

◎讓自己的身心靈完全放鬆

我們知道適當的壓力有助於潛能的開發和效能的提升，只要能有效地調整與紓解，即能化壓力為助力，成為激勵我們向前的動力；但過度的壓力，反而會造成「緊張」、「焦慮」，影響身體的健康，如果能讓自己的身心靈完全放鬆，身體就健康了。

如何能真正檢視自己的身心靈是否完全放鬆，筆者體驗到從每天的睡眠品質好壞，就可以自我檢視之。你是否有久久無法入眠、半夜醒過來好幾次、過早醒來、白天嗜睡、該清醒的時候無法維持警覺等現象？其實這與生活上、工作上積存的壓力有關，而這些壓力因素又深深影響自己的身體狀況，因此，紓解壓力源頭是讓自己的身心靈完全放鬆的根本。

若遇到問題無法想通時，不妨先休息一下，可做一些運動或是走一走，回頭再面對這同樣的問題時，或許便能茅塞頓開，迎刃而解。有些人面對壓力或是長期緊張時，會乾脆到郊外去散散心，讓自己徹底休息，這些均是很好的方法，筆者在此再提出一些經驗供大家參考。

1. 睡前安靜下來：自我提醒無論今天承受多大的身心靈壓力，睡前要能安靜下來。安頓好身心，讓好的念頭進來，告訴自己無論周遭發生什麼事情，不管是得到的，或是學到的，一切情況都是最好的安排，而當下最重要的事情，就是好好睡覺休息。
2. 每天準時入睡：起床作息規律的人比較少有睡眠問題，如果不能準時入睡，至少要固定時間起床。
3. 由專注中去除雜念：集中精神在心中默念自己認為有意義的一個字或是一句話，如此一來，體內交感神經的運作將會減緩，使我們的心靈更加平靜。
4. 選擇一個自己感覺最舒服的姿勢：不要讓姿勢影響了心情，我們可以藉著舒服的姿勢讓自己好好休息。
5. 放鬆全身的肌肉：可以藉由冥想，先由雙腳的肌肉開始放鬆，然後慢慢的往上至頭部亦能放鬆，最後到達全身的肌肉完全放鬆為止。
6. 調節自己的呼吸：使用腹部（深）呼吸，在深深的吸氣時腹部漸漸隆起（吸氣腹凸），呼氣時細而長慢慢吐氣（吐氣腹凹），兩肩雙手自然下垂，更能放輕鬆。平躺著對於初學者比較容易進入狀況，儘量以腹部（深）呼吸，而且要有規律的呼吸。

以上係屬筆者生活體驗，野人獻曝，尚祈指教。如你目前承受壓力難以紓解，不妨嘗試改變，希望對你的身心靈放鬆、紓解壓力有所助益。

（出自台灣電力公司《同心園地》第137期；文／林新安 屏東區營業處）