

## 呼吸法2：胸式呼吸

交感神経系と副交感神経系のバランスを整える呼吸法です。脳の自己調節機能を活性化し、自然治癒力を高めると言われています。

☆息を吸うときに胸を膨らませ、吐く時に胸をへこませる。胸のあたりに大きな風船があることをイメージして行うのがポイント。

① 背筋を伸ばし、正面を見て姿勢を正します。そして、胸に手をあてます。

② 手の平の温かい感じを胸のあたりで感じてください。

③ 胸に手を当て、手の平の温かい感じを感じたまま、5秒かけて鼻からゆっくりと息を吸っていきます。



④ そして、5秒かけてゆっくり息を吐いていきます。

⑤ 3と4を繰り返します。これを3分ほど行います。