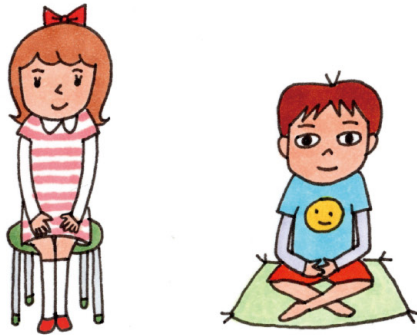




リラックス呼吸法

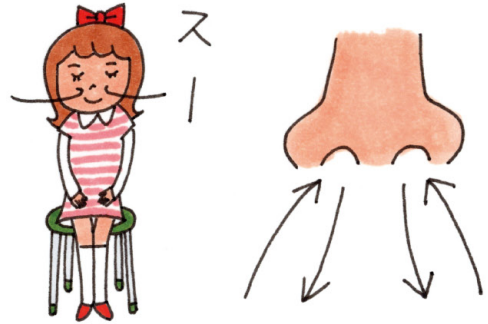


1



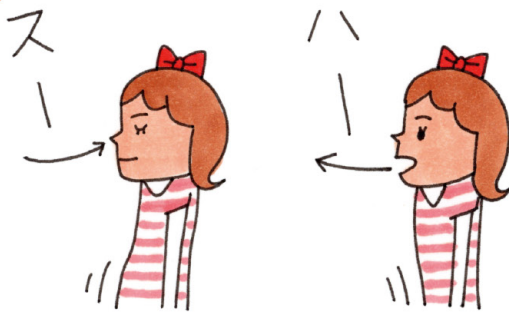
背筋をのばして、リラックスできる姿勢で座ろう。椅子にかけても、床にあぐらをかいて座ってもいいよ。

2



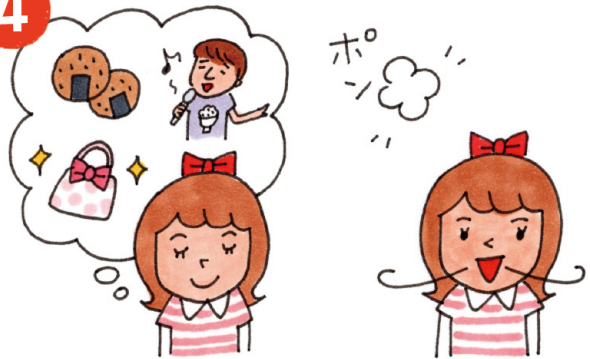
目は軽く閉じ、静かな気持ちで、鼻からゆっくりと息を吸い、鼻からゆっくりとはこう。鼻の中を、空気が出たり、入ったりするのを感じよう。

3



呼吸を続けながら、体に注意を向けよう。呼吸といっしょに、おなかがあふくらみ、へこんでいることに気づこう。

4



気が散ってしまっても、大丈夫。別のことを考えていることに気づいたら、そっと呼吸に注意をもどそう。

5



自分のペースでゆっくり呼吸を続けよう。気持ちが静かに落ち着き、体がリラックスしているのを感じよう。

6



5～10分ほど続けよう。終わったら、目をあけて、手足をのばして体をほぐそう。