

放松身心小技巧 – 呼吸

有意识的呼吸可以让您克服压力和焦虑感，也能使心跳放缓，降低或稳定血压，释放肌肉压力，减少手脚麻痹或刺痛的状况。



方法 1

1. 选择一个舒适宁静的空间
2. 深深吸气, 保持胸部不动
3. 吸气时说出“一”, 呼气时叹气
4. 您可以睁眼或闭眼深呼吸, 只要自己舒服自在就行



方法 2

1. 选择一个舒适宁静的空间
2. 深深吸气, 保持胸部不动
3. 闭起双眼, 想象自己曾经到过或很向往的清幽静谧的地方 (如花园, 海边)
4. 保持这个状态, 继续缓缓地深呼吸
5. 当您感到身心放松, 就可以睁开双眼了

每天练习有意识的呼吸

- 定期进行呼吸练习 (如每天安排特定时段练习 2 次, 每一次 5 到 10 分钟)
- 当您开始觉得有压力, 情绪低落, 焦虑, 身体绷紧或感到不自在时, 请深呼吸