

渐进式肌肉放松

当我们面临压力时，我们的身体会不由自主地紧张。反着说也同样适用：有意地放松身体会成为一个放松大脑的好方法。

在渐进式肌肉放松的过程中，每一个肌肉群会相应地去拉紧，这个张力将会在之后被释放。这个过程既放松了肌肉，又能让你注意到肌肉在拉紧和放松的过程中鲜明的对比。

放松应该是令人愉悦的，所以如果这个训练中的任意一个部分对你来说太过困难，请暂时跳过它。如果你受到了任何伤害，请停止做这个部分。

放松前准备

平躺在硬床、硬沙发，或者地板上。用枕头或垫子支撑你的头部和颈部。或者，坐在一个舒服的椅子上，确保你的头部被很好的支撑。请闭上你的眼睛如果你觉得这么做很舒服。

指导和说明

请依次将你的注意力放在你身体不同的部位上。按照以下顺序做三次。

拉紧和放松：绷紧那个部位，维持一段时间，再放松下来。

轻微拉紧和放松：用一点点力量（能令你感知到即可）去绷紧那个部位，然后让它松弛下来。

仅放松：请关注你的每一个肌肉群，然后再决定放松下来。

推荐放松顺序：

- 一 右手和右手臂
握紧拳头并绷紧你手臂上的肌肉
- 二 左手和左手臂
- 三 右腿
绷紧腿，轻微抬起膝盖
- 四 左腿
- 五 肚子和胸
- 六 背部肌肉
轻微将肩膀往后拉
- 七 脖子和喉咙
轻微将头往后靠在枕头/平面上
- 八 脸部
运动你的面部肌肉

