



**HKU
Med** School of Clinical Medicine
Department of Orthopaedics
& Traumatology
香港大學矯形及創傷外科學系

基於正念的慢性肩痛療法

第一部分：呼吸練習



電話 +852 2255 4654 | 傳真 +852 2817 4392 | 電子郵件 ortho@hku.hk | 網站 <https://www.ortho.hku.hk>
香港薄扶林道瑪麗醫院 預約 - 公共病人 +852 2255 4189 | 私家病人 +852 2255 5688



我們將通過觀察吸氣和呼氣的本質以及它對您的身心的影響來學習正念呼吸。然後，我們將學會控制和調整我們的呼吸模式，以便在每一刻都能够保持清醒。

你需要一個安靜、光線柔和、溫暖且不受干擾的間房。除了你用於此練習的設備（例如 mp3 播放器或手機）外，請儘可能關閉所有其他電子設備。你要確保你設定的練習時間是充足的，這樣你便可以完全與自己在一起。在呼吸練習、正念冥想和認知訓練的初始階段，你不必在某項特定的練習中花費很長時間，而是能每天騰出一些時間來進行練習。

現時找一個你覺得舒適和放鬆的姿勢。一個有良好支撐的姿勢可以避免你坐立不安，令你在精神上不會分心。也可以閉眼調息，把你的感官由外部世界收向內在，仔細觀察你的思想同身體正在發生的事情。這為你的呼吸練習定下了穩定的基調。

現在慢慢深呼吸.....

把注意力完全集中在你的吸氣和呼氣上，而不要刻意改變它，只要觀察，去注意，去尋找呼吸在你體內的存在感。開始感覺到鼻尖、左右鼻孔、嘴唇或喉嚨後部的呼吸，向下到胸部或腹部，以及肚臍中心下方。

觀察在吸氣時腹部隆起、腹壁伸展和擴張，在呼氣時腹部下沉。每次呼氣時，只需讓你的身體放鬆一點，讓你的整個肌肉組織放鬆。你可能會注意到你的身體在地板上變得有點重，完全由地心重力所支撐。

把吸氣和呼氣放在一起，你會意識到每一個獨特而生動的動作。每個循環都是獨特而深刻的，你可以把呼吸當作方向盤，讓你回到當下的軌道上。每次當你發現你的大腦被思考、計畫、分析、幻想、做夢和其他事情分散了注意力而開始游離，輕輕地把它帶回你的意識上，重新再專注呼吸。每當你時不時地走神時，都要採用這種技巧。每次都像第一次一樣，把自己的思緒拉回到當下，回到呼吸中，重新開始。

腹式呼吸法

腹式呼吸法為所有其他呼吸法和正念冥想練習奠定了基礎，這些練習可以使你的意念、意識和注意力保持一致。這是第一步。

1. 首先，一隻手放在你的肚子上，一隻放在胸腔或胸部。
2. 通過鼻子深吸氣，讓腹部上升，胸腔向側面擴張；你的手慢慢舉起來。
3. 然後通過鼻子深深呼氣，有意識的讓腹部柔軟，胸腔下沉。你慢慢把手放下。
4. 重複此循環至少 5 至 10 分鐘。





等長平衡呼吸法

這個呼吸練習旨在通過呼吸的自然流動創造一個相等的吸氣和呼氣比例。

1. 首先讓自己完全放鬆。
2. 用鼻子吸氣, 數 1-2-3, 然後呼氣, 數 3-2-1。
3. 逐漸將計數增加到 8。
4. 儘量保持呼吸自然、平穩, 最重要的是不要屏住呼吸。
5. 重複 8-10 輪

