

# 自我放鬆與保健

## 半仰臥放鬆引導練習(semi-supine)

每天練習1-2次，每次10-15分鐘，利用這個簡單的「躺下」動作便可以達到自我修復的功效：

- 舒緩由於緊繃、過分使用或疲勞而產生的肌肉痠疼
- 讓脊椎可以回歸自然的延展狀態
- 緩和神經系統，減緩焦慮、緊張與壓力
- 增進自我對身心系統的全方位覺察能力



### 一、準備步驟：躺下

1. 選擇一個軟硬適中並舒服的位置躺下（如：鋪有地毯或瑜珈墊子的地板，榻榻米，巧拼地板或按摩桌，注意：不建議一般的彈簧床。）
2. 將頭下方放置幾本書，微微將頭墊高，書本的高度以您的頸椎能維持自然延展狀態且不感到壓迫為主（通常為3~5公分）。
3. 將雙腳與肩同寬屈膝踩地，如有穿襪子應將腳放在能止滑的地面上，避免因腳底太滑而無法放鬆。膝蓋彎曲朝向天花板方向延伸，讓雙腿輕鬆維持平衡。
4. 雙手輕鬆地放置在腹部或肋骨下緣，眼神柔和地打開平視前方，準備進行意念引導。

**二、觀察自我狀態：**躺下時耐心地讓地心引力引導肌肉放鬆，不刻意去控制呼吸或調整姿勢。看看你是否有哪些地方刻意用力下壓或因緊繃而抬起？能不能放掉緊繃，保持著「什麼都不做」的狀態。

**三、有意識地進行亞技的身體意念引導：**讓脖子放鬆，所以脊椎可以延展，讓頭舒適地平衡在脊椎頂端，讓背部變寬、拉長，讓膝蓋向天花板的方向延伸，讓肩膀手肘以及四肢關節鬆開。在腦中反覆將這些意念引導至身心系統，約10-15分鐘。

清楚的意念引導，會由大腦發射訊息，訊息透過神經系統傳達給肌肉，練完你會感到身體有彈性地延展與擴張，而不只是鬆垮的放鬆。

持續自我引導上述的意念，你可以慢慢感覺到身心的平靜與釋放，雖然外表看似完全不動地躺著，但因為意念的引導，神經肌肉開始作用，即達到自我放鬆的效果。起身時注意不要瞬間用力坐起，要讓頸部的肌肉保持延展放鬆、讓頭平衡在脊椎頂端，鼻尖與膝蓋一起慢慢轉向側邊然後起身。練習結束後，平靜地站立或走動一會兒，觀察自己身心狀態在練習前後的改變。