

放鬆方法

彈簧繃久了會僵硬疲乏而失去功用，人繃久了會如何？經驗得知，人在緊張的時候，工作表現一定不會很好。反之，平靜、放鬆則有利於專注而充分發揮實力。在面對壓力狀況時，即使在認知上，我們已經一再告誡自己不要緊張、要放輕鬆，但是壓力及情緒不是那麼容易調適自如的。放鬆就是要放下內心的緊張，自在無礙地安住在身心和諧的狀態。其實只要置心一處，就可以達到放鬆寧靜了；但是一般人心力軟弱，不聽招呼，很難向內收攝。由日常經驗可知，如果改變人的軀體反應，情緒也會隨著改變，因此我們可以藉由意念來放鬆隨意肌，而間接地把情緒紓緩下來，而達到心理的平靜放鬆。

每天，我們習慣向外攀緣，不停的聽人說話、看電視、吃東西、聞空氣中的各種味道、身體與人或物品碰觸，各式感官及心識，經常得緊張地戒備，以便隨時接受外界的種種訊息。然而繃緊久了，感官及心也就會逐漸疲乏。如果每天拿出時間，讓感官暫時休息，把注意力從完全外在回到自己身上，放鬆放鬆；這樣可以讓人在繁忙、快速的現實世界中，放慢腳步，充充電，重新體驗身心合一、相應的感覺。在進入鬆弛狀態時，全身骨骼肌張力下降，呼吸頻率和心率減慢，血壓下降，並有四肢溫暖，頭腦清醒，心情輕鬆愉快，全身舒適的感覺。這種由身往心向內的放鬆，其過程就像清除體內雜物一樣，可以脫離過度緊張的情緒，減少身體的不適感清理我們的心，這對於提高感官的敏銳力，並提高工作效率。希望大家時時有這種體會，不要讓這種狀態離開自己太遠。

規律放鬆之運作，不是健身房式那種更緊張的無氧運動，而是練習將外放的五感都收攝回來，設法集中在一個點上，令腦子逐漸安定下來。可參考下列的放鬆方法，選擇一個自己最能接受的技巧，每天練習三五次，每次十到十五分鐘，持之以恆的演練，到必要時便能發揮紓緩壓力的功效了。這些方法能夠阻斷壓力的累積及惡性循環，暫時消除壓力，增進身體與心理的安適狀態。尤其如果能在面臨煩心壓力之前（如考試），可以先閉上雙眼，藉由放鬆，達到心理的平靜後，再在心裏預先演練如何因應即將來臨的挑戰，必能發揮應有的潛能。

第一：三線放鬆功

一、含義：

以鬆、靜、自然為主，令身心調整到輕鬆、舒適、自然的狀態的方法。一提起放鬆功，一般人多容易理解為只是放鬆肌肉。其實只有精神真正做到放鬆了，肌肉才能達到有效的放鬆。

初學者的意念常常一時達不到專一，而有時越想專一，雜念反而會紛選而至。也有的人因練功心切，想儘快地達到目的，結果越想放鬆，精神和肌肉反而越緊張。不要考慮結果是否成功放鬆。若有外務使你分心，要把心拉回來。集中意念去仔細體查一個部位接著一個部位，每個部位放鬆時產生的感覺時，這樣自然而然就阻斷了其他雜念的產生，達到精神放鬆。反覆這些事項是成功的要訣。閉上雙眼，選擇最舒適的姿勢，在最喜歡的地方休息。

而所謂肌肉的放鬆並非是鬆懈癱軟，若是要保持一定的體勢，肌肉必然有一定的緊張度，但這種肌緊張又不是僵硬，而是達到恰好能保持體勢即可。這種肌肉狀態就是平常所說的"鬆而不懈，緊而不僵"。

二、功效：

安定情緒、緩解緊張、消除疲勞、調整身體、疏通經絡、改善血液循環、促進新陳代謝、增強體質、防治疾病、和延年益壽的作用。

三、適應症

神經衰弱、失眠、潰瘍病、慢性闌尾炎、胃下垂、高血壓、腦血管硬化症、偏癱、冠心病、慢支哮喘、青光眼、慢性肝病、糖尿病、便秘等慢性疾患，均可練此功。

四、具體做法：三線放鬆法

姿勢：自然仰臥、全身放鬆、雙掌心置身旁或席上。

將身體分成兩側、前面、後面三條線，自上而下依次進行放鬆。

其重點在於：將意念集中於放鬆之部位，口中默念【鬆】字，平靜地暗示自己“放鬆”。

初學可先練習自然由丹田發聲，以沈、長為佳。熟悉以後完全是平緩、沈、長之氣息，而不出聲。（遇緊張疼痛之處或特別不通暢處應重複放鬆）。移至下一部位前，先平緩之呼吸一至二次以間隔之。

第一條線：頭部兩側〔口中默念鬆字〕頸部兩側〔鬆〕肩部〔鬆〕上臂〔鬆〕肘關節〔鬆〕前臂〔鬆〕腕關節〔鬆〕兩手掌〔鬆〕十個手指〔鬆〕

集中意念點：中指尖。

第二條線：面部〔鬆〕頸前部〔鬆〕胸部〔鬆〕腹部〔鬆〕兩大腿前部〔鬆〕兩膝關節〔鬆〕兩小腿前部〔鬆〕兩腳部〔鬆〕十個腳趾〔鬆〕

集中意念點：大腳趾。

第三條線：後頭部〔鬆〕後頸部〔鬆〕背部〔鬆〕腰部〔鬆〕兩大腿後部〔鬆〕兩膝窩〔鬆〕兩小腿後部〔鬆〕兩腳跟〔鬆〕兩腳底〔鬆〕

集中意念點：湧泉穴。

依次序由第一線至第二線至第三線，自上而下，各部位順序放鬆，在放鬆每個部位均要求同時意念該部位放鬆，同時進行呼吸，同時默念“鬆”字音，如此結合地進行放鬆，默念時由高至低音，即由“鬆”一音，每放鬆一個部位後，其間要稍稍停頓待自然呼吸 1~2 次後，再行放鬆下一個部位，最終到意念點時，即將意念集中在意念點上約 1 分鐘，然後再進行另一條線放鬆，三條線都放鬆後，再重複做 2 至 3 次。若睡前練，最後將意念集中在腳部，可略動動腳趾，可幫助入睡。

