

肌肉放鬆技巧訓練

一、肌肉放鬆的目的：

因為自主神經系統的作用，多數人緊張時會出現心跳加快、肌肉僵硬、容易激動、冒冷汗、手腳冰冷、胃部不適、頻尿、發抖及頭暈等生理現象，若未能適度放鬆，長期下來甚至會造成身體的疾病。而「肌肉放鬆」就是經由誇大肌肉緊張到放鬆的過程，來感受放鬆的狀態，以減輕緊張情緒的一套有效放鬆方法。

二、練習的方式及注意事項：

先做肌肉拉緊後再做放鬆的動作，然後去感受由緊到鬆的過程，並持續保持這種放鬆的感覺。整個練習分成幾個步驟，由手部→額頭→臉部→口腔→上身而至腳部。拉緊的動作持續約 10~15 秒，放鬆的動作持續約 60 秒；並去體會肌肉鬆弛的感受，並持續放鬆。請每天練習 1~2 次，每次 20~30 分鐘。要勤於練習，技巧才會純熟。練習時間需選擇無外務干擾及待辦事務的時段。環境要清靜，光線要柔和，如陰雨天最適合。最好穿寬鬆的衣服練習，例如運動服，睡衣等。練習時小心不要吹到風受涼。練習時閉眼可去除視覺的干擾。

三、練習的步驟：

1. 首先找一張有靠背的椅子，坐的時候採取最自然輕鬆的姿勢，讓上半身的重量都置於臀部，兩腳的重量平均置於腳掌上，兩手自然擺於大腿內側，然後輕閉雙眼。
2. 先將兩手抬到水平位置，用力向前伸直，用力握緊拳頭，逐次用力後再放鬆，把兩手慢慢放回大腿內側。然後感受肌肉放鬆的情形。
3. 接著把額頭往上揚，拉緊額頭的肌肉，然後逐次用力再放鬆。
4. 再將眉頭往中間拉緊，鼻子和嘴也往中間拉緊，形成鼻子和嘴都噘起來的情形，逐次用力後放鬆。
5. 其次是咬牙的動作，用力咬緊牙齒，亦是逐漸用力後放鬆。
6. 最後是用力張開嘴巴，把舌頭用力抵住下面的門牙約 10 秒，逐步用力後放鬆。
7. 接下來要把身體坐正，低頭把下巴抵住前胸，兩手向後用力，使胸膛挺出來，也是用力後放鬆。
8. 最後一個動作是將兩腳抬到水平位置，腳尖向下壓，拉緊腿部的肌肉，再逐漸放鬆。接著是持續整個身體放鬆的狀態約 5~10 分鐘。

9. 腹式呼吸法：將雙手輕置於腹部吸氣時感覺腹部會逐漸充滿空氣而鼓起，然後摒住氣息 4 秒，接著利用 8 秒的時間緩緩的噤嘴將氣吐出，吐氣時宜慢、長，且不要中斷，同時會感覺腹部逐漸下降。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康