

呼吸放松法——鼻腔呼吸放松法 指导语

请您在一个舒适的位置坐好，姿势摆正，将右手的食指和中指放在前额上，将大拇指按压右鼻孔，好，现在用左鼻孔吸气，用无名指移到左鼻孔，打开大拇指用右鼻孔呼气，再用右鼻孔吸气，同时大拇指按压住右鼻孔，打开左鼻孔呼气。左鼻孔吸气，好！打开右鼻孔呼气，右鼻孔吸气，左鼻孔呼气，左鼻孔吸气，右鼻孔呼气，再来右鼻孔吸气，左鼻孔呼气，好！随着控制呼吸，你变得很放松，非常放松，你体验到了这种放松，如此作为一个循环，我们可以做 10-25 个循环。

好，我们继续将右手的食指和中指放在前额上，将大拇指按压右鼻孔，好，现在用左鼻孔吸气，用无名指移到左鼻孔，打开大拇指用右鼻孔呼气，再用右鼻孔吸气，同时大拇指按压住右鼻孔，打开左鼻孔呼气。左鼻孔吸气，好！打开右鼻孔呼气，右鼻孔吸气，左鼻孔呼气，左鼻孔吸气，右鼻孔呼气，再来右鼻孔吸气，左鼻孔呼气，好！你的全身肌肉，你的全身心都非常放松，你的确体验到了这种放松，放松让你很舒服，练习就到这里.....