

## 放鬆技巧 DIY

### 一、腹式呼吸

- (一)穿著寬鬆的衣服舒適的坐下或躺下，盡可能讓背挺直。
- (二)鼻子緩慢而均勻的呼吸，吸氣時在心中慢慢數「一、二、三」，嘴巴緩緩的吐氣。吐氣的時間比吸氣多一秒，重複五到十分鐘。

### 二、漸進式肌肉鬆弛法

- (一)目的:經由擴大肌肉緊張到放鬆的過程，讓練習者感覺放鬆的狀態。

- (二)原則:

1. 安靜的環境、最自然輕鬆的坐姿，雙手自然擺於大腿上，然後輕閉雙眼。
2. 肌肉放鬆練習像運動一樣，是一種學習來的技巧，要練習才會成熟。最好每天練 1~2 次，每次 10~20 分鐘。

- (三)步驟:

1. 由手部→額頭→臉部→口腔→上身而至腳部。
2. 拉緊的動作持續 10~15 秒，放鬆的動作持續 60 秒。
3. 每一步驟用力之後再放鬆。

### 三、放鬆技巧 DIY

- (一)將兩手抬到水平位置(如圖一)，用力向前伸直，用力握緊拳頭，用力之後放鬆(如圖二)，兩手再慢慢放回大腿內側。



兩手抬到水平位置  
圖一



用力握緊拳頭，  
用力之後放鬆  
圖二

如您對放鬆技巧 DIY  
內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

- (二)把額頭往上揚，拉緊額頭的肌肉，然後放鬆，做兩個深深的深呼吸。
- (三)將眉頭往中間拉緊，鼻子和嘴也往中間拉緊，形成鼻子和嘴都噘起來的情形，然後放鬆，做兩個深深的深呼吸。
- (四)咬牙的動作:用力咬緊牙齒，然後放鬆，做兩個深深的深呼吸。
- (五)用力張開嘴巴，再把舌頭用力抵往下面的門牙約 10 秒，然後放鬆，做兩個深深的深呼吸。
- (六)身體坐正，低頭把下巴抵住前胸，把頭抬起再恢復原來坐姿。
- (七)身體坐正，雙臂向後推，挺胸然後再恢復原來坐姿，做兩個深深的深呼吸。
- (八)最後一個動作是將兩腳抬到水平位置，腳尖向上彎曲(如圖三)，拉緊小腿部的肌肉，再逐漸放鬆(如圖四)。
- (九)持續整個身體放鬆的狀態約 5~10 分鐘。



兩腳抬到水平位置  
腳尖向上彎曲  
圖三



身體逐漸放鬆  
圖四

參考資料:

Daris, M, Eshelman, E. R., & McKay, M. (2018) . 放鬆之書找出源頭、調適情緒、釋放壓力的全方位療癒減壓手冊 (一版) . 台北 . 遠流 .