

了解自律神經

瑜伽讓你一夜好眠



Ivy 瑜珈療癒師



Powered by nESS

ness

Ivy 欣蓉

瑜珈療癒師

專長：舒眠瑜伽、療癒瑜伽、精油瑜伽、精油人格解析對談

台北民生社區 富錦瑜珈工作室 經營者 | 2019- NOW

Erwachen醒寤 精油瑜珈 講師 | 2020- NOW

1010 HOPE精油瑜伽 講師 | 2013 - 2023

肯園芳香樂府 精油人格解析 療癒師 | 2019- NOW

Polyvagal Theory in Therapeutic Yoga for Trauma Recovery

多層迷走神經理論療癒瑜伽與創傷修復 level1-level3

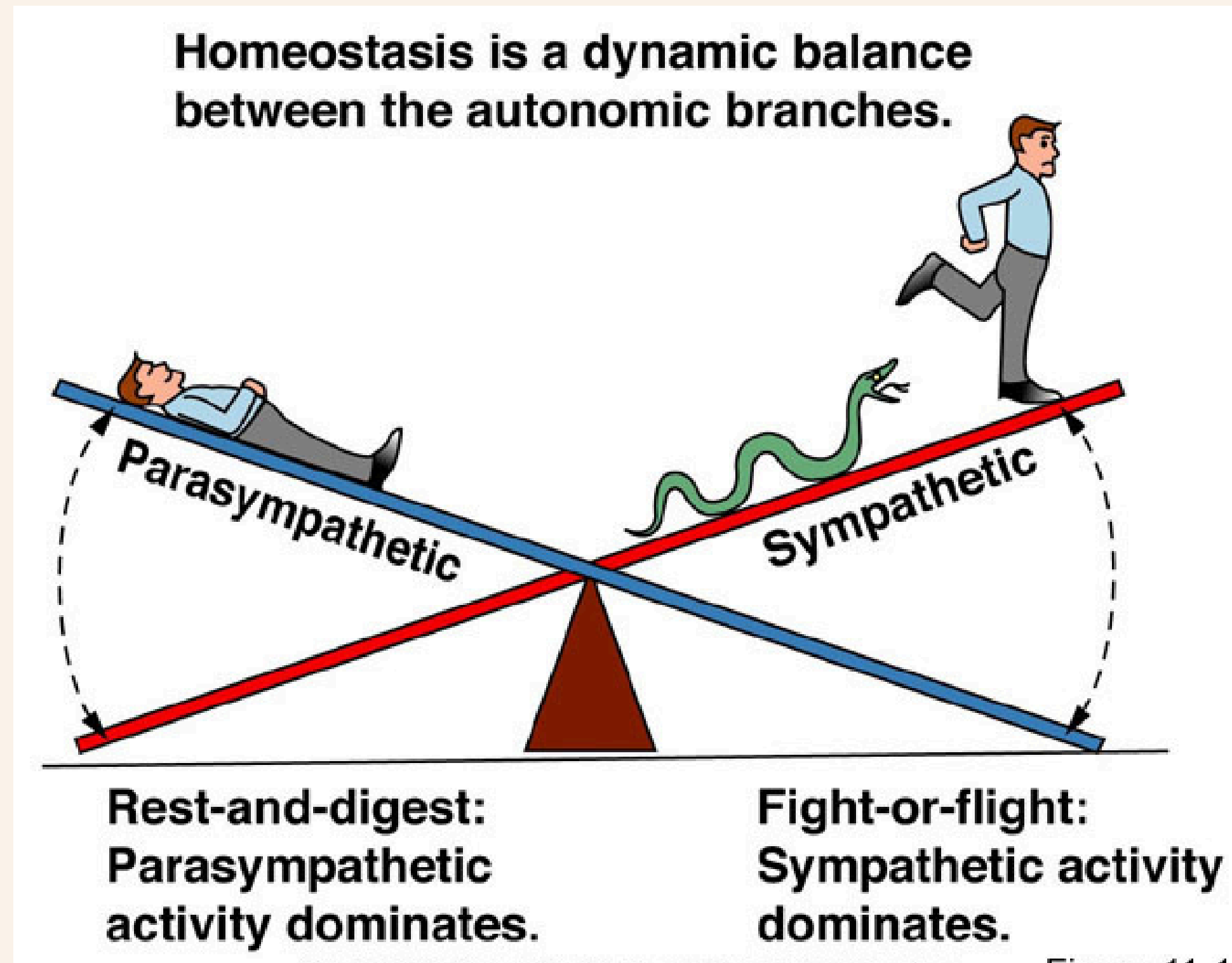
發證機構 The Embody Lab

指導老師Dr. Arielle Schwartz

掃描預約 →

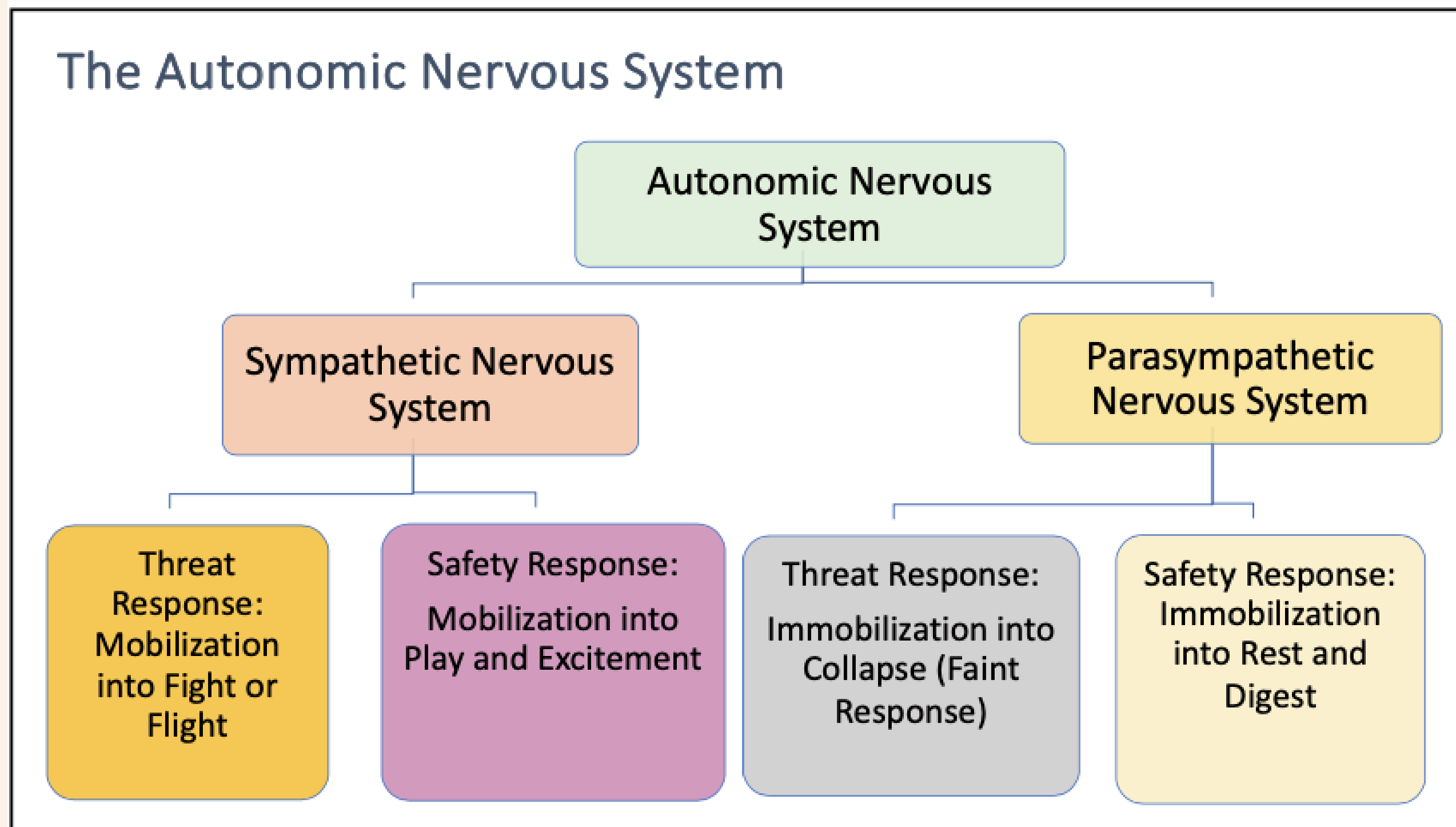


自律神經 交感神經vs副交感神經



注意：這兩個系統同等重要，失眠的人無法往副交感系統調節

自律神經 = 交感神經 / 副交感神經



神經系統是無法用意識下指令控制的，因為這是身體的保護機制，神經系統是收到身體感覺後然後給予回饋

健康的神經系統＝彈性

Nervous System Flexibility (Schwartz, 2022)

The ability to tolerate a range of arousal states while responding effectively and efficiently.

神經系統的彈性

當一個人在面對環境變化時

能夠以適當的警醒狀態(Arousal level)回應，同時有效且有效率地做出反應

＊警醒(Arousal level)：是你的神經系統警覺度受到感覺輸入影響波動的程度



失眠

自律神經系統失去彈性，被凍結在交感神經端

要恢復彈性

要回饋身體副交感神經有的**感覺**

不能用下指令



交感與副交感神經的自我觀察：找回平衡

交感神經活躍

呼吸：急促、短、胸式呼吸

心智：思考快速、偏向分析

身體：咬牙根、肩頸僵硬、抵抗地心引力

情緒：備戰狀態（戰或逃）

能量：集中警戒、覺察清晰

● Loading...

副交感神經活躍

呼吸：深長、緩慢、腹式呼吸

心智：放鬆、不分析直覺感受

身體：柔軟鬆沉、順應地心引力向下

情緒：輕鬆的、包容的

能量：放鬆、沒有邊界感

● Loading...

