

小貼士

練習時，可以想像你的身體是一個氣球，吸氣時腹部會像氣球一樣脹起，呼氣時腹部則會凹下。呼吸時可以嘗試專注於吸氣和呼氣的過程，在節奏平穩的呼吸中體驗放鬆的感覺。



透過以平穩緩慢的速度進行腹式呼吸法，我們將可以專注地感受並調節自己的呼吸，從而舒緩緊張的情緒，並學會放鬆。

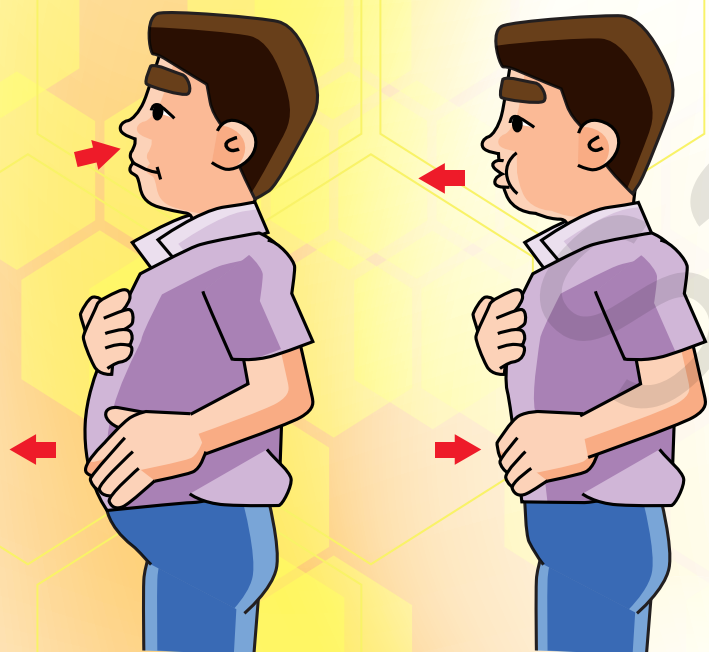
鬆弛練習 (I) 腹式呼吸法



大家有沒有留意到緊張的時候，我們的呼吸會變得急速？怎樣才是最放鬆、舒服的呼吸方法？我們怎樣可以透過呼吸練習幫助自己達致平和的心境？讓我們一起了解腹式呼吸法的原理和它的好處吧！

甚麼是腹式呼吸法？

腹式呼吸法是指橫隔膜帶動的呼吸方法。透過腹式呼吸，我們可以學習調節呼吸節奏，令呼吸更深、更慢和更順暢。在練習過程中，我們着重把專注力集中在呼吸上，體驗放鬆時的狀態，以紓緩壓力。腹式呼吸法其實很簡單，可以在任何時間、場合練習，是一個既方便又有效的壓力管理方法。



練習步驟

- 1 找一個舒服的位置（如坐在梳化或躺在牀上），可合上眼睛。
- 2 一隻手放在腹部，在肋骨的正下方，另一隻手放在胸口。
- 3 從鼻子深深吸一口氣，用一隻手感覺腹部緩緩脹起，盡量令胸腔肌肉維持放鬆。
- 4 再從嘴巴緩緩吐氣，並把手輕放在腹部之上，感覺腹部慢慢凹下去，直至把氣全部吐出去。
- 5 練習時把專注力集中在呼吸上，以平穩的速度呼吸，宜慢且長，重覆練習可以令自己的心境慢慢平靜下來。