

# 練習放鬆

# 每天送自己一個禮物

「壓力」為每個人帶來不同的感受，有人排斥、有人焦慮、也有人將它視為動力...每個人都要認識壓力及壓力所致之身心反應，學習各種方式穩定情緒。

## 一、前言

健康心理學研究發現，我們不能直接控制我們的心跳、血壓等，但我們可以控制自己的呼吸，並間接改變自己許多生理反應與情緒：

- **呼吸頻率**：一般人一分鐘約呼吸 12 到 16 次，在緊張焦慮下呼吸會變快。只要我們能放慢自己的呼吸，自然的心跳與血壓也會跟著逐漸降低。
- **腹式呼吸**：呼吸時將注意力放在腹部上，讓腹部隨呼吸起伏，便能有效讓橫隔膜升降，並降低肩部肌肉緊張，藉此促進身體放鬆的感受。

## 二、放鬆前的準備

- 在你預期不會被打擾的 5~10 分鐘狀態下，找一個安靜、舒適的環境。

- 一個有靠背的椅子，採最自然輕鬆的姿勢，讓上半身重量至於臀部。
- 兩腳重量平均、雙手自然擺放。
- 在心中抱持一種「不加評判的態度」，專注且刻意地留心「覺察當下」。

## 三、放鬆練習的方式

1. 輕輕閉上眼睛，放鬆肌肉，平靜下來，有時做個深呼吸可幫助進入靜坐。
2. 將注意力放在腹部上(將自己的手放在腹部)。然後正常呼吸，體驗每個呼吸，隨著緩慢而自然的呼吸節奏。
3. 「專注」且持續地來回感受自己身體的變化：
  - 在吸氣與吐氣間，你腹部自然的上下起伏過程中，身體的感覺。
  - 當你吸氣時，感覺空氣經過鼻腔的溫度、味道。



- 當你吐氣時，感覺空氣經過鼻腔的溫度、味道。
  - 放慢自己的吐氣，告訴自己越來越慢、越來越放鬆。
  - 過程中你身體兩側肌肉的緊張與鬆弛變化。
  - 感受你的心跳變化，血液在體內流動的變化。
  - 感受現在四周的空氣，所接觸到肌膚的溫度。
4. 注意：提醒自己，不要因外界而分心，專注於此時此刻的當下。不要分神於其他的想法、情緒，當發覺自己分神時，重新整理自己回到當下的狀態。

#### 四、放鬆小訣竅

1. **單純心**：不對自己情緒、想法、疼痛等現象作好或壞的價值判斷，只是純粹地覺察。

2. **耐心**：對自己當下的各種身心狀況保持耐心，有耐性地與它們和平共處。
3. **好奇心**：常保持初學者之心，以赤子之心面對每一個身、心事件的發生。
4. **自信心**：信任放下自己、相信自己的智慧與能力。
5. **平靜心**：只是無為地覺察當下發生的一切身心現象，不強求想要的目的。
6. **踏實心**：願意如實地觀照當下自己的身、心現象。
7. **放寬心**：放下種種的好、惡分別心，只是分分秒秒地覺察每個當下發生的身、心事件。
8. **持續心**：放鬆練習就像是運動一般，是一種學習來的技巧、技能，要經常的練習才會純熟，最好每天都可以給自己5-10分鐘的時間，持之以恆的練習，必要時才能協助自己達到有效、快速的放鬆狀態。

五、閱讀了以上資訊，如果還是有任何困擾或疑問，您可以尋找協助的資源：

#### ◎ 本院醫療資源

- 精神科或家醫科醫師：藥物治療
- 臨床心理師（精神部）：壓力管理、認知行為治療等

#### ◎ 電話諮詢

- 生命線：1995
- 張老師：1980
- 1925 安心專線〈依舊愛我〉

#### ◎ 社會福利及社區資源

- 各地心理治療所、心理諮商所或身心科診所

參考資料：  
Mindfulness 華人正念中文網站  
<http://www.mindfulness.tw/p/5.html>

參考資料來源：成大總院癌症中心  
製作單位：PSY  
製作日期：111.01  
修訂日期：113.06  
DL-09-2-001