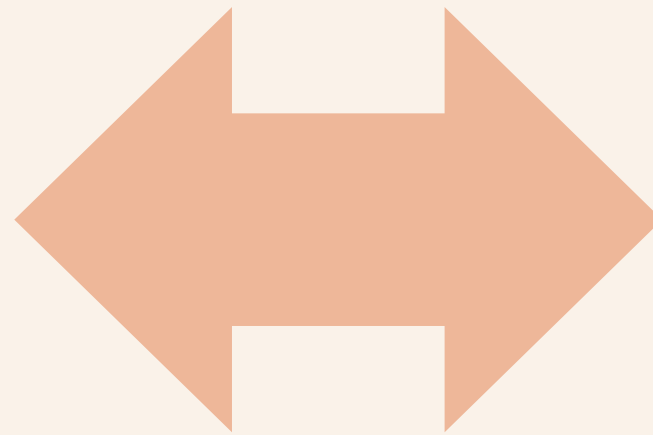
記得定期做神經系統check

如何調節至副交感神經面向？

身體感知 (o) 心智命令 (x)

五大面向檢視

呼吸：我目前的呼吸狀態？
身體：我身體是緊繃還是放鬆？
心智：我在分析還是直覺感受？
情緒：我是戰鬥還是放鬆？
能量：我的能量是集中還是發散？



副交感神經面向調節

加深呼吸：將呼吸帶入感知之中
身體：練習鬆沉、順應地心引力
心智：旁觀者的練習
情緒：同理心練習
能量：接受、邊界感放大練習

實作練習

呼吸練習：副交感神經的啟動技巧

正念身體掃描引導（身體的感覺，如何放鬆的技巧）

睡前自我調節儀式分享：精油按摩放鬆



BE
READY

作息與生活習慣 如何調節自律神經系統



早上

早上是副交感神經轉換到交感神經的時間。喝一杯水可以促進腸道運動，避免副交感神經低下，這對身體和情緒都有好處。

每天早上固定時間起床，都拉開窗簾曬曬陽光。陽光有助於停止褪黑激素、促使血清素分泌。有助於啟動交感神經，讓身體感到清醒。

