



こきゅうほう 呼吸法

- ① イスに深くゆったりとすわります



- ② おなかに手をあてて自分の鼻から ゆっくりと息を吸いましょう

- ③ 吸い終わったら、 口からゆっくりと息をはきましょう



きんしかんほう 筋弛緩法

- ① 目をとじましょう

- ② 両方の肩を、自分の耳につける ようにゆっくりと肩をあげていきます



- ③ いっぱい肩を上げたら、肩の力を ストーンとぬいてみましょう



Point

- 呼吸は自分のペースでOK
- 息を吸ったときにお腹がふくらみ、はくときにお腹がへこむようにしましょう（腹式呼吸）
- はく息を少し長めにしましょう
- 息をはくときは「ろうそくの火をゆらすようなイメージ」で やってみましょう



Point

- リラックスする感じをあじわいましょう
- 力をぬいた後はすぐに動かないで、体の力が抜けていくのを感じてみましょう
- 肩がじんわり温かくなる感じがします