

如何學習腹式呼吸

仰躺練習

小腿屈起放鬆，放一本書在肚子上，一隻手放在胸部。呼吸時觀察及用手感覺胸部不能鼓起來，而是肚子上的書隆起來，這才表示有做到腹式呼吸（圖1）。



吸氣時用鼻子吸氣，吸完氣後用口吐氣，後慢慢數1、2、3、4、5，在5秒後才能把氣吐光，等到熟練後再把吐氣的時間拉長到7秒鐘（圖2）。

