参考资料4

# 松弛练习

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(一) 腹式呼吸** |  |  |  |  |  |  |
| 步骤1︰先找一张椅子坐下，背靠着椅背 |  | 步骤2︰先用鼻子深深地吸一口气，让腹部慢慢胀起，全身保持放松的状态 |  | 步骤3︰缓缓的将气呼出，让腹部收缩起来，回复到吸气前的状态 |  | 步骤4︰重复呼吸练习，直至心跳及呼吸减慢，并感觉平静 |
| **(二) 肌肉松弛练习** |  |  |  |  |  |  |
| **双手和双臂** |  |  |  |  |  |  |
| 步骤1︰双手握拳 |  | 步骤2︰双手屈起，手腕尽量贴近膊头 |  | 步骤3︰慢慢将双手放下及放松 |  |  |
| **头部** |  |  |  |  |  |  |
| 步骤1︰头部尽量后拗 |  | 步骤2︰慢慢将头部放回原位及放松 |  | 步骤3︰头部尽量向前拗，下颚贴近胸前 |  | 步骤4︰慢慢将头部放回原位及放松 |
| **口部** |  |  |  |  |  |  |
| 步骤1︰尽量咬紧牙关 |  | 步骤2︰用力合唇 |  | 步骤3︰尽量扩张胸部 |  | 步骤4︰慢慢将牙关、双唇及胸部放松 |
| **膊头** |  |  |  |  |  |  |
| **第一组练习**步骤1︰膊头用力向上推，尽量贴近耳朵 |  | 步骤2︰慢慢将膊头放下及放松 |  |
| **第二组练习**步骤1︰双膊后拗，胸部前挺 |  | 步骤2︰慢慢放松 |  |
| **双脚** |  |  |  |  |  |  |
| 步骤1︰双脚离地伸直 |  | 步骤2︰脚板向下拗 |  | 步骤3︰脚板向上拗 |  | 步骤4︰慢慢放松 |