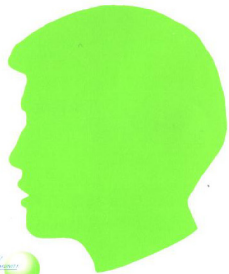


自我鬆弛法



城市生活緊張，對心理和生理都可能不良影響，學習自我鬆弛，可以協助抵消日常生活中各種精神壓力。

效能

當人體進入鬆弛狀態時，新陳代謝會減慢：心跳減速、呼吸緩慢、肌肉鬆弛，於是減低體力消耗、增加體能儲備，增強效率。

另一方面，自我鬆弛能使心境平靜、思想集中，及增加大腦功能，包括促進學習能力、增強記憶力、增進推理能力等。

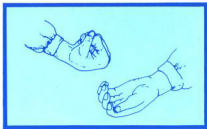
方法

自我鬆弛的秘訣，就是將一切煩惱拋開，忘記自我，讓鬆弛狀態自然出現。初學者最好能找一處清靜地方，不受外來打擾，場地不可太熱或太冷，衣服以寬闊自然為合。

選一張有靠背及扶手的椅子坐下，腳板要完全著地，務求坐得舒服，然後合上眼睛，讓肌肉逐步鬆弛。



如果不懂得鬆弛，可以將拳頭握緊，跟着放鬆，此時的感覺就是鬆弛狀態。



逐步鬆弛

練習逐步鬆弛，通常由腳部做起，抽緊腳板肌肉，然後放鬆，保持放鬆。跟著抽緊小腿肌肉，再放鬆，如此類推，到大腿、臀部、手部、頸部、面部、頭部，至全身放鬆為止。如果局部肌肉緊張難以消除，可以從頭再做一次。



呼吸

將身體保持鬆弛狀態，集中注意自己的呼吸。呼吸要慢、均勻及順其自然。吸氣時默數：一、三、五、七、九、停。然後呼氣：二、四、六、八、十、停。如果雜念多，更要注意呼吸，不要被外來思想打擾。

完成

自我鬆弛每次約15分鐘已足夠，可以間中張開眼睛，看看時間，但千萬不可較鬧鐘。完成之後要慢慢回復正常，先張開眼睛，活動頭部、手部，最後才活動腳部肌肉。伸展筋骨，慢慢站起來，徐徐移動腳步，使身體逐漸適應。

備忘

自我鬆弛通常每日只需做一次，熟練之後隨時隨地都可以進行，但在吃飽之後兩小時內不適宜進行。至於對身體的好處，通常不會即時出現，但只要勤於練習，你會發現妙處無窮。

記住，切勿勉強自己去鬆弛，你只能放開禁制，讓鬆弛狀態自然出現。