放松呼吸

当我们焦虑或受到威胁的时候，我们的呼吸会加快以便让我们的身体准备好应对危险。放松呼吸（有时被称为腹式呼吸或膈肌呼吸）向身体发出信号，即放松是安全的。放松呼吸比正常的呼吸更慢更深，而且它发生在较低的身体部位（腹部而不是胸部）。

如何进行放松呼吸

- 为了练习，确保您舒服地坐着或躺着
- 闭上双眼，如果这样做您舒服的话
- 尝试通过鼻孔呼吸而不是嘴巴
- 有意识地放慢呼吸。吸气直到数到4，暂停一会儿，然后呼气并数到4
- 确保您的呼吸平和、稳定而且连续--不急促
- 注意您的呼气——确保平和而稳定

我做得正确吗？我应该注意什么呢？

- 放松呼吸应该是低致腹部（肚子），而不是高高的在胸部。你可以把一只手放在你的肚子上，一只手放在你的胸口来检验。尽量保持上面的手不动，你的呼吸只能移动下面的手
- 把注意力集中在你的呼吸上——有些人觉得在脑子里开始就数数是有帮助的（“吸气…2…3 …4 … 暂停……呼气…2…3…4……暂停……”）

多久多频繁？

- 尝试以一种放松的方式呼吸至少每次几分钟的时间——这可能需要几分钟的时间才会让你看到效果。如果你觉得舒适，目标是做5-10分钟。
- 尽量常规练习——也许一天三次

变化和问题攻略

- 找到一个让你舒适的缓慢的呼吸节奏。计数到4不是绝对的规则。尝试3或5。重要的是呼吸缓慢而稳定。
- 有些人觉得放松的感觉起初是不寻常的或不舒服的，但这通常随着练习的进行而消失。贵在坚持，坚持练习。

creative commons http://psychology.tools