

呼吸法4：4－7－8呼吸法

アンドルー・ワイル博士が提唱した呼吸法。身体の中に酸素をたっぷり取り込む呼吸法で、心身の興奮を静め、寝る前に行うと寝つきを良くしてくれると言われています。

- ① 口から息を吐き切ります。
- ② 4秒ほどかけて鼻から息を吸い、7秒間、息を止めます。
- ③ 8秒ほどかけて、口から息を吐き切ります。



- ④ ②と③を繰り返します。