

# 調整身體，就從呼吸之間開始(二)

## 傾聽呼吸、放鬆壓力

本期持續跟大家來分享「呼吸」的重要性，希望藉由「認識呼吸、覺察呼吸、調整呼吸、強化身體功能」為重點來跟大家說明，讓您能進一步的意識「呼吸」並做調整。在六月份「中榮醫訊」已跟大家分享呼吸對身體的重要性，也認識了最自然、最有效率的「橫膈膜(腹式)呼吸型態」。

✘ 臺中榮總復健科技術組主任 陳彥文

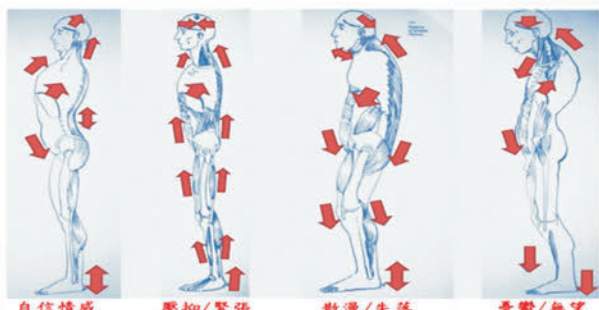
**我**們的日常生活，無常在改變著。每一天每一秒都有著新的情況，或許是身體、家庭、工作、周圍環境、社會等，所以一個人每天都必須去面對、累積及消化一些壓力。本期是從壓力與呼吸間的角度來探討，當您的情緒起伏、緊張焦慮之時，您當下的呼吸又是如何因應？內文中會持續加強腹式呼吸的技巧練習及一些小撇步讓大家練習練習，如何藉由調整呼吸來面對與調節情緒、壓力。

### 呼吸反映身、心壓力

「壓力」、「姿勢」與「呼吸」可說是一種複雜三角關係，不論從生理、心理方面都有太多的交錯牽連。三者彼此也相互牽動著對方，影響順序可能是：「壓力」→「姿勢」→「呼吸」；「姿勢」→「壓力」→「呼吸」；「壓力」→「呼吸」→「姿勢」等。舉例來說，個人因情緒的起伏差異，呼吸型態也因此產生改變。焦慮時，呼吸變的淺快而急促，合併前胸廓肌肉及上肢肌肉緊縮(上半身微前傾)；憤怒之時，被迫用力長吸、長吐氣，合併全身肌肉緊繃(交感神經興

奮)；失落無望之時，呼吸淺慢外，還不時長嘆氣，合併胸廓緊縮；情緒平靜安穩，慢而緩的呼吸型態，合併全身肌肉放鬆。

所以人體會藉由呼吸型態改變來與特定情緒(壓力)反應相呼應(如圖一)。臨床上，相關呼吸系統疾病(如慢性阻塞性肺部疾病、心臟衰竭等)會出現呼吸困難或呼吸型態改變的問題，除此之外，情緒(心理)壓力也是如此默默的影響呼吸型態，常見因過度緊張引發的過度換氣症也是如此。改善整體心理健康，諸如：焦慮、憂慮、失眠和情緒起伏大而所苦的人，將可以試著透過「呼吸控制」來穩定情緒與助眠效果，配合養成「戶外運動」生活型態，可獲得除了醫藥治療以外不錯的輔助。上述而言，自律神經對呼吸控制，在這樣的情緒(壓



(圖一)情緒與姿勢的互動情感表現，抑制胸廓動作，改變正常呼吸型態

力)情境下扮演很深的影響。自律(交感/副交感)神經無意識的控制呼吸動作，過度身體內在壓力(情緒/疼痛)易導致自律神經失調，因而出現呼吸紊亂的現象，包括呼吸變淺快，或是不經意短暫停止呼吸(鬱悶閉氣)。儘管自律神經不受意識控制而調整，但有些研究顯示，藉由調整我們的呼吸，就有可能去調整我們的自律神經。換句話說，利用意識去「覺察」、「調整」我們的呼吸速度、呼吸深度，就能讓我們去影響無意識運作中的自律神經恢復正常。

### 靜觀呼吸、覺察身體壓力源、放鬆全身肌張力

怎麼作才能發現身體的壓力或肌肉緊繃的地方呢？您可以利用「瑜伽-大休息」姿勢來「覺察」自己(圖二)。首先，先要有一個觀念，「覺察」即為「發現自己，接納自己，不作任何批判的體驗自己內在的當下所處的狀態」，這是很重要的，身體受到內、外在反覆的、重疊的、累加性及過去的壓力經驗累積結果，我們很難能再靜的下心去看看自己，聽聽自



(圖二)每次練習「瑜伽-大休息式」，「保持清醒而放鬆」的狀態至少維持10~15分鐘，每天撥出一點時間練習，在身、心、靈的不同層面能進入深層放鬆，有助於短時間內迅速恢復體力與精神力。

