

呼吸放松——腹式呼吸放松法 指导语

请您选择一个舒适的姿势半躺在椅子上，一只手放在腹部，另一只手放在胸部，注意先呼气，感觉肺部有足够的空间，来做后面的深呼吸，然后用鼻子吸气，保持3秒钟，心里默数：1-2-3，停顿1秒钟，再把气体缓缓的呼出，可以在心中默数：1-2-3-4-5，吸气时可以让空气进入腹部，感觉那只放在腹部的手向上推，而胸部只是在腹部隆起时跟着微微隆起，要使你呼气的的时间比吸气的的时间长，好！让我们先来练习一下，请听我的指导语然后去做：

深吸气，保持1秒钟，1-2-3，再呼气！1-2-3-4-5。深吸气，保持1秒钟，1-2-3，再呼出！再来！深吸气，保持1秒钟，1-2-3，再呼气！1-2-3-4-5。深吸气，保持1秒钟，1-2-3，再呼出！1-2-3-4-5。

当您感觉这样的呼吸节奏而感到舒服的时候，可以进一步进行平稳的呼吸，要尽量做到深而大的呼吸，记得要用鼻子深吸气，直到不能吸为止。保持1秒钟后，再缓缓的用嘴巴呼气，呼气的时候一定要把残留在肺里的气呼干净，同时头脑中可以想象，你所有的不快、烦恼、压力都随着每一次呼气将之慢慢地呼出了。好！我们再来练习几次。

现在你的身体越来越放松，你的心情很平静，你已经学会了放松。