

呼吸控制技巧

噉嘴式呼吸(圓唇式呼吸)

噉嘴式呼吸是採『圓唇式吐氣』方式緩緩吐氣，好處是：

- 1.吐氣時，可使氣道保持一定的壓力，降低肺內肺泡塌陷；
- 2.訓練呼吸肌肉力量，增加肺部氣體交換的功能，利用放鬆技巧，減輕焦慮，使呼吸速率降低，減輕肺部疾病病人因執行身體活動後呼吸困難的情形，如：走路、如廁時。

練習時，身體坐直、頭向前傾，用雙手撐著大腿。



吸氣時，使用鼻子吸氣，心中默念 1、2，此時須將嘴巴閉上，避免口乾；吐氣時，再慢慢地噉起嘴巴，經由口腔緩緩將空氣吐出，吐氣長度約吸氣時的兩倍，就像吹蠟燭的情形，在心中默念 1、2、3、4。緩慢練習數次後，放鬆心情，會慢慢覺得呼吸變得輕鬆或順暢。

