

放松技术指南

CBT-I失眠疗愈课程 | 第7周专用

为什么放松技术重要？ 失眠与身体的应激反应密切相关。当我们放松身体和心灵，入睡就会变得更容易。这份指南包含三种经过科学验证的放松技术。

一、4-7-8呼吸法

原理： 这种呼吸技术通过调节副交感神经系统，帮助身体进入放松状态。

适合： 入睡困难、睡前焦虑、紧张不安

具体步骤：

1. 用鼻子吸气，同时默数4下
2. 屏住呼吸，默数7下
3. 用嘴缓慢呼气，默数8下
4. 重复3-4次

吸气 4秒 → 屏息 7秒 → 呼气 8秒

注意： 最初练习可能会有点不习惯，逐渐会变得自然。每晚睡前做3-4个循环。

二、渐进式肌肉放松（PMR）

原理： 通过先紧绷后放松各肌肉群，帮助身体释放紧张，达到深度放松。

适合： 身体紧张、无法放松、压力大

具体步骤：

原则：紧绷每个肌肉群5秒，然后放松20秒，感受放松的感觉。

放松顺序：

1. **脚部：**蜷起脚趾，用力向下压5秒，然后放松
2. **小腿：**向上翘脚趾，同时收紧小腿肌肉，然后放松
3. **大腿：**收紧大腿肌肉（可以夹紧双腿），然后放松
4. **腹部：**收紧腹部肌肉（像准备被打一拳），然后放松
5. **胸部：**深吸一口气屏住，然后慢慢呼出放松
6. **双手：**握紧拳头，用力收紧，然后松开放松
7. **双臂：**弯曲手臂，收紧二头肌，然后放松
8. **肩膀：**耸起肩膀靠近耳朵，收紧，然后放松
9. **颈部：**将头向后压，收紧颈部，然后放松
10. **脸部：**皱起眉头、咬紧牙关、收紧下巴，然后完全放松

提示：整个过程大约需要15-20分钟。可以播放轻柔的音乐配合练习。

三、身体扫描冥想

原理：通过有意识地关注身体各部位，培养对身体的觉知，释放紧张。

适合：思绪纷乱、无法安静、习惯性失眠

具体步骤：

1. 躺在床上，仰卧姿势
2. 闭上眼睛，做几次深呼吸
3. 将注意力集中在脚趾上，感受这个部位
4. 缓慢地将注意力向上移动：脚 → 脚踝 → 小腿 → 膝盖 → 大腿 → 臀部 → 腹部 → 胸部 → 背部 → 双手 → 手臂 → 肩膀 → 颈部 → 脸部 → 头皮
5. 每个部位停留几秒，感受是否有什么感觉（温热、沉重、刺痛等）
6. 不需要评判好坏，只是观察
7. 最后扫描全身，感受身体作为一个整体

提示：如果走神了，没关系，轻轻地把注意力拉回到身体扫描上。这是正常的。

17 每日练习计划

日期 练习技术 时长 效果(1-10)

来源: cbt.nnxinli.com | 失眠疗愈课程