リラックス呼吸法のやり方

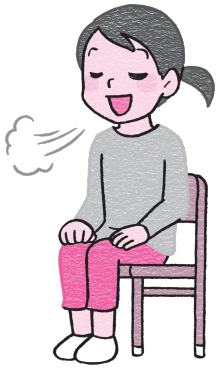
①いすにもたれかからないで、深からず浅からずで座ります。



②一旦背筋をまっすぐに伸ばします。



③ゆっくりと息を吐きながら背中の緊張を緩めます。静かに目を閉じましょう。



④少しずつ、ゆっくりゆっくり口から息を吐いていきます。



⑤吐ききったら、1拍止めて、今度は鼻から自然に息を吸っていきます。



⑥吸いきったら、また1拍止めて、ゆっくりゆっくり息を吐いていきます。



⑦自分のペースで繰り返しましょう。

【今度はイメージの力を使っていきます】

⑧息を吐いていくときに、自分の中の疲れやこわばり、イライラやネガティブな感情が出ていってしまうイメージで吐いていきます。



⑨息を吸うときは、とてもきれいな光り輝くような空気が全身に行き渡るようなイメージで吸っていきます。



⑩何度か繰り返します。



⑪手を握って、開いて（グーパー、グーパー）を繰り返します。



⑫ひじを曲げたり伸ばしたりします。



⑬伸びをして深呼吸してから、ゆっくりと目を開けます。

