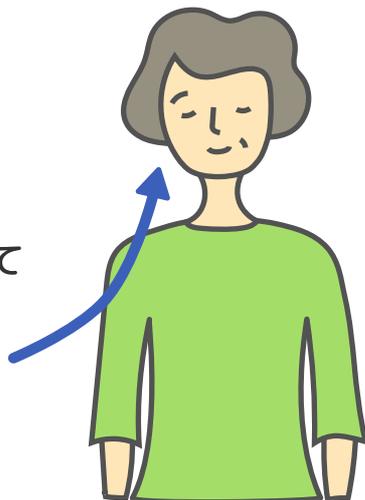


深呼吸

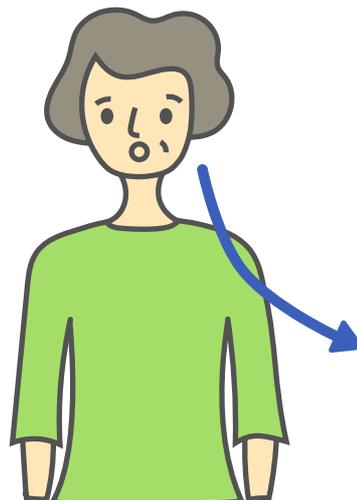
腹式呼吸と口すぼめ呼吸を合わせた深呼吸です。

- 1 鼻から息を4秒間かけてゆっくり吸ってお腹を膨らませます。
- 2 口をすぼめて息を8秒間かけてゆっくり吐き切ります。
- 3 この呼吸を4回繰り返します。

4秒間
鼻から吸って



8秒間
口から吐いて



効果

- 心や体の緊張を和らげてリラックスさせる効果があります

ポイント

- できるだけ楽な姿勢で実施しましょう
- 両手をお腹に当て、呼吸に合わせてお腹が膨らんだりへこんだりするのを感じるとやりやすくなります