

渐进式肌肉放松

Progressive Muscle Relaxation

渐进式肌肉放松是一种通过收紧和释放肌肉群来释放压力的方法。这一方法能放松肌肉，降低血压、心率和呼吸率。这种技巧很简单，但需要一些练习。

有些人更喜欢引导式肌肉放松。您可以在Soundcloud (soundcloud.com/phsabc)上收听BC癌症局“正念与冥想”和“放松与引导意象”播放列表。请使用您的移动设备或电脑。您还可以下载免费的Soundcloud应用程序并搜索BC癌症局的节目。

建议Suggestions:

采用舒适的姿势坐下或躺下。慢慢做深呼吸。从放松双脚开始。收紧一组肌肉。不要过于紧张用力。在保持收紧的同时计数时间，大约5-10秒钟。一下子释放紧张的肌肉。保持放松10-20秒。有些人喜欢数数。

例如:

保持紧张，数到5，然后一下子释放。放松休息，数到10。

保持紧张，数到10，然后一下子释放。放松休息，数到20。

想知道如何开始? Wondering how to start?请按以下列表进行练习:

下半身Lower body

- 双脚 - 脚尖点地并向内弯曲。
- 髋部和腿部 - 向下压脚跟，收紧双腿；抬起脚趾，双脚脚底相向而对。
- 背部 - 弓背，收拢肩胛骨。

上半身Upper body

- 腹部 - 尽可能收紧腹部。
- 胸部 - 深吸气，屏住呼吸，然后呼气。
- 双手和双臂 - 双臂前伸，双手紧握成拳；双臂尽量用力向下推。

头部Head

- 嘴和下巴 - 挤出微笑，咬紧下巴。
- 前额 - 眉毛尽量抬高。
- 眼睛和鼻子 - 紧闭双眼，皱起鼻子。