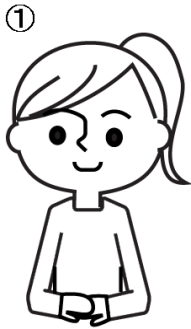
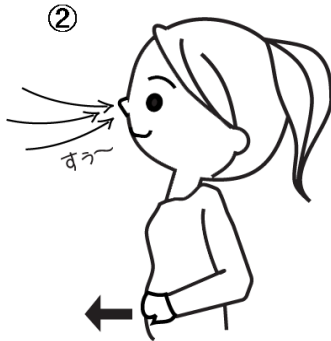


こんな方法もあります。

① リラックスできる深呼吸



① おなかに手をあてる
両手をおなかに軽く
そえます。



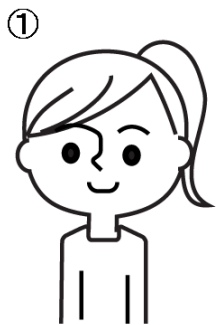
② 鼻から息をすう
おなかが膨らむ感じを
手で確認して。



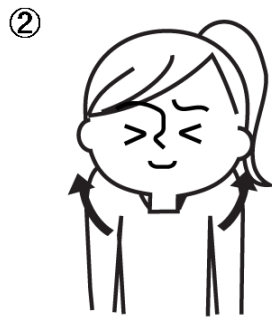
③ 口からフーッと細く長く息をはく
薄いハンカチやティッシュを口の
前において、ゆらゆらゆれるくら
いがちょうどいい息の吹き方です。

② 体の緊張をほぐす

緊張状態では、肩や首、背筋などが縮まっています。筋肉をほぐしましょう。ストレッチや体操を時々行うとよいでしょう。きゅうっと力をいれた後に力をぬいて、緊張をほどこきます。



① 背筋をのばし、力をいれずに
楽な姿勢をとります。
立っても座ってもよいです。



② 肩に耳をつけるように
肩をあげます。
この姿勢のまま数秒。



③ すと一んと肩を落としながら
息をはきます。じわっと肩の
あたりが温かくなります。