

簡単な呼吸法でリラックス



自信を持ちたい時、
スッキリしたい時に
ハミングブレス

中指、薬指、小指は揃えて、両目をふさぎます。人差し指は眉間に添え、親指で耳を軽くふさぎます。あごを軽く引いて鼻から息を吸い、鼻から息を吐きながら「ムー」という低いハミング音が頭蓋骨内で響く音に耳を傾けてみましょう。自分の外で起こっているのではなく、内面に意識を向けることで気持ちを安心させる呼吸法です。



自分の内側に
意識を向ける呼吸法



机にうつ伏せて手枕



ひざにひじを置き、
手でおでこを支える

ワンポイントアドバイス

病院の待合室や電車の中など、声を出せない場所では自分にしか聞こえないぐらいの声で試してみましょう。自分の声を体内に響かせて、自分の声に静かに耳を傾けてみます。机にうつ伏せになり、手枕をしたりひざにひじを置き、手でおでこを支えたりするとよいでしょう。