

# 練習放鬆・消除緊張

你的個性是否會緊張、暴躁、急性子和具攻擊性？如果你常有偏頭痛的困擾，或胃病也不時發作，這個隱藏在幕後的肇禍者就是你緊張的情緒。

如何消除不必要的緊張呢？本文提供你幾個心理技巧，只要你依照步驟進行，無需佔用很多時間，就能使你獲得真正的輕鬆感覺。

首先，你輕鬆地坐着或躺在椅上，有意識地盡量放鬆全身肌肉，但不要太勉強，只要有意識地注意身體各部肌肉，然後漸漸放鬆，你可以發現你能照自己的意識放鬆到某一程度，下顎的肌肉放鬆一點，手臂、肩胸和腳平常的樣子放鬆一點，花數分鐘完成此練習，然後不要再將注意力放在肌肉上，這是以意識控制的放鬆練習。

接着運用你的想像力。

①在心裏想像你正全身舒展的躺在床上，想像着你的腿像水泥柱一般重重地擺在那裏，想像它們由於重量而陷於床墊裏面，接着將手

臂也想像成水泥製成，它們也重重地壓在床墊裏，接着再想像一個朋友走進房間，想要提起你笨重的雙腿，他抓住你的腳，想提起來，但由於太重了，他提不起來，對於手臂、頸子也作如此想像練習。

②你身體是個大木偶，你的雙手用線鬆鬆地連在上臂，你的上臂也鬆鬆地用線連在肩膀，你的腳、小腿全部都用一條線鬆鬆地連在一起，你的頸子也是用細線牽着，控制下巴與合攏雙唇的線鬆掉了，以致下顎稀鬆地落在胸前，串聯全身各部的細線全都舒鬆無力，你的身體鬆鬆地散在床上。

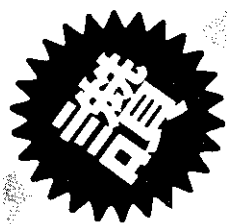
③你的身體是一組由膨脹的氣球所構成，打開兩腳底的活塞，空氣開始從雙腳漏出去，你的雙腿扁了下去，最後只剩下橡皮擺在床上，然後胸部的一個活塞也打開了，空氣開始漏出去，整個胸部鬆鬆地塌在床上，然後繼續作手臂、頭、頸部的練習。

④在記憶中回溯過去某個輕鬆



阿丰攝

愉悅的景像，每一個人的一生中總有某個時間覺得輕鬆、安適、與世無爭，從往事中找出你自己的輕鬆圖像，回憶詳細的意像，或許是你去釣魚時，山中湖水平靜無波的景像，如果是這樣，特別注意環境的小枝節，記住水面靜靜的漣漪與樹葉的沙沙聲，諸如此類的景像，你想起愈多，就會覺得愈輕鬆。（沈金絲）



請認明

三要素  
最均勻  
有機質肥料

含有成分：

氮 4.5-5.5%

磷 2.5-3.0%

鉀 1.5-2.0%

有機物 87%

純  正

脫棉壓榨

棉子粕

頂新製油實業股份有限公司

榮譽出品

彰化縣永靖鄉永靖街60號

(048) 22 1166 (代表)

台北電話 (02) 5613909-5813907

## 改良土壤 肥効長久

適應作物：

蘋果、梨、葡萄、柑桔、  
菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、  
番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、  
甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、  
花卉、盆栽。