-5...深吸氣後再呼氣...6-7-8-9-10，
- 再深吸氣，慢慢呼氣的同時想著放鬆，
- 學會感覺緊張，緊握雙手，再鬆開手並感覺脫離緊張，您會感到手比以前輕鬆多了，
- 深吸氣，用撅嘴式慢慢呼出，同時想著放鬆，
- 現在您可以通過收縮，然後放鬆，以達到放鬆全身的肌肉，
- 先由頭部開始，再延續到其他部位，
- 深吸氣，經口慢慢呼出，同時想著放鬆，
- 慢慢盡力擡起雙肩，收緊頸部及背部肌肉，然後輕輕放下肩部，使肌肉放鬆，
- 想著雙側上臂肌肉，並讓其放鬆，然後放鬆雙側前臂的手腕肌肉，最後緊握雙拳再慢慢鬆開，
- 想著沉重的胸部，想像有人移走了這沉重的負擔，您的呼吸便容易多了，
- 深吸氣，再慢慢呼出，同時放鬆您的胸部，
- 如果胸部尚未放鬆，不必擔心，不斷練習，慢慢您會感到放鬆多了，
- 深吸氣，再慢慢呼氣，同時想著放鬆，
- 背部肌肉被牽拉緊張，想像有人用手指輕輕按摩這些肌肉，
- 感覺髖部肌肉的緊張，收縮雙腿，再放鬆，感覺一股熱氣從髖部經大腿至膝部，最後到腳趾。同時帶走您的緊張，此時您的下肢便放鬆多了。
- 深吸氣，再慢慢呼氣，同時想著放鬆，
- 您現在應感到全身放鬆多了。此時，再用幾分鐘沉思以保持自己放鬆的狀態，例如：想像您在海邊，天氣暖和，微風輕輕吹著您的頭髮和皮膚。海浪拍打著海灘，發出悅耳的濤聲。遠處輕輕傳來海鷗的叫聲。海面上波光粼粼，撲面吹來的海風，帶著點鹽味，真是風和日麗。您很高興，也很舒服，
- 深吸氣，再慢慢呼出，現在開始從 10 倒數，10-9-8-7-6...您很放鬆...5-4-3-2-1，現在您應該感到很輕鬆愉快。