晚上

固定時間就寢睡前一小時要盡量避免使用手機或其他電子設備，因為藍光可能會影響入睡
養成專屬你的睡前儀式

飲食

固定進食時間、不跳餐、不激烈斷食、避免高升糖飲食、咖啡、酒精、過度調味、過辣過鹹，
避免讓交感神經過度亢奮

減少匆忙：

試著放慢生活節奏，讓呼吸平穩。有助於提高副交感神經的活動，使情緒穩定。

心情放鬆愉悅

每週安排時間做自己喜歡的事情：心情愉悅對副交感神經的幫助是很大的！

情緒障礙 vs 自律神經失調

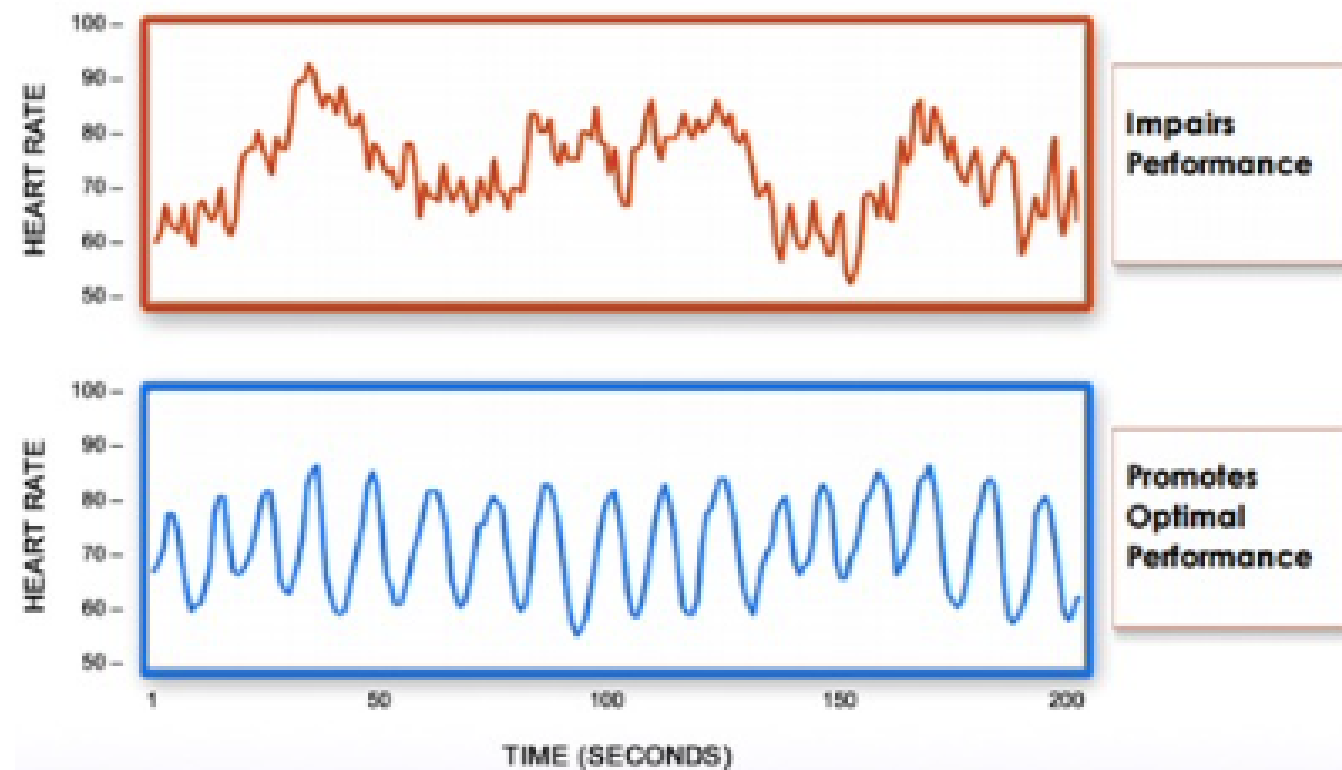


憂鬱症、焦慮症是一種情緒障礙
因為情緒障礙可能引起自律神經失調

自律神經失調是一種生理問題
因為神經系統失調而可能引起焦慮情緒

請找專業的醫生做診斷與治療
情緒障礙：心理諮商、身心科
自律神經：神經內科、新陳代謝科

觀察心率變異性幫助穩定自律神經



