

肌肉放鬆訓練

放鬆你的身心靈

文／精神醫學部 主治醫師 黃于真

● **王**小姐是一位上班族，在整天忙碌工作之後，一回到家就累癱在床，但無論怎麼休息還是覺得全身疲累，身上的僵硬痠痛也讓她無法好好睡上一覺。每當夜深人靜，看著牆上的時鐘，想到距離起床上班的時間越來越近，壓力頓時襲上心頭。長期的身心俱疲澈底把她打敗了，她到底該怎麼辦呢？

人的身心狀態是會互相影響的，當我們處於焦慮緊張之下，肌肉也跟著緊繃，長久下來便會覺得全身僵硬痠痛，無法好好休息。如果能及時注意到身體發出的警訊，善用肌肉放鬆訓練，即可減輕焦慮、緩解情緒與改善睡眠，從中獲取更大的能量來應付明天的挑戰。

那麼，該如何進行肌肉放鬆訓練呢？步驟如下：

1. 找一個安靜的地方及給自己一段空閒的時間（約15分鐘）。
2. 坐下來，慢慢深呼吸。
3. 從手部開始，慢慢握緊拳頭、繃緊手部肌肉，持續約10秒鐘。在過程中要去感覺這種肌肉緊繃的張力。
4. 接著，慢慢鬆開拳頭，放鬆自己手部的肌肉並持續約10秒鐘。一樣要在過程中去體會肌肉放鬆舒張的感覺。
5. 試著回想及比較「緊張」及「放鬆」兩種不同的狀態，感受其中的不同。
6. 手部練習完之後，可依續從頭部、肩頸部、胸部、背部，慢慢延伸至腿部及腳部。
7. 最後，慢慢深呼吸並回顧整個過程。

當您覺得練習不順或無效，請不要緊張，也不要急，肌肉放鬆訓練是需要花時間練習的，就像學習一項新技能，必須反覆練習方可熟能生巧。平常有空就練，在焦慮緊張時才能發揮最大的功用。☺