

肌肉鬆弛法

這種放鬆技巧的要訣是逐一收縮及放鬆身體某一組的肌肉，讓我們感受緊張和放鬆的對比。將肌肉繃緊至少 10 秒，然後放鬆 30 秒。崩緊時勿過度用力。重覆以上步驟。你可以按以下次序放鬆身體的各組肌肉：

1. 眼睛－緊閉眼睛，然後放鬆。
2. 眉心－閉上眼睛，皺起眉頭和鼻子集中在眉心，然後放鬆。
3. 牙關－咬緊牙關，然後鬆開。
4. 頸－把頭挨向左肩，直至右邊頸部肌肉繃緊，然後把頭慢慢移回原位。接着把頭挨向右肩，直至左邊頸部肌肉繃緊，然後把頭慢慢移回原位。
5. 肩膊－縮起肩膊，盡量貼近耳朵，然後放鬆。
6. 上臂－把手掌搭在肩膊上，把力量集中在上臂，然後鬆開，伸直雙手。
7. 前臂－雙手垂下，把手掌後掌心屈曲，盡量指向手腕，使前手背肌肉繃緊，然後伸直腕關節和手掌，放鬆肌肉。
8. 手－緊握拳頭，然後鬆開拳頭，直至雙手不需再出力。先是右手，然後左手。
9. 胸膛－深深吸一口氣使肺部擴張，收縮胸部肌肉，閉氣 10 秒，然後呼氣。
10. 腹部－深深吸一口氣使小腹肌肉繃緊，然後慢慢呼氣放鬆，直至小腹回復原位。
11. 背部－頭俯向前，盡量把下巴貼近胸膛，感到背部肌肉拉緊。然後把頭慢慢抬頭起。接着把手垂在兩旁，挺起胸膛，使背肌收緊，然後放鬆。
12. 腿部－雙腳伸直，腳掌向上屈曲，盡量貼近小腿前方，使小腿後的肌肉拉緊，然後把腳掌回復原位放鬆。
13. 腳板－坐在椅子上，雙腳放平，把腳趾向腳板方向屈曲，感到腳面踝骨的肌肉拉緊，然後把腳趾回復原位放鬆。