Heart rate variability (HRV) provides the best available means of measuring the interaction of sympathetic and parasympathetic tone, that is, of brainstem regulatory integrity.” (van der Kolk, 2006)

• 心率變異性(HRV)提供了自律神經穩定度的觀察方式：
測量交感和副交感神經交互作用的變化
及腦幹的調節 (van der Kolk, 2006)

心率變異性(HRV)是測量一個人心跳變化區間越穩定（藍色）代表交感副交感的相互作用是較為穩定代表這個人能夠用穩定的切換面臨壓力，也就是有彈性

了解迷走神經 Vagal Nerve



人體的副交感神經的體系內以迷走神經為大宗
迷走神經是第十對腦神經

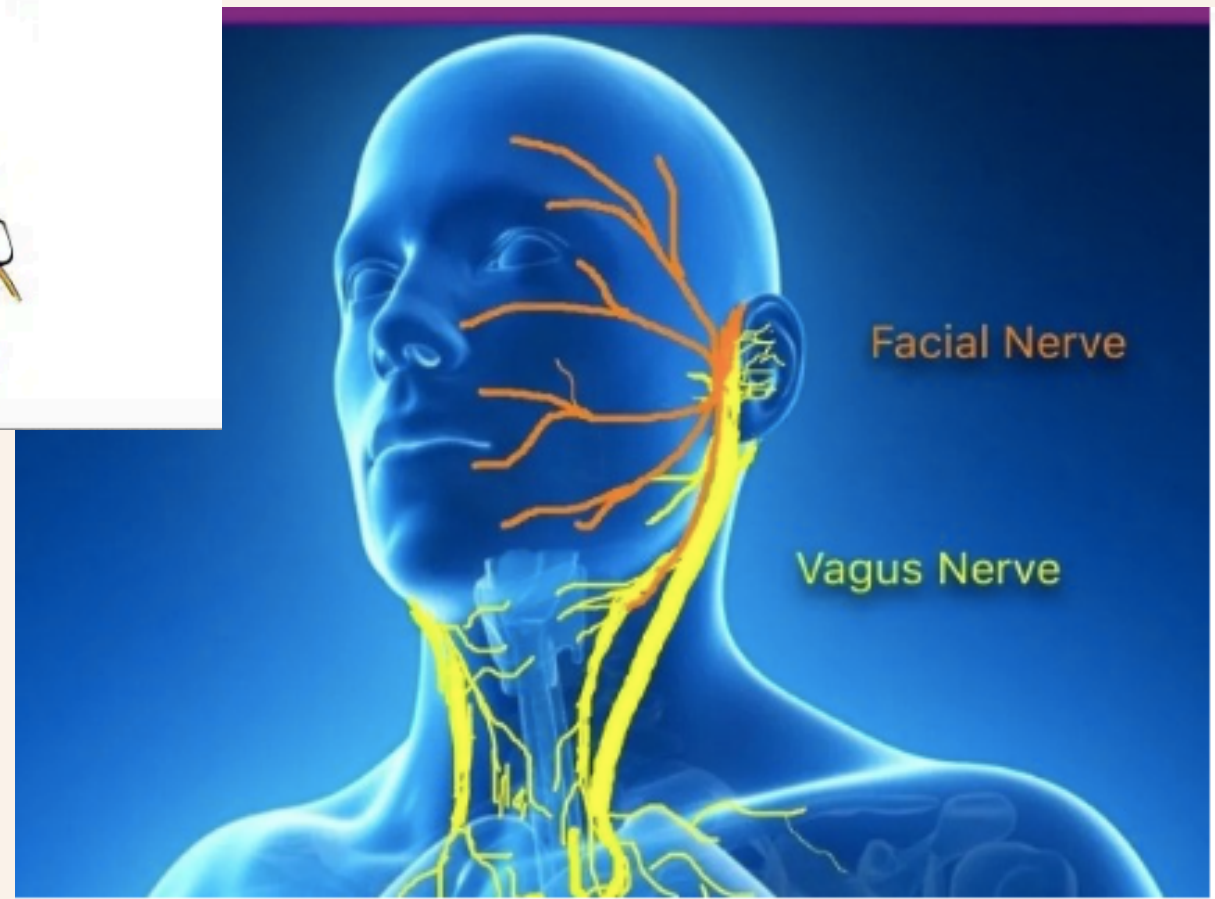
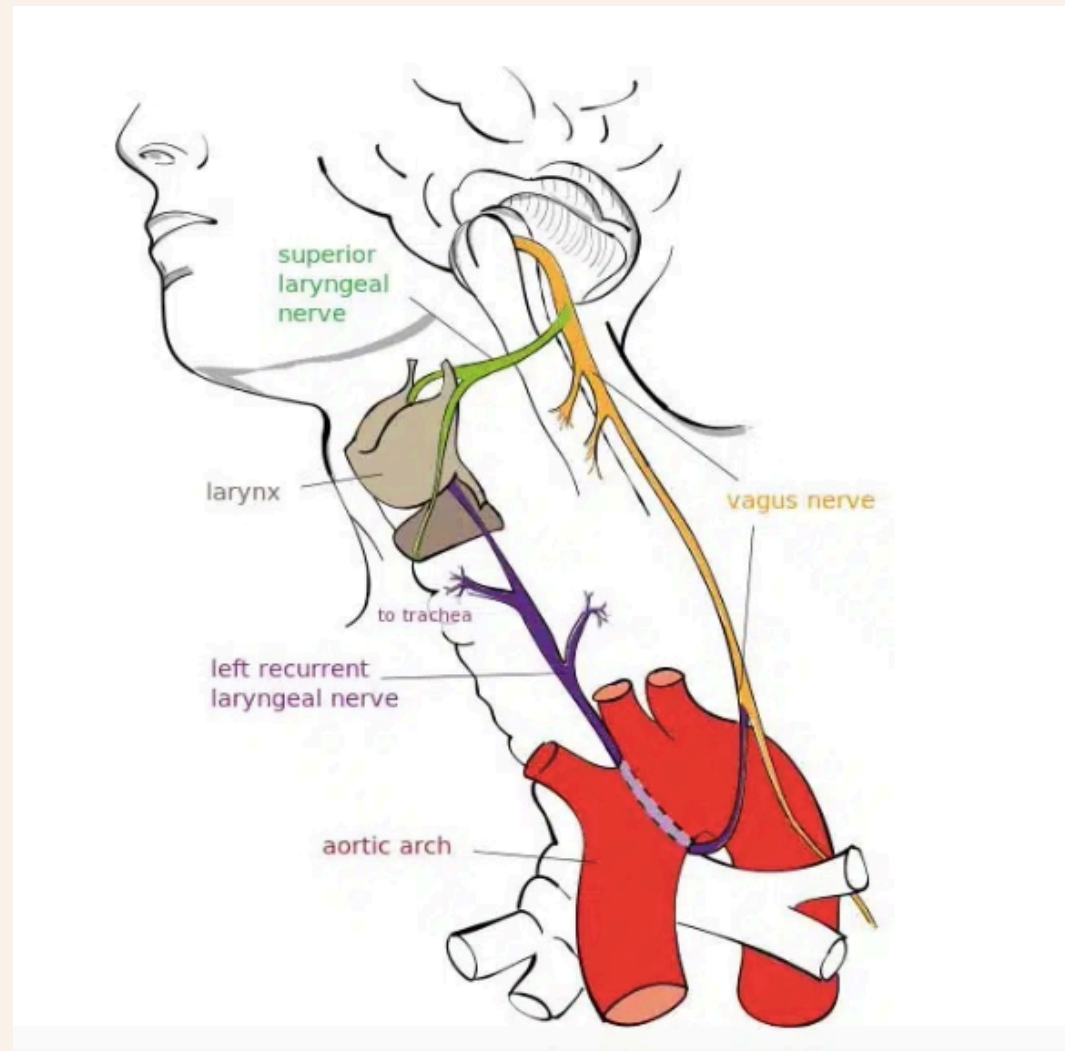
75%的副交感神經是迷走神經

