

自我照顧與放鬆練習 - 腹式呼吸法

全職實習心理師 吉雅婕

在清醒生活的每個片刻，我們接收外界複雜的訊息，把自己當作學習、工作、生活、人際等方面最重要的「工具」，以回應來自個人或社會的期待，有意識或不自覺的經驗許多感覺與情緒，同時也累積許多壓力，自我照顧往往成為被忽略的事。

自我照顧有許多方式，有人選擇運動、從事自己感興趣的活動，有人選擇「什麼事都不做」的放空休息，靜靜享受時間流逝的美好。不過，有些時候受限於時間、空間的限制，我們無法在感到壓力、心情低落、急需「喘口氣」的時候，依照當時心裡所想的放鬆方法行事；因此，隨時隨地都可以進行的放鬆方法，將有助於我們在生活中面對壓力時有效的修復自我。

既然「呼吸」無所不在，如果我們可以透過「呼吸」進行放鬆，豈不是一件很「方便」的事嗎？當我們感覺緊張、焦慮、壓力時，經常採取較短促的「胸式呼吸」；而這次要介紹的「腹式呼吸」是學習放鬆的第一步。緩慢且深層的「腹式呼吸」是一種能吸入最多新鮮空氣的呼吸方法，幫助身體充分進行氣體交換，有助於舒緩緊繃的身心、安定神經、改善睡眠、提升專注力等。

★「腹式呼吸法」練習步驟★

1. 找一個自己感覺舒適、放鬆的姿勢及位置，坐著或躺下皆可，將雙手交疊放在肚臍上。當你準備好了，可以慢慢的閉上眼睛。
2. 慢慢的、深深的用鼻子吸氣，從放置在腹部上的雙手，仔細感覺自己的腹部像一顆氣球一樣慢慢隆起(相較之下，胸部起伏的很小)，想像溫暖且放鬆的空氣流進你的體內。
3. 接著，慢慢的用嘴巴吐氣，吐氣速度越慢越好，越慢越能產生平靜且放鬆的效果，仔細感覺放在腹部的手跟著下降，同時想像所有的緊張也跟著釋出。
4. 請持續、重覆進行腹式呼吸，當你多練習幾次，會慢慢掌握到訣竅。如果過程中腦海裡有其他思緒飛過，請溫柔的告訴自己，慢慢的再將專注力放回呼吸上，並感受你的呼吸，在一呼一吸間，你會變得越來越放鬆。

採用腹式呼吸時，將注意力集中在深吸、深吐之間，也因此可以把注意力從壓力事件上轉移開來，在放下紛亂思緒的同時，亦有助於減輕緊張與焦慮不安的情緒。

另外，如果你有入睡不易或淺眠的困擾，腹式呼吸很適合在準備入睡、半夜醒來時進行練習；如果你對腹式呼吸的方式已經相當熟練，你可以在一天當中的任何時刻進行練習，不論是坐著、躺著、站著，都可以是練習的好時機，當你專注在腹部的起伏，你會隨時隨地感受到腹式呼吸帶來的放鬆感。

任何好習慣的養成都需要「恆心」，如果嘗試的時間和次數很短，尚未感覺明顯效果就放棄的話，是相當可惜的；相反的，如果你能持續的練習，你會慢慢的發現並感受到腹式呼吸所帶來的改變，就像持之以恆的運動一樣。除此之外，當我們在生活中經驗各種負面情緒時，也可以搭配腹式呼吸法，讓自己的情緒緩和下來。

當我感到.....	我可以.....
擔心憂愁	<ul style="list-style-type: none"> 先用「腹式呼吸法」讓自己穩定下來，想一想正在擔心的事情，接下來可能出現哪些情況？ 停止壞念頭循環，不要讓憂慮的心情持續太久。試著採取一些小小的、對現況有幫助的行動來面對眼前的難題。 尋求外在支持，找到信任且能夠談心的朋友聊聊。 暫時放下手邊工作、轉移注意力，起身做一些讓自己感到開心的事情吧！（到戶外運動、聽音樂、吃好吃的料理等）
生氣憤怒	<ul style="list-style-type: none"> 先用「腹式呼吸法」讓自己穩定下來，從 1 數到 10，讓自己在吸一吐間，慢慢讓生氣的情緒緩和下來。 想一想：生氣的原因是什麼？同時也試著站在他人的角度看事情（如果我是他，我會怎麼做？）
壓力挫折	<ul style="list-style-type: none"> 暫停手邊正在進行的工作，喝杯水，或是進行「腹式呼吸法」安靜的休息一下，讓身心靈藉由休息重新獲得能量。 告訴自己「我不需要把每件事做到完美，我一樣是有價值的。」 允許自己在需要協助時開口求助。
缺乏自信	<ul style="list-style-type: none"> 停止責怪自己，將注意力放在自身所擁有的優點上（小小的也沒關係），給予自己肯定與鼓勵。 停止與他人比較，多看看自己所擁有的資源，好好珍惜及運用。



東華大學
諮商中心

- 聯絡電話：03-8632270
- 服務時間：週一至週四（8:00-21:00），週五（8:00-17:00）
- 中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw/>
- FB 粉絲專頁：<https://www.facebook.com/ndhucounseling/>