

威廉·約翰 Wilhelm Johnen [著]

顧麗娟、陳坤泉 [譯]

健康新知



# 放鬆自己大步走！

——爲了恢復自信和內心的平靜

德國消費者協會·特別推薦

- 放鬆自己的經典之作
- 學習簡單、有效、快速
- 隨時隨地可以派上用場



智慧大學  
UNIVERSITY OF WISDOM

國家圖書館出版品預行編目資料

放鬆自己大步走！：雅各布松(Jacobson)肌肉放鬆法／  
威廉·約南(Wilhelm Johnen)著；顧麗娟、陳坤泉譯。

--初版--臺北市：智慧大學, 2002〔民91〕

面：公分。(健康新知；15)

含索引

ISBN 957-452-279-2 (平裝)

1. 鬆弛

176.54

91009225

健康新知15 放鬆自己大步走！

NT\$200

威廉·約南／著

2002年7月／初版

顧麗娟、陳坤泉／譯

《總經銷》

**吳氏圖書有限公司**

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 \* 傳真(02)3234-0037-8

《出版者》

**智慧大學出版有限公司**

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 \* 傳真(02)2230-6118 \* 郵撥19533805

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F(東南學院正對面)

電話(02)2664-2511 \* 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

網 址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail / [linyu@linyu.com.tw](mailto:linyu@linyu.com.tw)

法律顧問 • 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-279-2

Published originally under the title MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON  
(Jacobson Relaxation Technique) by W. Johnen © 1999 Gräfe und Unzer Verlag GmbH,  
München

Chinese translation copyright © 2002 by International Juvenile & Children  
Publishing House

Published by arrangement with Gräfe und Unzer Verlag GmbH  
through Bardon-Chinese Media Agency All rights reserved

1200319571 - 2



1200319571



〔德〕威廉·約南 (Wilhelm Johnen) / 著

顧麗娟·陳坤泉 / 譯

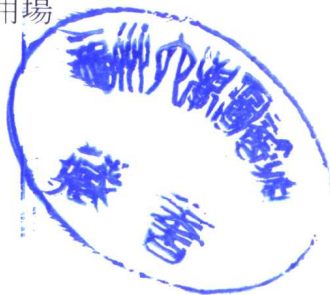
# 放鬆自己大步走！

雅各布松 (Jacobson) 肌肉放鬆法



爲了恢復自信和內心的平靜

- 放鬆法的經典之作
- 學習方法簡單，有效，快速
- 隨時隨地都可派上用場



## 譯者的話

當今社會競爭激烈，對人們的工作提出了越來越高的要求，使人們始終處於緊張狀態之中。這種緊張可能是生理上的，也可能是心理上的，但兩者相互聯繫、彼此影響。本書作者認為，通過放鬆肌肉，既可使人的身體，也可使人的精神得到放鬆。只有身體和精神都放鬆了，才能保持內心的平靜，情緒的穩定，才能去面對並戰勝日常生活中出現的各種各樣的問題。

健身方法各種各樣，本書講述的主要是通過放鬆肌肉，維護和增強人的健康。肌肉放鬆練習簡單、易學，對練習設備要求不高，只要有一個安靜的臥室，一張柔軟的墊子和一套溫暖、寬鬆的衣服就足夠了。放鬆練習可以一個人做，也可以兩個人做；可以在工作或做家务時做；可以坐著或站著做。總之，隨時隨地可做。

健身貴在堅持，肌肉放鬆練習也要求定期且持之以恆地做。最好是每天做一次，至少也要堅持每週做三次，這樣才有效。如兩次練習之間超過四天，那麼前一天練習所獲得的肌肉放鬆的能力就失去了，一切又要從頭開始。

本書針對每節練習都附有照片，配有通俗易懂的說明，使初學者一學就會。但有一點務請注意：練習時如有疼痛，應立即停止；千萬不能忽視，必須盡快請醫生檢查，找出原因，絕對不要蠻練。

譯者認為，本書講述的肌肉放鬆法是健身的又一種行之有效的的方法。這種健身法的另一個好處是沒有副作用，也不需要教練，只要按照片和說明依樣畫葫蘆就可以了。

## 關於本書

我們當中許多人希望自己能平靜、放鬆和休息。爲了能夠應付生活中日益增強的繁忙、噪音和持續不斷的聲、光刺激，我們必須消除精神緊張，放鬆自己，使我們的神經、身體及心靈再一次得到休息。

