

小貼士

當你覺得熟悉了前臂/手部的練習後，可以隨意選擇身體不同部位的肌肉進行拉緊與放鬆的動作，如額頭、臉部、肩膊、腳部等等。同一組肌肉可以做兩次收緊與放鬆練習，再做下一組肌肉的練習。



透過利用10-15分鐘靜下來的時間，漸進式肌肉鬆弛法可以讓我們感受到肌肉繃緊與鬆弛時的分別。我們可以在這有系統的伸展過程中學到掌控鬆弛的技巧，並把這種感覺融入日常生活中。

鬆弛練習 (II) 漸進式肌肉鬆弛法

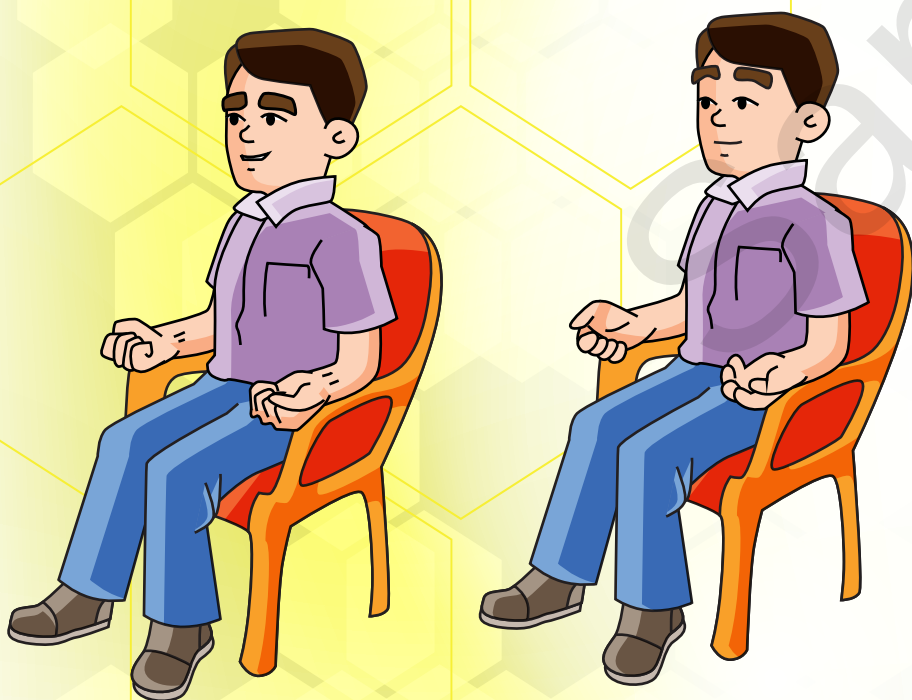


日常生活中我們面對壓力時，心情難免會變得緊張，身體上的肌肉亦可能會變得繃緊，難以放鬆。我們可運用漸進式肌肉鬆弛法，學習如何有效控制身體各部分的肌肉，達致身心放鬆的效果。

甚麼是漸進式肌肉鬆弛法？

漸進式肌肉鬆弛法就是藉由練習逐步拉緊和放鬆身體不同部位的肌肉，幫助我們意識到繃緊與鬆弛之間的差異。我們可以把專注力放在放鬆的感覺上，多練習就可以自如地放鬆肌肉，從而紓緩壓力。

漸進式肌肉鬆弛法適用於身體不同部份的肌肉，為了讓大家清楚明白練習步驟，我們先從前臂肌肉練習開始吧！



練習步驟

- 1** 找個寧靜舒適的環境，以最放鬆的姿勢坐在椅子上，閉上眼睛，集中精神。
- 2** 把前臂靠在椅子兩側，手部握拳並逐步用力，使肌肉感受到逐步繃緊，拉緊的動作持續大約5-10秒。
- 3** 達到最繃緊的狀態後開始逐步放鬆，放鬆的動作持續約15秒，並感受肌肉繃緊和鬆弛時的差別。
- 4** 感受到前臂的張力轉變為放鬆的感覺後，可嘗試重覆練習幾次。
- 5** 完成練習後，慢慢由5數到1，張開眼睛，把鬆弛的感覺帶回生活中。