

作者：白安富 心理師

內心平靜的方法—腹式呼吸

「呼吸」是我們賴以生存的「氧」份，但是我們通常不會刻意注意到「呼吸」的存在，以及和身心健康的關連性。一般當我們情緒緊張或是感到有壓力時，身體裡面交感神經會活躍起來，提醒我們「小心！不要犯錯！」，而我們的呼吸，此刻也會變的較淺或是較快。試想，若把交感神經亢奮看作警報聲，雖然可以提高專注力，但是若持續響一整天或是更久，你想會怎麼樣？不抓狂，也會搞到神經衰弱罷。因此，當體內警報器一直響，你可以透過規則且緩慢的深度呼吸—腹式呼吸，來製造放鬆與疏通壓力，換得身心的安靜。

練習及檢視的方法

練習「腹式呼吸」的時候，可以找一個讓自己舒服的姿勢，或是平躺著，一隻手輕鬆擺在腹部上，另一隻手放在胸前。接著，請你透過鼻子慢慢地吸氣，把腹部微微鼓起幾秒鐘充氣，之後以嘴慢慢吐氣，大約需五、六秒才能把氣吐光，要不然，可以用放在腹部上的手向下輕壓，把二氧化碳全部趕出去。接著，想像一下，你的腹部像海浪一樣升起、下降，如此輕鬆地呼吸幾分鐘。如果，你想要檢查自己有沒有做對？那麼請你做了幾次的深呼吸後，觀察一下，之前放在胸口或是腹部上的手，哪一隻起伏（上升）幅度比較大？如果是你的腹部移動比較大，賓果！那就恭喜你可能是做對了。

練習循序漸進，適時諮詢專業意見

以往有位同學初次練習「腹式呼吸」，幾天後我問他「覺得怎麼樣？」他說「老師，練的腹部肌肉會酸痛」，我思量著「那ㄟ安內！」原來他為了效果好，每次腹式呼吸都練習好久的時間。嗯，雖然其心可嘉，但這是錯誤示範哦！建議同學，你可以每天臨睡前平躺時練習約2分鐘即可。假設，你個人練習「腹式呼吸」時，還是覺得不舒服，或是最近身體有手術、受傷，那就不要逞強，先不要練習！另外，有慢性病（如糖尿病、心臟病、低血壓）的同學，最好能先詢問醫師意見後再練習，否則「呷緊弄破碗」，影響病情就「癒」速不達了。

融入生活習慣，身心健康加倍

正當你悄悄地熟練「腹式呼吸」以後，可以試著融入日常生活以及壓力情況下，或是當你需要放鬆、恢復能量的時候，都可以來練習。我想，在我們生活周遭或許都有一些不盡如意的事情，若能培養一項轉換（緩和）情緒壓力的好習慣，有助身心平衡，遠離疾病，而作自己「情緒的主人」，你願意試試看？（白安富臨床心理師 97.04.07）