

正方形呼吸法影片文字版

正方形呼吸法可以幫助我們放鬆身體，令情緒平穩。

首先，請大家放鬆身體，雙腳平放地上，讓身體處於舒適的狀態。現在幻想眼前有一個正方形，請伸出一隻手指，嘗試跟隨以下指示，順着一吸一呼的節奏，沿着外框畫出一個正方形。

第一步，先從右下角開始。手指由右下角向上滑至右上角，過程中用鼻子吸氣，慢慢在心中由1數到4，感覺空氣進入肺部。

第二步，屏住呼吸4秒，此時手指由右邊滑向左邊，期間儘量避免吸氣或呼氣。

第三步，用嘴巴慢慢呼氣，此時手指由左上角滑向左下角，持續4秒鐘。

第四步，屏住呼吸4秒，此時手指由左邊滑向右邊，回到起點，期間儘量避免吸氣或呼氣。

讓我們一齊來試試：

吸氣1-2-3-4；閉氣1-2-3-4；

呼氣1-2-3-4；閉氣1-2-3-4。

我們試多一次：

吸氣1-2-3-4；閉氣1-2-3-4；

呼氣1-2-3-4；閉氣1-2-3-4。

你可以重複以上步驟數次，直至你覺得身體完全放鬆，回到平靜的感覺。