包含上傳 (從內臟往上到腦部，佔90%)

下傳 (從腦部往下到內臟，佔10%) 神經。

不被意識控制，調節休息時的身體機能，包含：
心律、血管收縮、心、肺、消化道、免疫系統、腸胃

Vagal Tone 迷走神經調頻



如何有效調頻迷走神經

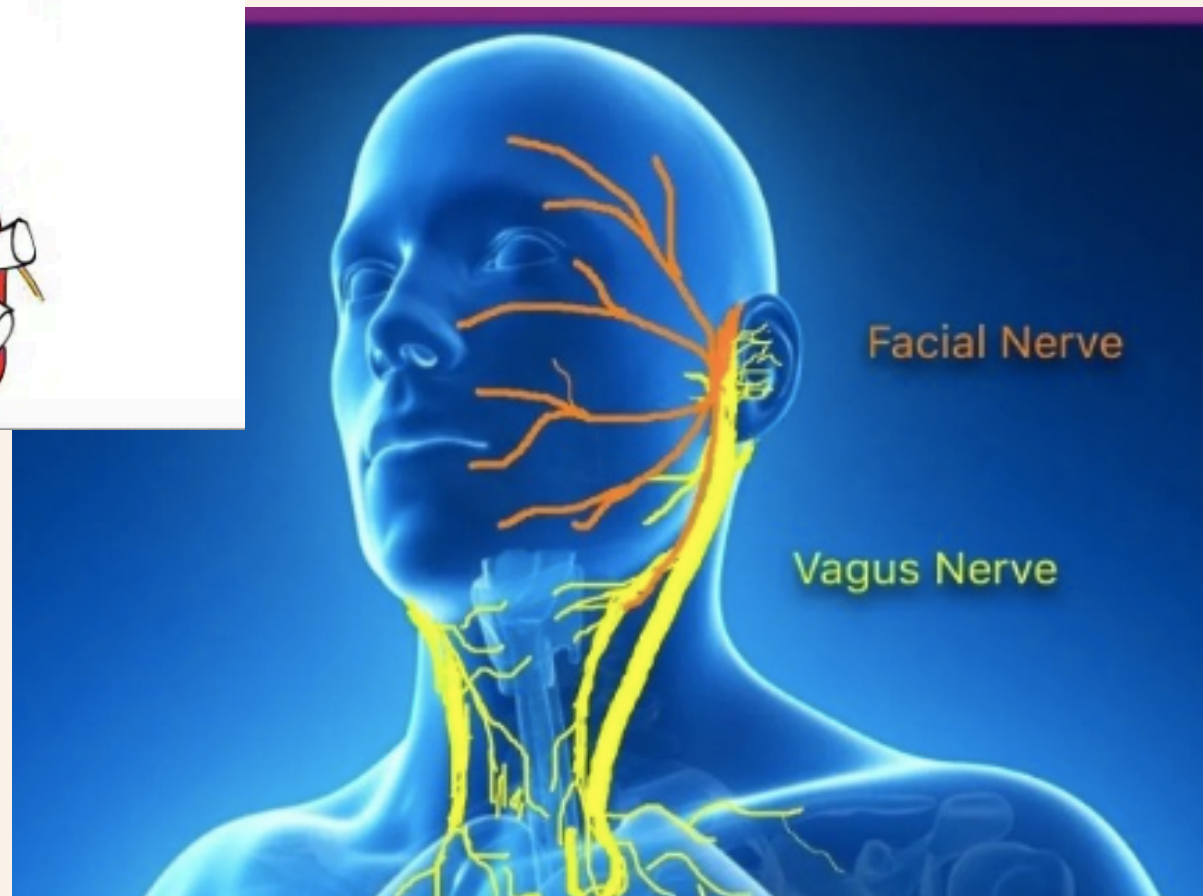
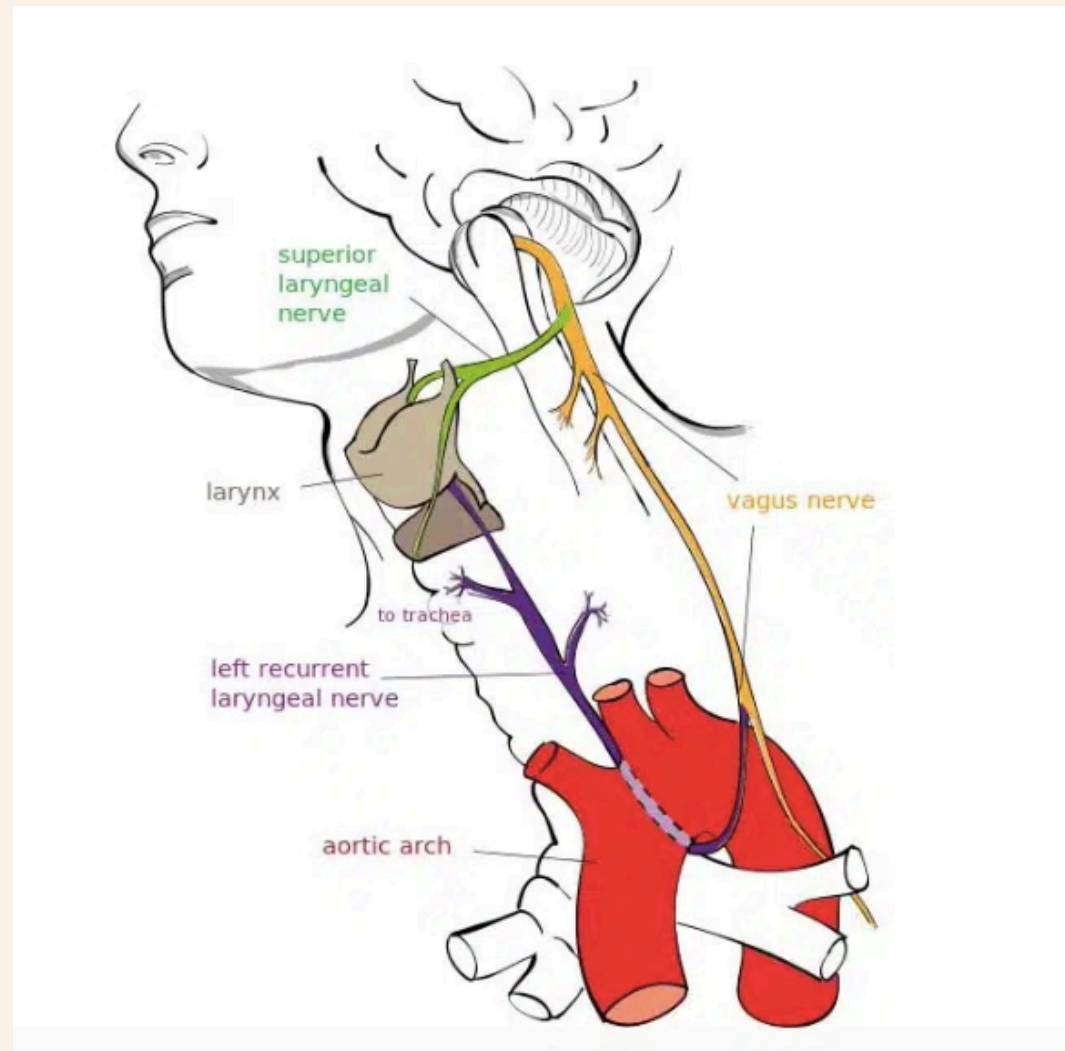
1.迷走神經中最容易碰觸到的部位：
喉嚨、心臟、耳朵、頸椎、臉部神經

