



肌肉放鬆練習 Muscle Relaxation Exercises

一、如何放鬆自己：

每個人都有自己慣用的放鬆方式，譬如深呼吸、做體操來鬆弛筋骨，安排休閒活動、洗三溫暖、泡熱水澡、或和家人朋友聊聊天說些笑話等。另外，也可以藉著打太極拳、練瑜珈、打坐、慢跑、運動等來保持情緒的穩定，減輕緊張、不安的反應

二、肌肉放鬆練習：

「肌肉放鬆練習」是經由誇大肌肉緊張到放鬆的過程，讓練習者感受放鬆的狀態，減緩緊張。練習的特點，是先做肌肉拉緊的動作，再做放鬆的動作，然後去感受由緊到鬆的過程，再持續保持放鬆的感覺。整個練習分成十個步驟，由手部→額頭→臉部→口腔→上身至腳部。拉緊的動作持續約10~15秒，放鬆的動作持續約60秒；拉緊的動作只是一個輔助的步驟，最重要的是去體會肌肉鬆弛的感受，並持續放鬆的時間。最後熟練時，可以在"放鬆"的命令傳達到腦部時，不用做任何拉緊的動作，整個身體自然就放鬆下來。身體放鬆相當於製造一個祥和的生理狀態，可以使情緒穩定下來

三、練習的方式：

先找一個安靜的房間，準備一張有靠背的椅子；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，兩手自然擺於大腿上，然後輕閉雙眼

(一)練習的步驟

- 1.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上。然後感受肌肉放鬆的情形
- 2.把額頭往上揚，拉緊額頭的肌肉，也是逐次用力再放鬆
- 3.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
- 4.咬牙的動作，用力咬緊牙齒，亦是逐漸用力後放鬆

- 5.用力張開嘴巴，再把舌頭用力抵住下面的門牙約 10 秒，逐步用力後放鬆
- 6.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，持續用力約半分鐘，然後慢慢鬆弛下來
- 7.向後彎腰的動作，也一樣要將身子坐正，第六、七兩個步驟放鬆時要恢復原來坐姿
- 8.連續做二個深呼吸，持續放鬆
- 9.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
- 10.按著是持續整個身體放鬆的狀態約 5~10 分鐘

四、注意事項：

- (一)肌肉放鬆練習像運動一樣是一種學來的技巧，要練習才會純熟。最好每天練習 1~2 次，每次 10~20 分鐘
- (二)挑選個人空閒時進行練習，以便減少干擾
- (三)環境要清靜，週遭不要太亮，不要全黑，如陰雨天一般的光線最適合
- (四)最好穿寬鬆的衣服練習，例如：運動服、睡衣等
- (五)切忌讓「風」直吹到身上，避免受寒致病
- (六)練習時閉上雙眼可去除視覺的干擾

五、參考資料

吳家碩（2019 年 6 月 20 日）。【放鬆練習】【失眠認知行為治療】漸進式肌肉放鬆法。臺灣心理健康發展協會。

<https://tamhd.org/progress-muscle-relaxation/>

胡德綸（2021 年 11 月 16 日）。生理回饋訓練不只是訓練生理那麼簡單?!。台灣生理與神經回饋學會。<https://tabn.org/生理回饋訓練不只是訓練生理那麼簡單/>

No.E0121

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