

# Progressive Muscle Relaxation

## 漸進式肌肉鬆弛

漸進式肌肉鬆弛是一種透過收緊和放鬆不同的肌肉組別去排除心理負擔的方法。這做法會鬆弛您的肌肉和減低您的血壓、心跳率、和呼吸次數。這種技巧簡單易學，但需要少許練習才會熟練。

有些人會選擇有指引的肌肉鬆弛練習。您可以在聲音雲端上 ([soundcloud.com/phsabc](https://soundcloud.com/phsabc)) 聆聽卑詩癌症局的正念和冥想 BC Cancer Mindfulness & Meditation，以及鬆弛和有指引的構想 Relaxation & Guided Imagery 的聽頻清單。您也可以用免費的聲音雲端應用程式，去搜索卑詩癌症局的聲頻。

### 建議： Suggestion:

用一個舒適的姿勢坐下來或躺下來。慢慢深呼吸。開始時鬆弛您的雙足。然後收緊一個肌肉組別。不要用太多壓力。當您收緊時靜止不動。數大約五至十秒。然後把所有壓力都放鬆。保持放鬆十至二十秒。有些人喜歡一、二、三、四、五地數下去。

### 例如： For example:

當您數到五的時候便收緊，然後一次過放鬆。當您數到十的時候便靜止。  
當您數到十的時候便收緊，然後一次過放鬆。當您數到二十的時候便靜止。

不知從何入手？請跟隨以下步驟：

### 下半身 Lower body

- 足部 — 腳趾向上，然後向下屈。
- 髖部和腿部 — 收緊雙腿，做法是用力壓雙足的腳趾。腳趾向上，然後雙足的腳趾相對。
- 背部 — 拱起背部，把兩邊的肩胛骨縮在一起

### 上半身 Upper body

- 腹部 — 盡量收緊您的腹部
- 胸部 — 深深吸氣，閉氣，然後呼氣。
- 手掌和手臂 — 雙手在前面張開，緊握拳頭。然後把手臂盡量收緊向下。

### 頭部 Head

- 口部和下顎 — 用力作出笑容，並收緊下顎
- 前額 — 盡量提起您的眼眉
- 眼部和鼻子 — 緊緊閉上眼睛和皺起鼻子。