2.呼吸

吐氣：啟動副交感神經

吸氣：啟動交感神經

Vagal Tone 迷走神經調頻

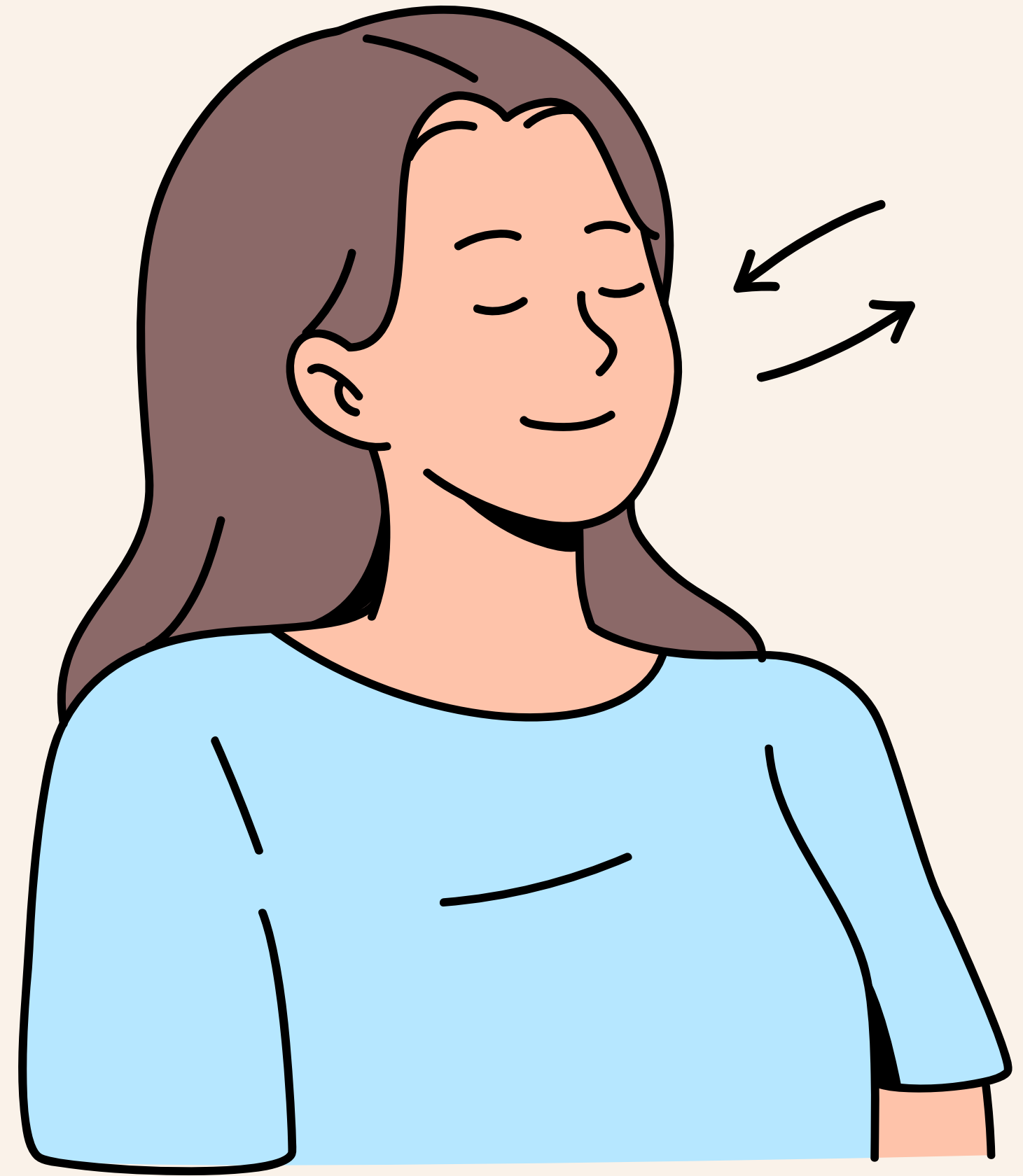


1. 耳朵按摩
2. 聆聽放鬆的頻率
3. 臉部按摩
4. 調節心跳變異性的呼吸法478
5. 蜂鳴呼吸法
6. 微笑練習/和微笑的人互動交流
7. 感恩練習
8. 脊柱的和緩瑜伽流動

