



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，譬如遇事先深呼吸兩次再去處理，或者肢體做些體操來鬆弛筋骨，或者忙裡偷閒安排休閒活動，以緩和日積月累的工作壓力，或者洗洗三溫暖、泡泡熱水澡，或者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、學打坐、慢跑、多做運動等活動來保持情緒的穩定以及掌握緊張、不安的反應。

這裡要提供的一套放鬆方法，稱為「肌肉放鬆練習」。它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，以別於緊張的情緒。

二、肌肉放鬆練習：

這個練習的特點，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，再持續保持這種放鬆的感覺。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：

首先找一個安靜的房間，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。

(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內側。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，形成鼻子和嘴都噉起來的情形，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。

【續後頁】

- 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，也是用力後鬆。
- 7.是向後彎腰的動作，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.做兩個深深的深呼吸。
- 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)最好選擇沒有事情等著你做的時間練習，以便減少干擾。
- (三)環境要清靜，週遭最好不要太亮，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)練習時小心不要吹到風受涼。
- (六)練習時閉上双眼可去除視覺的干擾。

參考資料

高雄市立凱旋醫院(2015)·放鬆技巧訓練，2015 年 10 月 22 日取自於網址：

<http://ksph.kcg.gov.tw/12/file/n2-4.pdf>

謝慧觀、林蕙鈴(2008)·緩和照護中伴隨呼吸困難病人的處置·呼吸治療，2(13)，23-33

譚湘綺、林宜美、陳政蓉、陳美瑾、張家禎(2011)·認知行為治療合併生理回饋對壓力引起的身心症狀之處置：個案報告·臨床心理學刊，1(5)，64 -64