

# 漸進式 肌肉鬆弛練習



長期處於緊張狀態或承受過大的精神壓力，  
身體會產生不良反應，  
如肌肉繃緊、心跳加速和呼吸急促等。  
漸進式肌肉鬆弛練習，  
可令身體逐步放鬆，有助紓緩壓力和緊張情緒。

可選擇跟隨以下兩段聲音導航練習，  
放鬆身體不同部分：



1.



手、肩、頸和眼部

2.



下顎、胸腹、背和腳部



衛生署



長者健康服務

## 請注意：

- 😊 如身體某處有傷患，可省略該部分的動作。
- 😊 練習時應以不引起痛楚為原則。如練習時感到不適，應立即停止，並請教醫護人員。

## 請預備：

- 😊 舒適、寧靜及燈光柔和的環境。
- 😊 穿著舒適，寬鬆的衣物。
- 😊 選擇一張有適當承托的座椅，包括有靠背及扶手。

## 練習重點（請參閱以下圖解進行練習）：

- 😊 慢慢逐一收緊身體各部分的肌肉，並感受肌肉收緊時的張力，然後慢慢放鬆，並享受放鬆時的紓緩感覺。別過急收放。
- 😊 重複各部分的動作3-4次，每次維持收緊或放鬆狀態約3-5秒，整套動作需時約30分鐘，建議每日練習1-2次，也可彈性選擇容易繃緊的部位來練習。
- 😊 練習期間，宜保持穩定及緩慢的呼吸，也可以閉目來做。
- 😊 完成練習後宜繼續深呼吸及全身放鬆，保持坐在座椅上，最少待數秒後，才慢慢起來活動。

## 收緊

1



雙手緊握拳頭  
並感到**前臂肌肉**慢慢繃緊



## 放鬆



然後慢慢放開拳頭，  
放鬆手掌及手腕

2



屈起雙手，手腕盡量貼近  
肩膀及收緊  
並感到**上臂肌肉**慢慢繃緊



然後慢慢將雙手放下，  
放鬆雙手

3



用力慢慢縮起及升高雙肩，  
盡量使肩膀貼近耳朵  
並感到**肩膀和頸項中間的  
肌肉**慢慢繃緊



然後慢慢將雙肩放下，  
放鬆雙肩

4



慢慢將下巴和頭部向下  
並感到**頸後肌肉**慢慢繃緊



然後慢慢放鬆下巴和頸部

## 收緊

5



頭部和眼向前不動，  
只將眼眉向上推  
並感到**前額肌肉**慢慢  
繃緊



## 放鬆



然後慢慢放鬆眼眉及  
前額肌肉

6



慢慢緊閉雙眼  
並感到**眼部附近肌肉**  
慢慢繃緊



然後慢慢放鬆雙眼

7



咬緊牙關  
並感到**下顎兩側的肌肉**  
慢慢繃緊



然後慢慢放鬆牙關及  
面部肌肉

8



用力合上嘴唇  
並感到**嘴唇附近肌肉**  
慢慢繃緊



然後慢慢放鬆嘴唇



## 收緊

9



慢慢用鼻吸氣，  
使胸腹擴張  
並感到**胸腹肌肉**慢慢隆起



## 放鬆



然後用口慢慢呼氣，  
放鬆胸部和腹部

10



手肘屈曲，然後向後拉，  
並與肩胛骨一起向中間  
收緊，挺起胸部  
並感到**背部肌肉**慢慢繃緊



然後慢慢回復原位，  
放鬆背部、肩、胸  
和手臂，再靠回座椅

11



盡量收縮腹部  
並感到**腹部肌肉**向內  
慢慢繃緊



然後慢慢放鬆腹部

## 收緊

12



左腳踏在地上，慢慢提起右腳，保持右腳伸直，腳趾伸向前，腳底朝向地下，並感到**右腳大腿肌肉**慢慢繃緊



13



左腳踏在地上，慢慢提起右腳，保持右腳伸直，但這次是腳趾伸向上，腳底朝向前方，並感到**右腳小腿肌肉**慢慢繃緊



## 放鬆



然後將右腳慢慢回復原位，放鬆雙腿



然後將右腳慢慢回復原位，放鬆雙腿

重複12及13的動作，但改為右腳踏在地上，慢慢提起左腳來進行，完成後將左腳慢慢回復原位，放鬆雙腿。

## 放鬆

14



最後，保持緩慢呼吸，全身放鬆。完全放鬆時，你會感到：

- 全身肌肉鬆弛，能夠安然坐臥
- 均勻、緩慢及有節奏的呼吸
- 思緒平靜、神態輕鬆自若
- 可能有少許睡意