本書由一位經驗豐富的心理學家詳述經典的雅各布松（Jacobson）肌肉放鬆法，又稱《漸進放鬆法》，係通過繃緊肌肉，突然放鬆及全神貫注的感受達到身心的完全放鬆。

誰要是定期參照本基礎大綱，做本書中規定的所有肌肉和肌肉群的簡單練習，他就會在身體內始終保持放鬆的狀態。其中一些小練習，主要適用於工作、家務及旅途中做。它們能幫助人們在日常生活中很快消除精神緊張和疲勞。這些練習可以一個人做，也可以兩個人一起做。邊做邊放鬆，不僅使人愉快，對增進相互間的關係也會產生積極的作用。舒展肢體，有計畫地拉伸肌肉是對漸進放鬆的有益補充，可以在練習開始前或結束後做。每個人都可以借助七步法，「有目的地」針對自己日常生活中的問題進行自我放鬆。這樣做的好處是：獲得更多的自信和內心的平靜。

## 關於作者

威廉·約南（Wilhelm Johnen），大學畢業的心理學家，生於1950年，曾在Fritz Perls學院學習形體療法。

自1978年起，他在威斯巴登（Wiesbaden）自己的診所開辦了心理療法。除此之外，他還爲經濟與心理學公司從事培訓工作。

除本書外，他還出版了《丈夫害怕強壯的妻子》等書。

# 目錄

前言	7	認識並避免錯誤	40
如何利用本書	7	對疼痛置之不理	40
放鬆肌肉	11	精神太緊張	40
有效地放鬆	12	在時間壓力下做練習	41
		對成功期望過高	41



加深放鬆	42
正確呼吸	42
用想像加深放鬆	42

小練習	44
-----	----

日常生活中的快速放鬆	46
------------	----

坐著放鬆	47
------	----

站著放鬆	57
------	----

在日常生活中放鬆	62
----------	----

會談時放鬆	62
-------	----

做家務時放鬆	63
--------	----

旅途中放鬆	63
-------	----

## 實踐

基礎大綱	18
如何做準備	20
自始至終：正確的呼吸	20
放鬆的身體	
放鬆的心靈	22
放鬆雙腳	23
放鬆雙腿	26
放鬆骨盆	29
放鬆腹部	31
放鬆背部	32
放鬆胸腔	34
放鬆雙肩	35
放鬆雙臂	37
放鬆臉部	37
放鬆全身	39



兩個人做練習	66
愉快地一起放鬆	67
問候	67
拉伸雙腳	67
拉伸雙腿	68
搖晃骨盆	68
抬高背部	69
放鬆雙臂	70
放鬆雙肩	70
放鬆頭部	72
一起練習	73
腳趾上翹	74
空心交叉	74
背部對話	75
樹與風	75



獲得更多的平靜和自信 82

七步大綱 84

日常生活中常見的問題 88

內心煩躁不安 88

有工作或時間的壓力 89

偶爾有點小恐懼 90

缺乏信心 92

---

內容索引 93



舒展肢體	76
什麼時候舒展？	76
伸展前臂肌肉	77
伸展背部肌肉	77
伸展大腿肌肉	78
伸展小腿肚肌肉	79
練習一覽表	80

## 重要提示

本書針對身心健康的讀者，旨在幫他們尋找一個有效益又能很快學會的身體和精神放鬆法；要求每位讀者自己決定，是否以及怎樣利用書中適合自己的練習和指導。

要特別注意文中有關的提示，即必要時需要請醫生做必要的檢查或治療。



## 前 言

本世紀初，醫學和心理學都取得了顯著的進步，有了許多重要的發明。此外，醫生和心理學家認識到，提高放鬆能力具有許多積極的作用。例如在歐洲發明了自體放鬆運動，在美洲則發明了漸進放鬆。

什麼是放鬆？有兩種不同的意見。一種意見是把放鬆理解為娛樂，比如讀一本書、看電視、看電影或看戲。另一種意見認為，放鬆意味著精神—心靈的平衡，而這種平衡對於我們當中的許多人來說還難以達到。內心的沉著冷靜或自身的穩定就是這種精神—心靈的放鬆中體現的價值。這就是放鬆

在本書中，放鬆這個概念成了沉著冷靜、精神平衡及內心平靜的同義詞。

漸進的肌肉放鬆是達到這種放鬆形式的一種可能性。埃德蒙德·雅各布松（Edmund Jacobson）是本世紀初，從瑞典流亡到美國的一位醫生，他發明了這種漸進肌肉放鬆法（progressive relaxation），並在美國的哈佛大學教授這個方法。本書即以他的想法和認識為基礎。這種漸進放鬆——專業概念——隨著年代的變遷，經歷了許多變化，但其基本原則依然未變。

