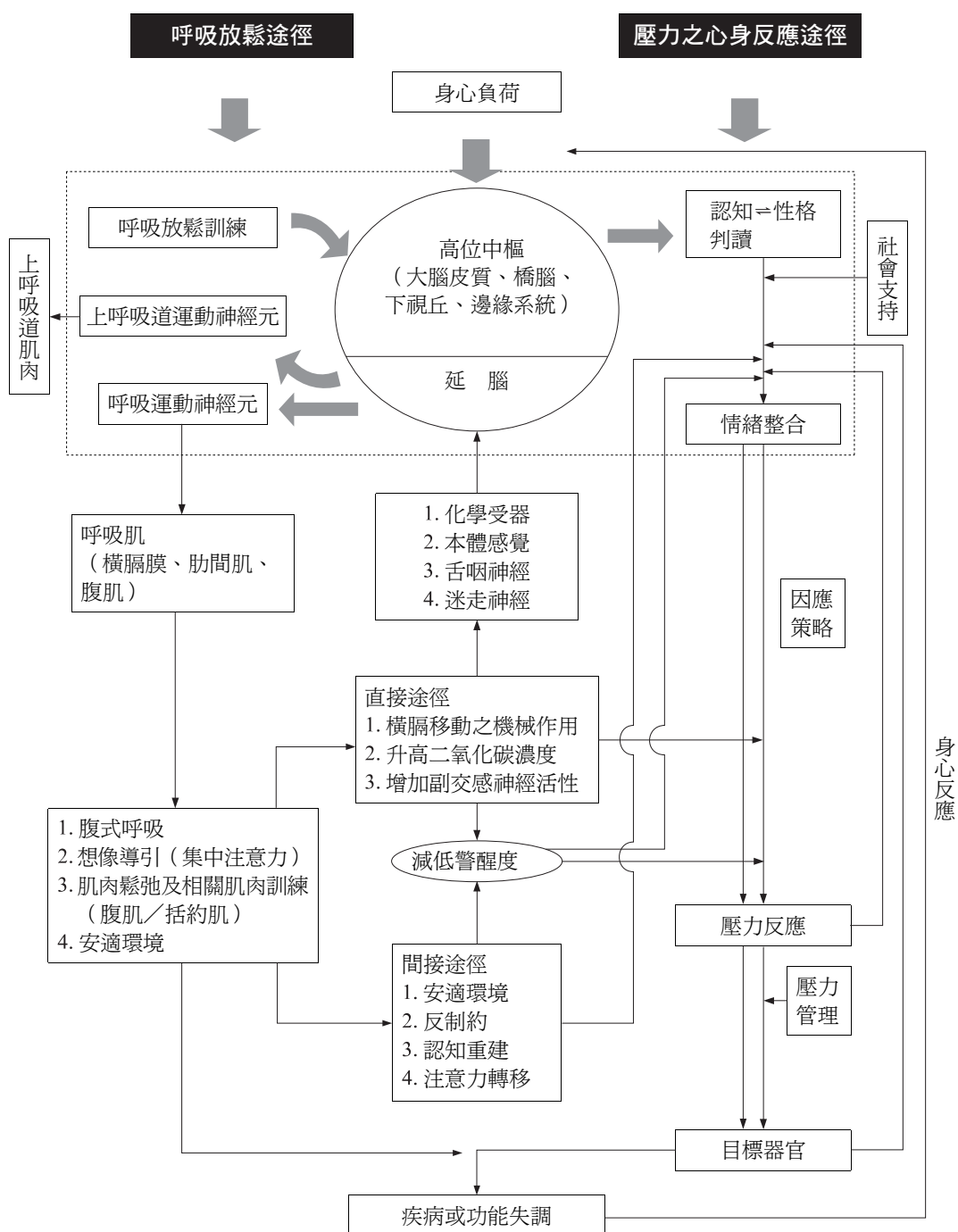


表二：呼吸放鬆訓練指引

過 程	步 驟	備 註
一、準備動作		
	1. 選擇一個安靜、燈光柔和、溫度合宜的房間。	間接
	2. 準備一張舒適的床，盡量讓自己毫不費力地平躺著或斜躺。	間接
	3. 閉眼摒棄雜念，無須太在意訓練的成效，只要將注意力集中於觀察自己每一個呼吸的動作即可。	間接
二、感受呼吸		
	1. 輕闔雙眼，用原本習慣的方式呼吸。	
	2. 接著，以鼻吸氣、以口吐氣。吸氣時可擴張鼻翼或抬高眉毛以增加吸氣量，吐氣時可以噘嘴來協助吐氣的控制。	間接
	3. 隨著呼吸，在心中默數（如：吸，1-2-3……，吐，1-2-3……），估算自己呼氣與吐氣時間的比例。	直接
	4. 試著感受冰冷的空氣如何經由鼻孔進入身體，然後變成溫暖的氣體從口中排出。	間接
三、腹式呼吸		
	1. 屈膝或於雙膝下墊一個枕頭，並將腳底平貼於床上。雙掌平放於胸前，另置一稍重之物（如書本）於肚臍周圍。	直接，間接
	2. 延續觀察呼吸的方式，想像空氣進入鼻孔後進入肚臍周圍而非胸部，然後徐徐吐氣。	間接
	3. 吸氣時試著將腹部重物頂起（並非刻意將腹部頂出或背弓），吐氣時應盡量收縮腹部並排空肺內空氣。	直接
	4. 特別注意呼氣，試著調勻呼吸的速度與流量，避免猛吸與喘氣，以期達到緩而均的呼吸。	直接
	5. 若操作得宜，吸氣時可見腹部升起而吐氣時腹部降下。整個呼吸過程中，胸前的手掌應靜止不動。但隨著腹式呼吸技巧的熟稔，有時吸氣量較大時，下胸廓可允許些微起伏。	直接
	6. 長期以胸式呼吸者，初學時或許感覺腹部吃力或有吸不到氣的感覺。無須勉強，僅需逐步調整練習的時間與次數即可。習慣之後，便可將輔助的重物及手移開，以最自然的方式進行腹式呼吸。	直接
四、調節呼吸		
	1. 當熟練腹式呼吸時，可進一步練習調整呼吸的節奏。	直接，間接
	2. 先量測自己的脈搏，試著將呼氣與吸氣雙雙調整為約四次心搏的時間。	直接，間接
	3. 當對呼-吸的時間較能掌控時，可試著將呼一吸時間各延長至五到六次心搏。	直接，間接
	4. 相反的，若出現呼吸困難的狀況，可將每次呼與吸的時間縮短成二至三次心搏。習慣之後再慢慢增長時間，並找到最適合自己的節奏。	直接，間接
	5. 爲了強調吐氣的重要性，可試著調降吸氣的拍數並延長吐氣的拍數，直到能在維持舒適的狀況下，吸氣的拍數是吐氣的兩倍。	直接，間接
五、行爲調整與臨場應用		
	體驗放鬆的內在感覺 (internal cue)，強化日常練習及臨場應用。	

直接：呼吸訓練作用之直接途徑，間接：呼吸訓練作用之間接途徑。



圖一：壓力、健康與呼吸訓練間之作用途徑