

すぐできる！ ひとりでできる！ リラックス呼吸法

まず 体の力を抜いて座ります。
用意はできましたか？ それではやってみましょう。

心の中で数字をカウントしながら...

- ① 『1・2・3・4』 鼻から息を吸って～（お腹を膨らませる）
- ② 『 5 』 息を止めて！
- ③ 『6・7・8・9・10』 口からゆ～っくり息を吐きます。

①～③を1～2分 くり返しやってみよう。

留意点 ・終わって身体を動かすときは、ゆっくりはじめましょう。
・体調や気分が悪くなったらやめましょう。

