

放鬆功

一、含義：

以鬆、靜、自然為主，令身心皆放鬆的方法。

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、延年益壽。

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，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。

第二部：靜坐持息法

不在乎盤腿，自然舒暢放鬆為宜，注意腹部起伏及息的出入、長短。

第三部：散步念息法

在空曠處，單獨一個人，三分眼看前六呎處，不看遠處，不東張西望，不打招呼，面略帶微笑，不管腳步大小與快慢，意念集中於腳底湧泉，腳根先著地，腳掌略抓地。交替著注意息的出入長短。