

让身体放松的方法

学会怎样放松身体对于保持心态平和和避免快节奏生活所带来的压力是很重要的。

可以让身体放松的简单方法：

日常生活中一些及其简单的小方法就可以让我们在感觉压力的时候放松身心，例如改变日常活动，如果你是因工作需要久坐的人，那么间隙时间做一些小锻炼。另外还有一些其他的方法，例如：

- 散步或者花费至少半小时以上做一些您平时喜欢的运动
- 缓慢的轻呼吸
- 打哈欠，慢慢呼吸，唱歌都是一些可以让身体放轻松的自然方式
- 微笑和大笑也可以缓解压力
- 可以做一些拉伸运动和伸展运动，也可以起到让身体放松的作用
- 可以轻轻按摩胳膊，腿，脸上，头上和脖子
- 泡十分钟的热水澡
- 经常听舒缓的轻音乐，或者阅读一些轻松有趣并且不会带来压力的文章
- 经常性的家务活动例如熨衣服，缝补，缝纫和料理花园
- 在工作和家庭生活中和他人建立互相信任的关系也可以让我们不被压力因素影响

可以让身体放松的特殊方法

首先您需要挑选一个安静并且温度适宜的地方。让身体每一个紧绷的地方都放松下来。您选择一个最舒服的姿势：可以全身放松地躺在地毯或者垫子上，同时双腿可以伸直或者呈半弯曲状（可以将坐垫放在膝盖下面帮助您放松身体），或者也可以坐在有舒适靠背和扶手的椅子上。

轻轻闭上您的双眼，同时集中注意力进行下面的练习。如果练习过程中出现注意力分散情

况，请您不需要担心和责备自己分心，请您重新将注意集中继续练习就可以了。



第一步用鼻子进行自然的深呼吸，慢慢的吸气，慢慢的吐气，这个过程越慢越好。

现在请您在保持呼吸节奏的同时感受您自己是怎样呼吸的：请您感受并留意空气是怎样慢慢

充满腹部，当您缓慢的吐气时，腹部是怎样回缩。通过深呼吸请您体会腹部的起伏可以让您的身心整个放松下来。

在呼吸的同时请您将意念逐次放松于身体的各个部位，首先身体的一侧，然后另一侧：从双脚，腿，腹部，胸部，背部，脖子，肩膀，胳膊，手，头和脸，感受当空气从您的身体排出时，您身上所有的部位是怎样慢慢放松下来。

请重新集中注意力在您的呼吸上，并且继续观察在您的吸气和吐气时腹部缓慢的起伏和放松。请持续几分钟体会这种感觉，这将给您带来很多的身心愉悦和放松。

最后请睁开双眼，做一些轻缓的伸展运动，就好像刚起床一样。然后缓慢起身。

放松身体的最好时刻：

- 当您感觉到疲劳或者精神紧张的时候
- 在您要准备睡觉前