

平衡招式

以下招式²能夠紓解壓力，當你面對壓力時，運用一兩招，心情變得輕鬆自在；平時勤加練習，更是有益身心。

第一招

深呼吸：這是靜止的鬆弛法，秘訣是控制呼吸
(一呼五秒鐘、一吸五秒鐘)

- 平日練習：
1. 找一個安靜的地方，放鬆臉部肌肉，嘴角微微向上掀，集中注意力。
 2. 深呼吸，一呼一吸，連續四次，如是者重複三次。
 3. 當你慢慢呼氣時，張開嘴巴，下顎微微垂下，想像有一種沉重並溫暖的感覺從顎骨流向足趾。

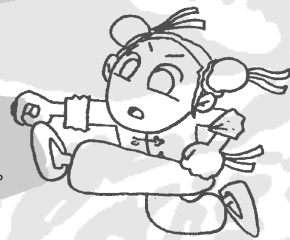


第二招

開心笑：流露快樂的面容，這招可以使體內器官動員起來，阻止血管收縮；笑聲能刺激心臟，幫助消化，有利呼吸。秘訣是當感受壓力時，去看一齣有趣歡樂的電影，或看一些令人捧腹大笑的故事，或保持一個愉快的表情與感覺。

第三招

大踏步：主要是找一個空曠的地方，從容不迫地邁開闊步，擺動雙手，輕輕鬆鬆地散步五至十分鐘，使肌肉得到放鬆。



第四招

休息一會：面對壓力時，暫且停下來，放下煩憂，做一些令自己輕鬆快樂的事，如聽自己喜歡的歌曲、吃一些小食（少糖少鹽為佳）、凝望令人鬆弛的景色，如藍天和綠樹、逗寵物玩、洗一個熱水浴。