

腹式呼吸／深呼吸

是放鬆的最基本部分，我們隨時都可以自行練習。

呼吸的深淺

呼吸得淺，吸的氧氣停留在胸口的位置；呼吸得深，吸的氧氣進入小腹位置。呼吸得愈快愈短促，氧氣便只停留在胸口位置，加上呼出的次數同樣頻密，血液中的帶氧量便減少。要嘗試腹式呼吸，可坐在舒適的椅子或床上，身體挺直，把手放在小腹上。吸氣的時候，小腹會漸漸上升，呼氣的時候，小腹會漸漸回復平坦。呼吸時可留意自己的肩膊，以腹式呼吸，雙肩是不會隨着呼吸而有大起伏的。

三對三呼吸

你可嘗試以三秒的節拍呼吸——吸氣 3 秒，呼氣 3 秒，心中默念「吸二、三；呼二、三」。由於人緊張的時候，心中的節拍會較平常快，因此起初練習時，你可以對着手錶或時鐘，嘗試掌握節奏。即使出現亂子也不要緊，只要你慢慢依循步驟練習便可，不必為自己增添壓力。

集中放鬆思想

練習過程中，必須停下工作，把思想集中在「放鬆」的念頭。你除了可默念着呼吸的節奏，更可在緊張的事件出現時，告訴自己：「我現在要放鬆，其他事情稍後再想。」心中默想着「放鬆」、「Relax」或「鬆」等字眼。當熟習了放鬆節拍後，可在吸氣時想像氧氣進入身體的細胞中，呼氣時想像不必要的緊張情緒已呼出體外。

練習六部曲

1. 編定一段不受干擾的時間（大約 **10** 至 **15** 分鐘），停下所有活動。
2. 找個舒適的環境，坐在椅子上。
3. 整個人安靜下來，閉上眼睛，思想集中在「放鬆」的念頭上。
4. 用鼻子緩緩吸氣，數一、二、三，再緩緩呼氣，數三、二、一，腦中默唸「放鬆」等字眼睛。
5. 重複步驟 4 直至整個人感到完全放鬆。
6. 慢慢張開眼睛，習慣四周的光線和環境。