通過繃緊而放鬆

■雅各布松（Jacobson）認識到，通過有針對性地繃緊和突然放鬆各個肌肉群，確實能達到很好的放鬆效果，其中包括生理和心理上的放鬆。

■因此，定期鍛鍊，可獲得一種積極影響您的心理忍受能力：您的心態會變得更加平衡；您能更沉著冷靜地去滿足越來越高的工作環境要求，也增加了自信心。

## 如何利用本書

如果您想比較沉著、冷靜且平衡地處理日常生活中出現的問題，如果您想使自己變得比較自信，較得體地駕馭衝突的形勢，那麼雅各布松（Jacobson）肌肉放鬆法（又稱漸進放鬆法）是達到這些目的的行之有效之方法。

請您首先集中注意力，通讀本書開頭的第一、二章。第一章（10頁）講的是漸進放鬆的基礎，第二章（18頁）描述基礎練習。

**定期做練習** ■想獲得成功的先決條件是：定期堅持地做基礎大綱練習。

開始做練習前，請通讀一遍說明。然後不花什麼力氣地試做一遍動作。掌握了這些動作的要領以後，請您用足力氣，繃緊相應的肌肉。

要是您對個別的練習順序有困難，感覺不到放鬆或只感到一點點放鬆，在「認識並避免錯誤」（40頁）一章中可獲得幫助。如果您定期堅持地做基礎練習並能在較短的時間內放鬆，就可以在「加深放鬆」（42頁）一章中找到如何繼續加深放鬆效果的建議。雅各布松肌肉放鬆法最大的一個優點是幾乎到處都可以進行：在《小練習》（44頁）一章中您會發現，實際上坐著或站著都能做這些練習。無論在辦公室，或是開會前、會議期間，無論在做家務或旅途中，許多簡單的放鬆練習會幫助您更沉著冷靜地去處理並戰勝日常生活中各種各樣大大小小的艱難險阻。做小練習正如做其它補充練習一樣，應注意：

- 您必須已經掌握並每天堅持做基礎大綱練習。

堅持放鬆

雅各布松肌肉放鬆法不僅考慮到單個練習者，「兩個人做練習」（66頁）一章還說明了兩個人如何一起提高放鬆能力，而且伴有許多享受和愉快。本大綱的練習應當與躺著時的短暫放鬆相銜接，或插在各個練習順序之間。放鬆肌肉時單塊肌肉負荷很大，為使您免受肌肉疼痛之苦，在每次放鬆

練習結束後，應做幾個簡單的舒展動作。您可在相應的章節（76頁）中找到有關的建議。

變得更自信

在「獲得更多的平靜和自信」（見82頁）一章中您將會讀到，漸進放鬆法可幫助您如何逐步克服日常生活中的害怕和衝突，並獲得更多的自信。

威廉·約南 (Wilhelm Johnen)

## 導 言

在今天，關懷健康是個熱門話題，人們也越來越意識到疾病的治療與預防。醫療與非醫療施加的影響是相互滲透的，甚至治療與被治療也將相互聯繫在一起。這代表了一種想法。按照這種想法，成年男女公民首先應該對維護自己的健康以及病後恢復健康負責。換句話說，只有在特定的條件下及一定的範圍內，才需要並獲得專家的建議。

本書的宗旨是：使男女讀者了解一種技巧，使用這種技巧，可藉簡單的方式，對自己的身體施加積極的影響。特別重要的是，這種技巧是從學習階段過渡到訓練階段的。俗話說：一分耕耘，一分收穫。只要大家結合自己的情況，持之以恆地按本書的要求去做，一定會收到意想不到的效果。

我衷心希望這種想法，尤其是這本健康指南，能夠廣泛傳播。

馬丁·漢西斯 (Martin Hansis) 教授、博士  
波恩萊茵弗里德利希－威廉  
大學事故外科醫院門診所主任

1500312251



# 放鬆肌肉



即使在有精神壓力的情況下，雅各布松肌肉放鬆法仍是迅速而有有效放鬆的理想方法。本方法的認識基礎十分簡單，即通過強烈繃緊並突然放鬆肌肉群以達到身體深度的放鬆。一個人只要身體放鬆了，他的心靈也會得到放鬆，而且變得比較平靜和沉著。這些練習不僅能很快、很容易學會，而且到處都可以應用。但其先決條件是：通過定期且持之以恆的練習，使放鬆能力牢牢地扎根在身體中。

# 有效地放鬆

我們身處其中的是一個不斷要求提高工作效率的時代，因此，能夠獲得有效放鬆這一能力，對每個人來說，具有越來越重要的意義。

在有精神壓力的情況下放鬆

我們大家都希望自己能在日常生活的精神壓力下迅速而有效地得到放鬆。雅各布松肌肉放鬆法就能滿足您的這一願望，使您盡快在有精神壓力的情況下得到放鬆。因為雅各布松在發明這種方法時就十分重視如何使他的這一方法簡單易學，並在日常生活中毫無困難地進行練習。

