

## 鬆弛基本法

人生縱有千萬種不如意，生活總要過。物質生活很多時受實際環境所支配；但精神生活卻可以由我們自己去調節。

生活的擔子，有時壓得人透不過氣，如何能讓生活過得輕鬆點，就要靠我們自己努力學習和體驗。

要學習自我鬆弛，就是將一切煩惱拋開，亦將一切瑣事暫忘，讓鬆弛狀態自然出現，心境隨之變得恬靜、平和。

豁達的人生觀，除了可幫助我們積極面對人生外，最重要是讓我們生活得愉快些、輕鬆些。

達觀的性格，除了天賦外，同時亦需要自己努力培育，從思想上多做功課，凡事多從不同的角度看，事情往往不是一面倒的糟糕。除了做思想工作外，我們在這兒介紹一種簡單容易做的自我鬆弛練習，希望可幫助大家減輕日常生活的壓迫感。

### 鬆弛步驟

找一處清靜、空氣流通的地方，並穿上寬鬆舒適的衣服。選一張有靠背及扶手的椅子坐下，腳板要完全著地，務求坐得舒服，然後合上眼睛，讓肌肉逐步鬆弛。

如果不知道甚麼叫鬆弛，可以先將拳頭握緊，跟著慢慢放鬆，此時的感覺就是鬆弛狀態。

練習逐步鬆弛，先由四肢開始，漸漸伸展至全身。通常由腳部做起，抽緊腳板肌肉，然後慢慢放鬆，並保持放鬆狀態；跟著抽緊小腿肌肉，再慢慢放鬆，如此類推，到大腿、臀部、手部、頸部、頭部，以至全身放鬆。如果部份肌肉緊張未能即時消除，可以從頭再做一次。

## 呼吸要旨

將身體保持鬆弛狀態，集中注意自己的呼吸。吸氣時默數三下，然後呼氣時亦默數三下。呼吸要慢、均勻及順其自然。如果雜念多更要注意呼吸，不要被外來思想影響及打擾。

## 鬆弛完畢

鬆弛完畢後，首先張開眼睛慢慢活動頭部、跟著手部、最後才活動腳部。自然地伸展筋骨慢慢站起來，再開始移動腳步，使身體逐漸適應。慢慢回復正常動作。

## 鬆弛要訣

鬆弛練習通常每日只需做一次，初時每天做五分鐘，然後漸漸延長時間，以後每次鬆弛約十五分鐘已足夠。

鬆弛之法熟練後，隨時隨地都可以進行，但在吃飽之後、情緒波動時都不宜進行。

至於對身體的好處，不會即時出現，但只要勤於練習，你會發現心境會較易平靜，思考時亦能較易集中精神。其他的好處，便要留待你自己去發掘。

此外，適量的運動是極好的自我鬆弛方法，例如跑步、游泳、打球等，能令我們從緊張的生活中舒緩下來。對心身兩方面都有好處，我們為何不利用唉聲嘆氣或抱怨上天對自己不公平的時間，去做多點運動呢！