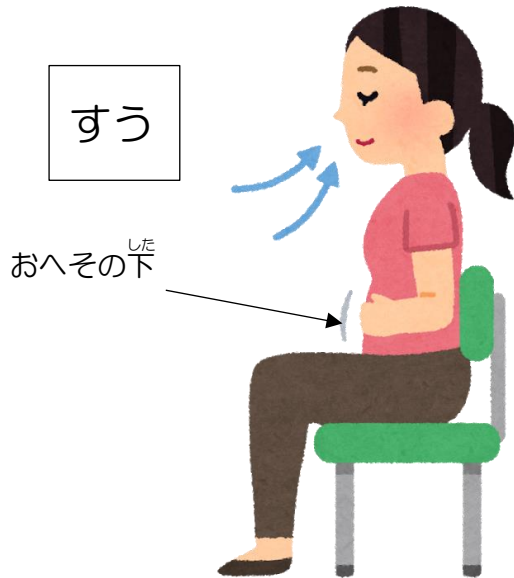


ふくしきこきゅう りらくくす 腹式呼吸でリラックスしよう

腹式呼吸とは、おなかをふくらませたりへこませたりする呼吸の方法です。

腹式呼吸を練習し、たくさん息をはけるようになると、首や肩の力がぬけて緊張がほぐれたり、血行が良くなったりします。

★背筋を伸ばし、ゆっくり息をすったりはいたりして、体をリラックスさせましょう



おへそから2~3センチ下のところに手をあてます。
鼻からゆっくりと息をすいながら、おなかを大きくふくらませます



口（または鼻）で息をはきます。
(ろうそくの火を消すイメージ)
おなかがぺしゃんこになるまで、しっかりと息をはききります。

★ひざを立てて、あおむけになって行うやり方もあります。

