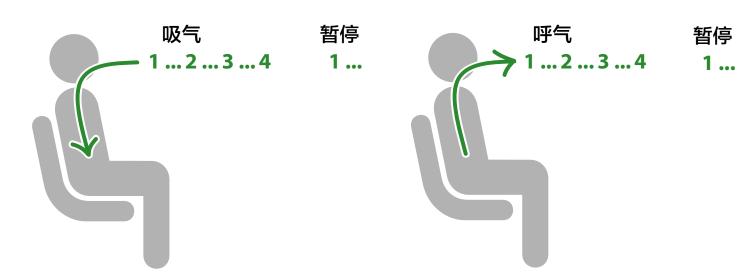
## 放松呼吸

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。