

「漸進式肌肉鬆弛練習」文字版

首先你要幻想有塊吸滿水的海綿放在手心中間，再用力握掌，讓水全都流出來，之後放鬆，將手指攤開，慢慢留意放鬆的感覺，試試再放鬆些！

我們可以試做多一次，便會再放鬆點了！幻想有塊吸滿水的海綿放在手心中間，再用力握掌，讓水全都流出來，之後放鬆，將手指攤開。

我們現在做另一個放鬆手臂的動作，可以消除壓力。想像一下超市貨架最頂層有你很喜歡的零食。儘量伸長雙臂捉摸那包零食，之後將雙臂放下來，放鬆到好像無力，雙臂好重那樣。肌肉放鬆的時間要比拉緊長，達致身心鬆弛！

我們做多一次！你很想吃的那包零食，就在貨架最頂層，你要儘量伸長雙臂捉摸那包零食，之後將雙臂放下來，放鬆到好像無力，雙臂好重那樣。

我們現在做最後一個放鬆動作。我們幻想自己是一條人魚，要舒展我們的尾巴，現在先垂下雙手，扶著椅子，然後伸直雙腳，再將雙腳抬起，腳板盡量向下拗，維持五秒，五、四、三、二、一，再將腳板向上拗，維持五秒，五、四、三、二、一。停，將雙腳放下來！感受現時雙腳放鬆了那種舒適的感覺。

我們做多一次！我們先垂下雙手，扶著椅子，然後伸直雙腳，再將雙腳抬起，腳板盡量向下拗，維持五秒，五、四、三、二、一，再將腳板向上拗，維持五秒，五、四、三、二、一。停，將雙腳放下來！感受現時雙腳放鬆了那種舒適的感覺。