第二：靜坐持息法

呼吸是意識和身體的橋樑，調呼吸即可調心。當專注在呼吸上，肢體慢慢放鬆，呼吸變得深遠緩慢，血液中的二氧化碳即可排出，而吸入大量的氧，使神經系統放鬆，情緒穩定，並促使大腦功能相互協調，不再妄想雜事，心也跟著放鬆。不在乎坐在姿，盤不盤腿無所謂，只要自然、舒暢，放鬆的坐著，注意腹部起伏或息的出入即可。經過一定時間的關注，身心就會有一定程度的放鬆。其間如果思緒干擾出現，認知到後，就輕輕地放下，繼續注意呼吸。允許任何該出現狀況的出現，但也不是簡單的隨波逐流。

第三：華佗步，散步念息法

在空曠、空氣新鮮流通處（操場、公園），單獨一個人，三分眼只看前六呎處，不看遠處，不東張西望，不打招呼，面略帶微笑，舌頂上顎，切忌用口呼吸，不管腳步大小與快慢，意念集中

於腳底湧泉，注意腳與地面接觸的感覺，腳根先著地，腳掌略抓地。若不能集中，可另外再注意息的出入。即使發現忘失所應注意者，千萬不要自責，再繼續注意即可。

注意湧泉穴對地面的接觸，行者的氣血隨著意念就降會下來，而專注就可以放鬆。

可以選擇赤腳在草地上走。

有時當你在步行上班途中，或黃昏回家途中，總之有機會行路的時候，就可以練習，不過要注意安全。

第四：大小周天

大小周天，是結合氣隨意導之氣功及自我暗示的冥想療法。最好面對青山綠水或者大樹、虛空等令人心曠神怡的境界，微微閉眼觀想，意念隨著雙手，一開始朝上，把所有的好的氣，從百會穴吸入，然後順著脊柱，就是督脈往下，一直下一直下到腳底，把濁氣、厄運從湧泉一直排到地心。如此周而復始，將宇宙→大周天的正氣、好運帶入小周天的身體內，而又將濁氣、厄運從湧泉排出。

若是佛教徒，則面對佛菩薩像，觀想佛菩薩的光明、智慧與慈悲，從百會穴注入，然後順著脊柱（督脈）往下，一直下一直下到腳底，把濁氣、厄運、罪障、煩惱、愚癡從湧泉一直排到地心。

注意事項

選擇安靜舒適的姿勢，降低肌肉緊張。

選擇合適的時間：初學者必須選擇一個空閒或不受干擾的時間進行，不要在飯後一小時內進行，因過飽或消化過程可能會干擾。

利用零碎的時間：當我們等人、等車、搭車，可以停於紅燈前練幾次，或在工作中小休，抽空練習，就會積小成多，大有益處。

選擇合適的環境：選擇一個光線柔和、空氣新鮮、清靜無外來噪音干擾的環境。練習時閉眼可避免分心。穿著寬鬆舒適的衣服，小心不要吹到風而受涼。除去佩戴飾物，有需要的話，可脫掉鞋子。

不要擔心是否能成功地達到深度的鬆弛，維持被動的心態，讓鬆弛按自己的步調自然出現。

當有外務使你分心時，不要理睬它，只要把心拉回來。重新集中注意力。

少量多次，定時有規律地反覆練習是成功的要訣。

當察覺自己處於下列情況時，請立刻停下眼前的事務，進行放鬆：

發現自己持續在擔心一些問題。

發現自己總是在不斷地向前衝，而感到筋疲力盡。

總覺得自己內心洶湧澎湃，焦躁不安。

已經處於很多短期壓力之中，而且一觸即發。

腳步加快、不遵守交通規則，趕時間、趕車、趕路時。

覺得很忙很忙，時間老是不夠用時。

覺得四肢緊繃，肌肉緊張、肩膀僵硬、胸悶、呼吸短而急促時。

容易激動、口乾、冒冷汗、手腳冰冷、胃部不適、尿意頻仍、發抖及頭暈的現象時。日落而息，當忙碌地活動一整天後，不妨放鬆身心，呵護保養自己一下。

工作時，可以在手錶或鬧鐘上貼一張彩色的膠帶，提醒自己要放鬆。因為每次看時間的時候就是處於壓力的狀況，應該放下眼前的事務，進行放鬆，在確認自己的緊張情緒確實已經消失時，在恢復工作。

重要人物太繁忙時，請於上完廁所之時，不要急著回到工作崗位或做下一件事，先進行放鬆。要知道，當你放鬆後，身子和大腦正趨於安定和諧，將有助於你獲得新的能量，更有效率地處理困難的事情。

放鬆是一種學習來的技巧，要經常練習才會純熟。最好每天練習 3~5 次，每次 10~20 分鐘；自己可以在實踐中依照呼吸的深淺，以及感覺的舒適而逐漸調整；只要有恆心必定有功效。在熟練後，可以在任何時間任何情況下，就能立刻自然地放鬆下來。