

こきゅうほう ＜リラックス呼吸法＞

- ① 楽な姿勢で、自然にまっすぐ腰をかけます。目は閉じてても、開いたままでもいいです。
- ② 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③ 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④ もう一度吸って…1…2…3 ハイ、少しとめて、ゆっくり吐きます。6…7…8…9…じゅう～。
- ⑤ 吐ききると自然に息が入ってきます。
- ⑥ もう一度、楽に気持ちよく深呼吸をします。
- ⑦ 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくり吐き出します。
- ⑧ 自分のペースで、④～⑦をしばらく繰り返してみよう。
- ⑨ 1分程度続けたら、ハイ、終わりです。全身でウ～ンと伸びをします。

てきとうに首や肩を回したり、足を動かしたりして、終わりです。

かた ほう すわ おこな ほうほう ＜肩のリラックス法（イスに座りながら行う方法）＞

- ① イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- ② ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり1から5まで数えます。
この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- ③ その後、ゆっくり1～10まで数えながら、肩をおろしていきます。
- ④ 肩をおろしたら、そのまま力を抜いて、10秒くらい休みます。
- ⑤ ①～④を2～3回ほど繰り返し行います。