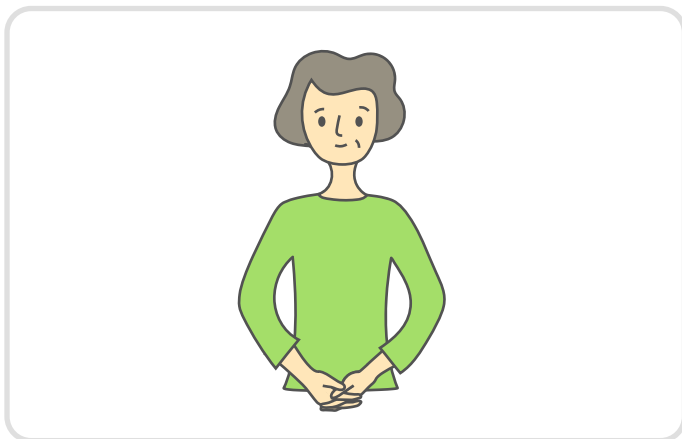


シルベスター呼吸

両腕を使って行う深呼吸の方法の1つです。

1 体の前で手を組みます。



2 ゆっくりと鼻から息を吸いながら両腕をゆっくり上げます。



3 ゆっくりと口から息を吐きながら両腕を下ろします。



効果

- 呼吸が浅い方は、ゆっくり深い呼吸が身につくようになります

ポイント

- 腕を動かす範囲は、痛くない範囲でおこなきましょう
- 手を組みながら行うのがやりにくい場合は、呼吸に合わせてバンザイをするのも大丈夫です