放鬆的這一開創性思路所運用的是肌肉結構的一個重要的生理特徵。

## 放鬆效果以下列諸點為基礎：

- 一個起替換作用的完全網絡化系統決定了一個人肉體和心靈上的緊張。
- 短暫用力繃緊的肌肉在一定的條件下繃緊以後比繃緊以前更放鬆。
- 出現在肉體上的放鬆對心理狀態也會產生作用。
- 沒有心靈的緊張，就沒有強烈的肌肉緊張。反之亦然：身體放鬆了，心理緊張也不會持久。

身體和心靈的統一

透過觀察生物變化的現象，這個作用就更易理解了。

## 肌肉影響中樞神經系統

正在放鬆的肌肉對中樞神經系統有反作用：隨著肌肉越來越放鬆，心率和血壓下降，大腦活動越來越弱，大腦得到休息。這一精神上的休息顯然也使自我治療過程運轉起來。雅各布松確認：漸進放鬆法治療患有神經性胃病的病人效果十分顯著，對患有腸炎或胃潰瘍的病人也有明顯的作用。激發了自我治療

他認識到放鬆肌肉對治療多種恐懼症功能甚佳。

## 通過繃緊來放鬆

提到肌肉，我們往往就聯想到力氣和使勁。剛開始，人們不明白，肌肉與精神放鬆也有關聯。想把這種關聯講解得讓人理解，就必須畫出一根弧線。

肌肉繃緊時，每根肌肉纖維就像在放大鏡裡看到那樣相互拉緊。如果繃緊的肌肉放鬆了，那麼肌肉纖維也會相互滑開一些。但這並非意味著肌肉就完全放鬆了。其實，由於神經搏動的緣故，它們永遠處於一種基本的緊張狀態中，即使睡覺時也一樣。這一緊張，醫學上稱作「肌肉緊張」。如果這種緊張由於疾病而下降或上升，那麼人就有可能失去對自己身體運動的控制。

對生命至關重要的肌肉緊張

對我們生命至關重要的肌肉緊張負責使肌肉纖維中的一段始終處於相互連結的狀態。但這種緊張同時顯示出相當大的不穩定：深睡時它退回到一個低數值。在幹一項繁重的體力勞動時情況則相反，肌肉緊張明顯上升。

荷爾蒙控制我們的身體功能

這種情況也發生在面臨精神壓力、恐懼、神經質或其它種精神緊張時。為此，身體就準備做出某種可能的反應。通俗地說，就是準備逃跑或戰鬥。這種反應，就像我們所有的身體功能一樣，受到荷爾蒙的操縱。在精神壓力下，增多的腎上腺素也影響了肌肉緊張的強度。對漸進放鬆來說，這意

味著：如果身體放鬆，化學信息物質就會把信息提供給大腦，報警狀態結束。這又意味著，在這種情況下，產生的腎上腺素減少。如果達到的放鬆已足夠深了，繼續放鬆肌肉以及繼續降低腎上腺素的螺旋線的上升就會中斷；同時，荷爾蒙生產就可能在瞬間對肌肉緊張的變化做出反應。這就是說，通過有意識地繃緊和放鬆肌肉，也能達到精神放鬆。

藉由這一認識的激勵，雅各布松發明了自己的放鬆法。 雅各布松的方法

他總是坐著開始做下面的練習：請他的當事人躺下，把雙臂放在身體兩側，然後使手背向上彎曲，直到前臂感覺到輕輕的拉動為止。這一輕輕的拉動應該是在前臂上側，無疼痛感。如果您剛巧有時間和機會，就請您簡單地試一下這個小小的預備性動作。坐著做也行。

►請您坐到一張有扶手的籐椅或沙發椅上，把手臂放在扶手上，放鬆地靠向椅背（15頁照片(1)）。抬起您的手臂，直到它斜著向上翹起（15頁照片(2)）為止。將這姿勢保持一會兒，就會感到前臂的上側肌肉有輕微的拉動。

預備性練習

- 或許您首先會感到您前臂的上側有拉動的感覺。這一拉動是負責手的反向運動的肌肉伸展的結果。如果這就是您身上出現的情況，那麼請您把手放回到扶手上，然後再重新抬起它（15頁），但明顯地低一些。這種姿勢請保持一會兒。您感覺到前臂上側的拉動嗎？
- 請您把另一隻手放到這個位置。如果您現在上下運動手臂，就會感覺到肌肉是如何收縮的。

如剛才一樣，您在做其它練習時也會確信，除了您繃緊的肌肉外，別的肌肉也一起繃緊了。如果您繃緊一塊肌肉，那麼其反向肌肉往往會伸展。一開始您可能無法區分繃緊與伸展肌肉傳遞給您的感覺。下列練習能使您較清楚地理解這種區別：





繃緊前臂肌肉 1)



繃緊前臂肌肉 2)