實作練習

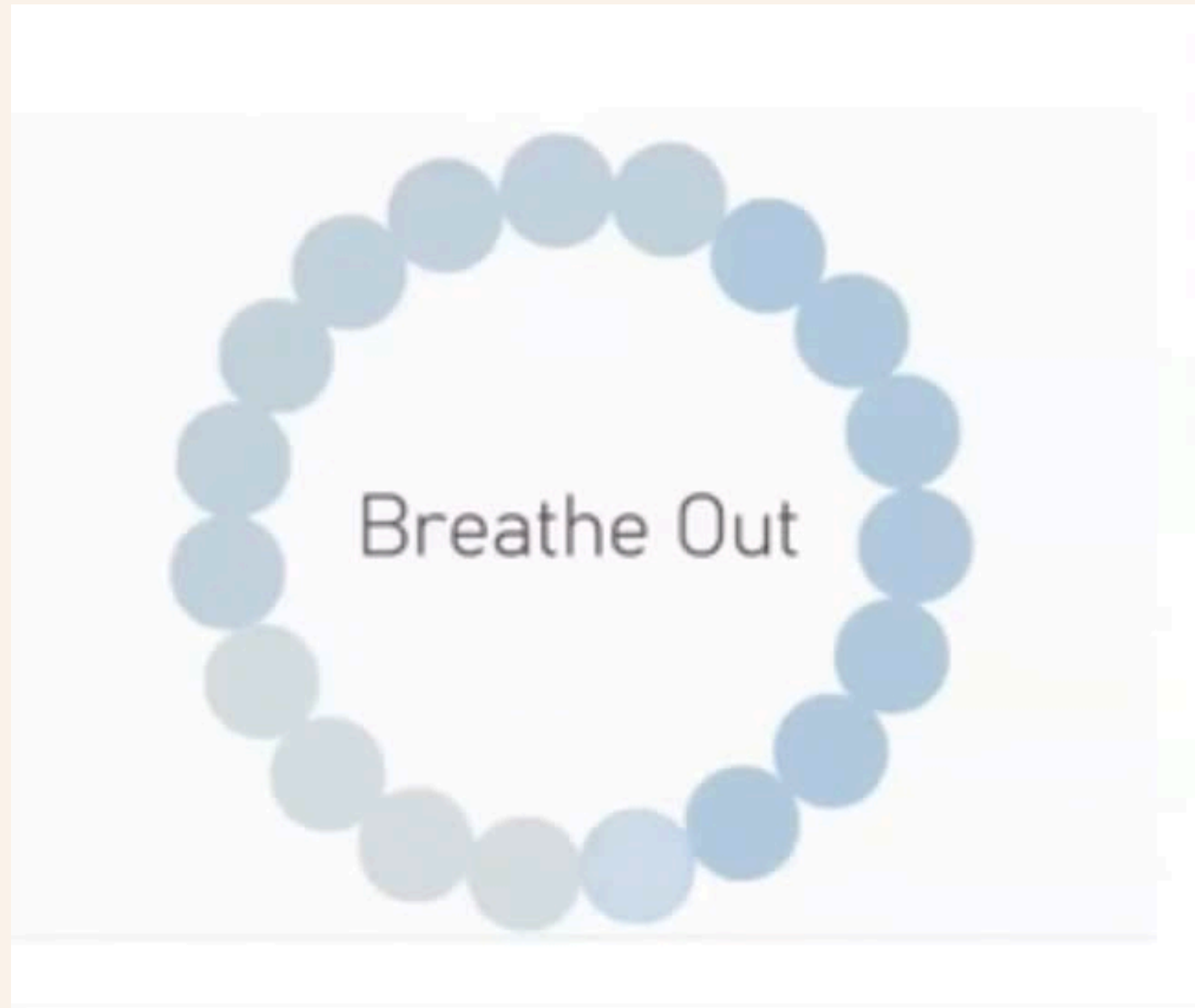
正念練習：調節心跳變異性的呼吸法478
微笑與感恩

晚間運動技巧：和緩的脊柱伸展瑜伽
臉部耳朵按摩
蜂鳴呼吸法



478呼吸法

可以調整心跳變異性
並證實對恐慌症有效



BE
READY

一日自律神經調節計畫



交感與副交感神經的自我觀察：找回平衡

交感神經活躍

呼吸：急促、短、胸式呼吸

心智：思考快速、偏向分析

身體：咬牙根、肩頸僵硬、抵抗地心引力

情緒：備戰狀態（戰或逃）

能量：集中警戒、覺察清晰

● Loading...

副交感神經活躍

呼吸：深長、緩慢、腹式呼吸

心智：放鬆、不分析直覺感受

身體：柔軟鬆沉、順應地心引力向下

情緒：輕鬆的、包容的

能量：放鬆、沒有邊界感

● Loading...

一日自律神經調節計畫



早上趕著進公司開會，感覺得自己急躁、心跳快
在開會前作478減壓呼吸練習法 注意自己的心率變異性



跟同事相處有點不開心，覺得煩躁、胸口悶悶的
-練習微笑冥想



加班太晚回家了，上床的時候頭腦還無法安靜
養成你的睡前儀式，每一天都花15分鐘
按摩耳朵＋聆聽放鬆的音頻/頌鉢音樂
用ivy老師的音檔身體掃描練習



THANK YOU