

與身體對話—放鬆練習

龔毅珊心理師

學生事務處心理健康與諮商輔導組

COVID-19帶來的衝擊

- 面對各式各樣的壓力，我們通常會發展出對應的方法，姑且不論效果如何，習慣的作法總是令我們感到安心，但是，COVID-19疫情為地球帶來全面性的衝擊，我們被迫改變原有的生活型態，壓力接踵而至。
- 一旦壓力超出個人所能承擔的範圍，那麼多種不適反應恐一一浮現：
 - 身體：心悸、胸悶、呼吸不順、頭痛、頭暈、腸胃功能異常、注意力不集中、失眠恐慌等；
 - 情緒：較為易怒、對事情失去興趣、常常坐立不安；
 - 行為：較衝動、失去控制、容易發生意外等；
 - 如果長期下來還可能引發不同的疾病，如心臟病、高血壓、氣喘、憂鬱症、癌症等。
- 因此，學習新的抒壓策略勢在必行，接下來本單元將介紹在家就能進行的放鬆技巧，一起來開展防疫新生活運動吧！



放鬆技巧介紹

1. 身體掃描
2. 漸進式肌肉放鬆法

指導原則

- 每天固定練習時間及地點，一定要規律練習，但也不要操之過急。
- 盡可能讓自己感到舒服，像是穿著寬鬆的衣服，身體姿勢維持在最輕鬆的狀態。
- 盡量找個舒適、安全、又安靜的環境練習，燈光最好可以柔和一點。
- 感到快要睡著的話就先暫停，將燈光打亮或採坐姿，避免睡著。
- 練習結束後，要慢慢恢復活動，不要馬上做些激烈動作。





身體掃描

增加個人對身體感受的覺察力

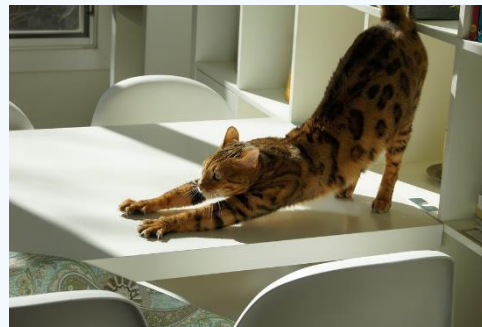


身體掃描步驟

1. 以舒服的姿勢坐著或躺著。
 2. 閉上你的眼睛，將你的右手放在你的腹部上，將你的左手放在你的胸腔上。
 3. 不要嘗試去改變你的呼吸，單純地注意你在呼吸即可。哪一隻手在你吸氣的時候上升，是胸腔上的手還是在你腹部上的手。
 4. 先將注意力集中在外界事物，一開始先說：「我注意到…」。
- 例如，我注意到有人在走動，有人在說話。

身體掃描步驟 (續)

5. 在你注意了周遭所有的事物之後，將你的注意力集中在身體的感覺上，也就是去注意你的內在**世界**。例如：我注意到我的脖子僵硬，我的胃在叫。
6. 將注意力交替在外在知覺與內在知覺上。例如：我注意到我的屁股壓在椅子上，我的肩膀下垂，我聞到藥物的味道。
7. 重複，注意感覺是否改變，特別注意感到緊繃的地方。
8. 身體作一個大伸展動作，練習結束。





漸進式肌肉放鬆法

學習覺察肌肉不當的緊繃情形，打破生理緊繃與心理緊繃之間的惡性循環，提昇放鬆的效果。

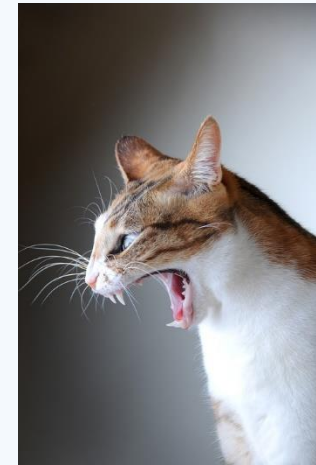
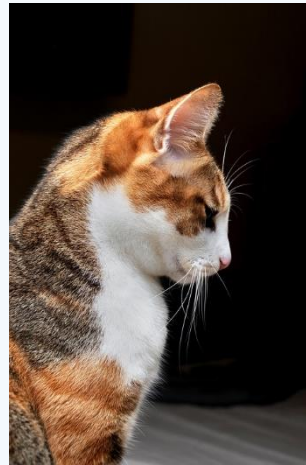


練習前的提醒

- 進行每個部位練習時，記得要保留足夠時間去經歷緊張與放鬆的感覺。
- 在練習過程中，你可以對自己說：再放鬆一點，再放鬆一點，我可以更放鬆…
- 記得肌肉的緊張會因你的練習而感覺越來越放鬆。
- 拉緊頸部、背部、或頭部時要特別小心，過度的緊繃會造成肌肉或脊椎的傷害，而過度收縮腳趾或腳部也可能造成抽筋。**拉緊是為了放鬆**，所以，只要感覺到拉緊就可以了。
- 找一個舒服的姿勢坐著，拉緊每一個肌肉群5-7秒，然後放鬆20-30秒。

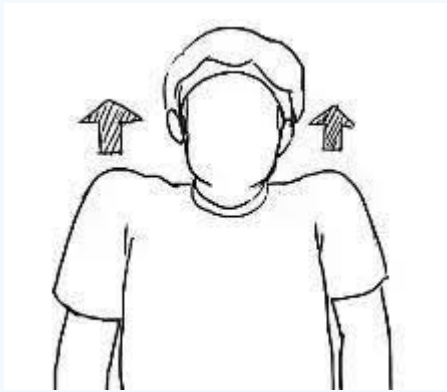
不同部位的肌肉放鬆練習步驟-1

- **臉部運動**：前額盡量皺起…然後放鬆，想像你的前額和頭皮變得舒坦且放鬆。
- **頭、頸部運動**：頭盡量向後並觀察頸部緊張狀態，將頭向右轉並感受壓力位置的改變…轉向左邊…將頭部向前，將下巴壓至胸前，感受喉嚨及頸後部的緊張狀態。



不同部位的肌肉放鬆練習步驟-2

- 肩膀運動：聳肩膀，讓你的頭陷在兩肩膀中間，感覺一下緊張狀態…放鬆…。
- 手部運動：握緊你右手的拳頭，越握越緊，感覺一下緊張狀態…然後放鬆，接下來換左手…最後則雙手一起來…。



不同部位的肌肉放鬆練習步驟-3

- **胸部運動**：輕輕地弓起你的背部，感覺一下緊張的狀態…然後放鬆…。
- **腳部運動**：伸直你的雙腳，緊縮你的臀部與大腿，盡可能將腳趾向下彎曲…然後放鬆，將腳底平貼地面，腿及腳往下沉。





The End

認真放鬆和認真努力
一樣重要！



 那米克貓 NAMILKCAT