

簡単な呼吸法でリラックス

リラックス呼吸 吐く息を長く

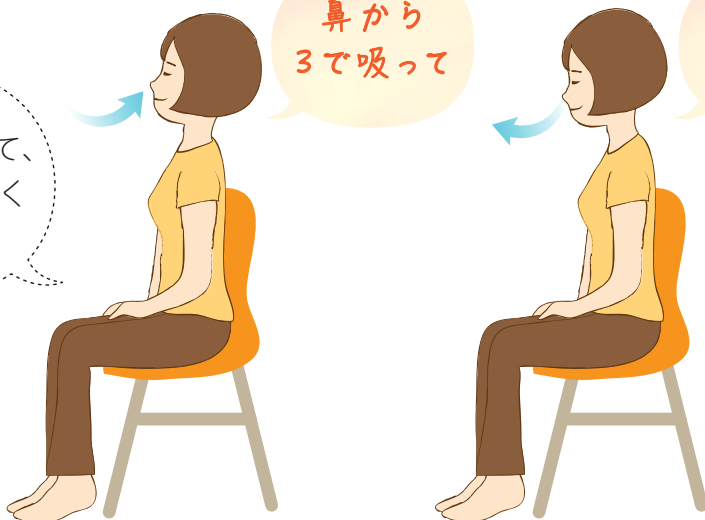
緊張している時や不安な時は、無意識のうちに呼吸が浅く、速くなっているものです。体の力を抜いて、鼻からゆっくり息を吐いてみましょう。吐き切ったら、自然に鼻から空気が入ってくるのに任せましょう。

5～10回

肩の力を抜いて、
お腹を柔らかく
動かそう

鼻から
3で吸って

鼻から
5で吐く

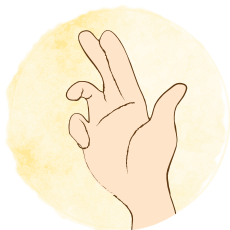


情緒不安定な時に 片鼻呼吸法

親指で右の鼻を塞ぎます。左の鼻からゆっくり息を吸います。吸いきったら、親指を離し、薬指で左の鼻を塞ぎ、右の鼻からゆっくり息を吐いていきます。息を吐き切ったら、右の鼻から息を吸い、薬指を離し、親指で右の鼻を塞ぎ、左の鼻から息を吐きます。

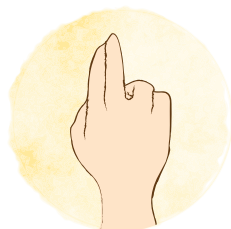
5～10回

おだやかに
背筋のばして

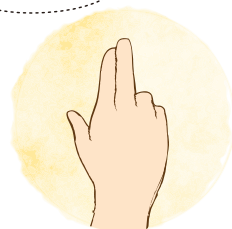


準備

人差し指と
中指をそろえ、
親指、薬指、小指を
折り曲げる



人差し指と中指を
眉間にあてて、
親指で右鼻を
押さえる



薬指で左鼻を
押さえる