己身體想要跟你說的心聲，藉由放鬆無負擔的平躺姿勢，感覺哪裡有過多的肌張力、緊張感，接著，配合做「深緩的腹式呼吸」動作，幾分鐘後，你將會慢慢發現原本肌肉緊繃感、不舒服的感覺就會被釋放而放鬆。再來，再一次感受身體哪裡有壓力、有緊繃感，反覆練習以上動作，直到全身放鬆為止。(擺位說明：採平躺，雙手置於身體兩側，打開約距身體15公分，手心朝上，雙腳打開到自己舒服的寬度，頭部擺正與脊椎呈一直線，臉朝上不偏向任何一邊。閉上眼睛，全身放鬆，緩慢呼吸，感受呼吸韻律及感受身體緊張的區域。

### 平衡身體內在呼吸法

#### (一)腹式呼吸法：

- (1)採坐姿端正(勿駝背)，或採平躺屈膝姿勢下練習腹式呼吸
- (2)一手置胸廓，一手置上腹部，先深深吸一口氣，嘴巴吐氣，放鬆心情，無壓力
- (4)肩頸放鬆勿用力(沉肩)，牙關緊閉應放開(雙唇輕貼)
- (5)鼻子深緩吸氣，上腹部鼓起膨出，胸廓接著擴張吸飽氣
- (6)吸飽氣後，接著用嘴巴慢慢的吐氣，吐到底(上腹部內凹陷)
- (7)吸氣約吸2秒，吐氣呼4-10秒(慢慢吸、慢慢吐)
- (8)深呼吸動作宜重覆5-10次循環，接著放鬆(放空)呼吸1-2分鐘，再次深呼吸動作，循環練習至少3-5次，建議至少每日練習10-20分鐘。(圖三)



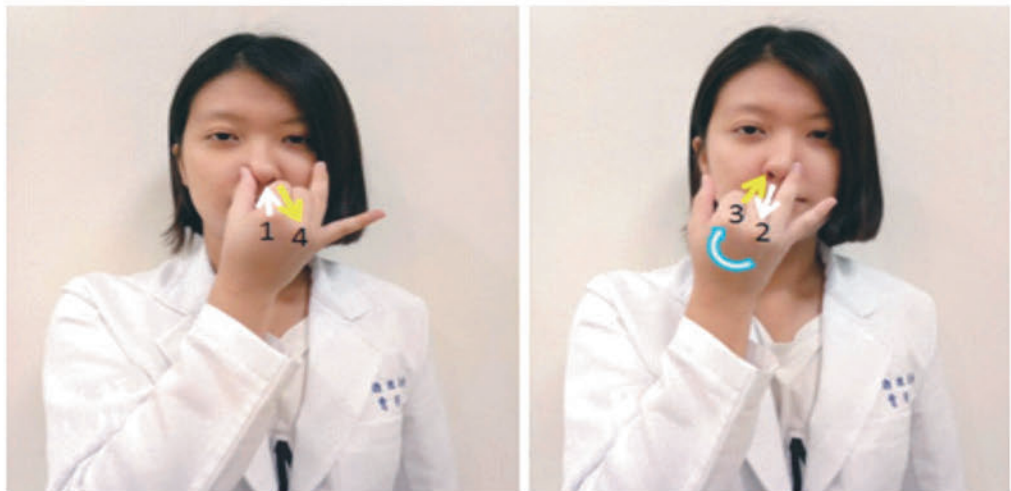
(圖三) 腹式呼吸練習姿勢示意圖

(二) 左右鼻孔交替呼吸法  
(Yoga -

Pranayama 瑜珈呼吸法): 此種呼吸

練習法，源自於瑜珈技巧，吐氣為吸氣的兩倍，藉由依序左右單邊鼻孔進氣與呼氣動作的轉換，能淨化呼吸道及強健整個肺部系統，並

能平衡左右邊的身體，左腦與右腦，調節自律神經系統的效果，值得推薦給大家練習練習。🏥



(圖四) 左右鼻孔交替呼吸法示意圖: 依序(左鼻吸→右鼻吐→右鼻吸→左鼻吐順序練習)

**練習方法：**

1. 採坐姿端正(勿駝背)，放鬆心情，肩膀放鬆，眼睛輕閉。
2. 慣用手做「比濕奴手印」，即食指與中指輕碰於掌心(大拇指右側鼻翼、無名指左側鼻翼)。
3. 一開始先用大拇指按住右鼻翼，再用左鼻孔吸氣約四秒；接著用無名指按住左側鼻翼，放開大拇指從右鼻孔吐氣四秒，接續換邊進行呼吸動作。(左鼻吸→右鼻吐→右鼻吸→左鼻吐順序練習)。
4. 動作叮嚀：過程不要閉氣，保持肩膀放鬆，手肘手臂放鬆，不要用力壓鼻子，也不用嘴呼吸。以深緩的腹部呼吸，吐氣時，試著讓肺部空氣完全排出。

**臺中榮總復健科技術組主任 陳彥文**

- 主治專長：呼吸循環疾患物理治療、肌肉骨骼系統暨運動傷害物理治療、脊椎徒手治療、癌症淋巴水腫徒手引流技術、神經動能治療、(NeuroKinetic Therapy, NKT) 動作型態評估與治療、顱薦椎技術治療 (Craniosacral Therapy, CST)。
- 門診方式：請經由復健科門診轉介治療