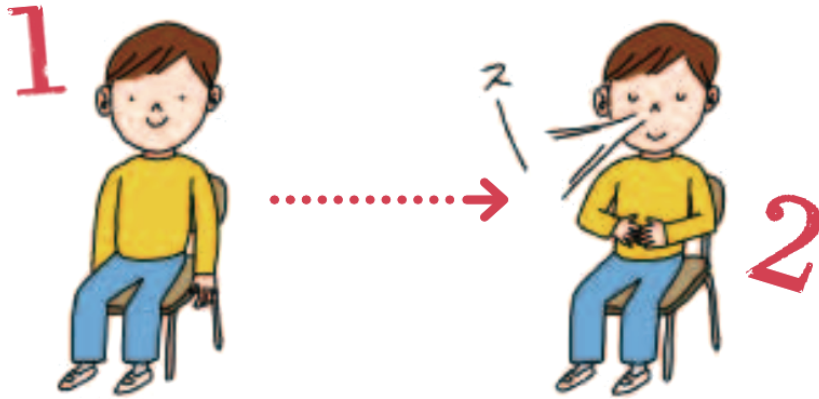
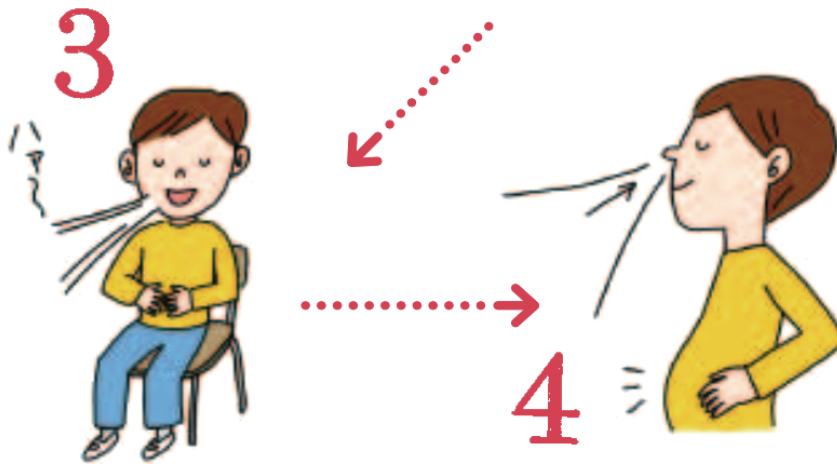


呼吸のリラクゼーション



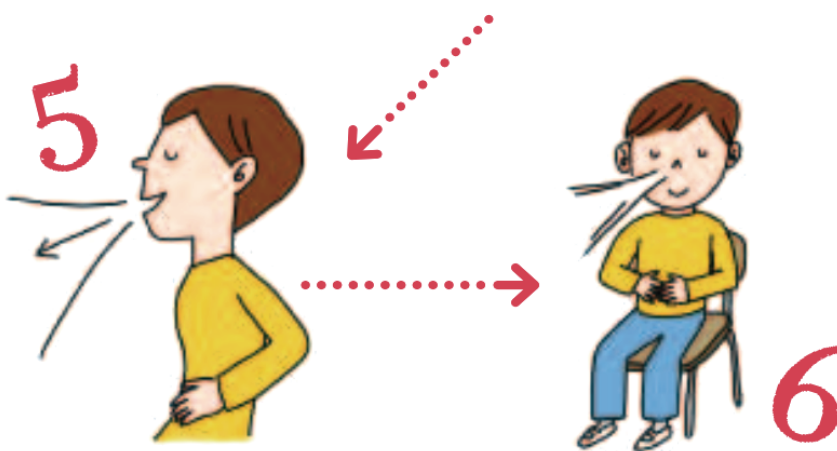
椅子の背にもたれ、ゆったりと座ります。

お腹に手を当て、音を立てないでゆっくりと深く鼻から息を吸い込みます。



口からゆっくりと吐きだします。

息を吸う時にお腹がふくらみます。



息を吐く時にお腹がへこみます。

同じように呼吸を繰り返します。(1分間に12回～16回くらいのペース)