

呼吸法1：腹式呼吸

息を吸うときにお腹をふくらませ、吐くときにお腹をへこませるもの。リラックス神経と呼ばれる副交感神経を優位にする働きがあると言われています。

- ① 背筋を伸ばし、軽く胸を開きます。
- ② 鼻からゆっくり息を吐きます。お腹の中の空気を全部吐き切るイメージで、おへそがへこむまで吐き切ります。
- ③ へこませたお腹を緩めて、鼻から息を吸います。ゆっくりとお腹に空気を入れるように吸って、お腹を少しずつ膨らませていきます。
- ④ ②と③を繰り返します。目安は2～3分