出入數息呼吸法

這個呼吸練習旨在通過調節呼吸的持續時間來加深你對當下的關注, 把吸氣或呼氣的長度逐漸加倍。

1. 首先讓自己完全放鬆。
2. 用鼻子吸氣, 數 1-2-3, 然後呼氣, 數 6-5-4-3-2-1。
3. 在這裡, 我們將呼氣的長度增加一倍, 即吸氣從 1 到 3, 呼氣從 6 到 1
4. 重複 8-10 輪
5. 把呼氣加倍的目的是通過啟動副交感神經系統來幫助釋放壓力和任何焦慮的情緒
6. 現在我們轉換這個模式。用鼻子吸氣, 數 1-2-3-4-5-6, 然後呼氣, 數 3-2-1。
7. 重複 8-10 輪
8. 延長你的吸氣可以通過啟動交感神經系統來緩解疲勞、改善嗜睡症狀和管理低迷的情緒, 從而使你能調整你的整體感官行為。
9. 你也可以體驗不同的計數比例, 如吸氣到 4:呼氣到 8; 吸氣到 5:呼氣到 10
10. 記得給自己充分的時間來體驗這兩種相對的模式, 讓副交感神經系統與交感神經系統能相互平衡

單鼻交替呼吸法

這種呼吸練習對你的大腦有著強大積極的影響。它經常被用來減緩疼痛和壓力造成的身體不適, 整合消極情緒和壓力、改善睡眠質素、調節身體內的冷熱循環和治療失眠。其原理是透過調節鼻孔中的氣流來平衡左右大腦半球。





在練習過程中，你將使用右手拇指壓住右鼻孔，用中指或無名指閉合左鼻孔，而你的左臂可以持續保持在膝蓋上放鬆。

1. 現在充分呼氣，排出體內的所有空氣，感覺肌肉組織（包括肌肉和關節）輕鬆柔軟。保持脊柱直立的姿勢
2. 慢慢抬起右手，用中指或無名指壓住左鼻孔，用右鼻孔充分吸氣到頂點，然後閉上嘴巴，收起下巴，喉部放鬆，屏息幾秒鐘（每次屏息時把右臂放下在膝蓋上）
3. 再用右手拇指閉上右鼻孔，用左鼻孔緩慢充分呼氣。
4. 繼續從左鼻孔吸氣到頂點，再次止息幾秒鐘，然後用右鼻孔緩慢呼氣。這是一個完整的循環（即開始跟完成都在右鼻孔）
5. 剛開始時，重複 3-5 輪，然後嘗試擴展到 10 輪。
6. 最重要的是不要急於去完成。花點時間體驗每個細節。嘗試在整個過程中調整吸氣、止息和呼氣的質量。如果屏住呼吸似乎很困難，你可以先不做屏息。然後當你的練習逐漸成熟時，才加入屏息，以完善你的練習，並在屏息時盡量放鬆身體。

冷卻呼吸法

這種呼吸法是瑜伽療法中主流的呼吸技巧之一。當身體因此而處於壓力或激動狀態時，涼爽的空氣會像舒緩的涼風一樣進入身體，冷刺激可以抑制疼痛信號的傳導，減少疼痛的感知。

方法一：嘶聲住氣法

1. 保持打坐的坐姿，或任何舒適的姿勢，全身放鬆。先完全吐氣。
2. 將上牙和下牙併攏，透過上下齶之間的空間緩慢吸氣。把你的注意力放在嘶嘶作響的呼吸聲上，然後閉上嘴巴，收起下巴，屏息數秒鐘
3. 然後張開嘴巴慢慢吐氣。這是一個完整的循環。
4. 重複 5-10 輪。

方法二：清涼住氣法

1. 保持打坐的坐姿，或任何舒適的姿勢，全身放鬆，先完全吐氣。
2. 嘴唇形成橢圓形，把舌頭兩側向內捲曲成「U」形，用捲舌吸氣，好像用吸管吸氣一樣，然後收回舌頭，閉上嘴巴，收起下巴，喉部放鬆，屏息數秒鐘。注意呼吸進入身體的涼快感
3. 然後用鼻子悠長而平靜地呼氣，儘可能保持下巴張開。這是一個完整的循環。





4. 重複 5-10 輪。

***如果你在吸滿後屏息感覺不舒服,你可以先不練習屏息。當你開始感到呼吸更自在,你可以按照我的指示進行所有步驟。如果你不能捲舌,可以只練習嘶聲住氣法,並把這個練習延長多一點。*

