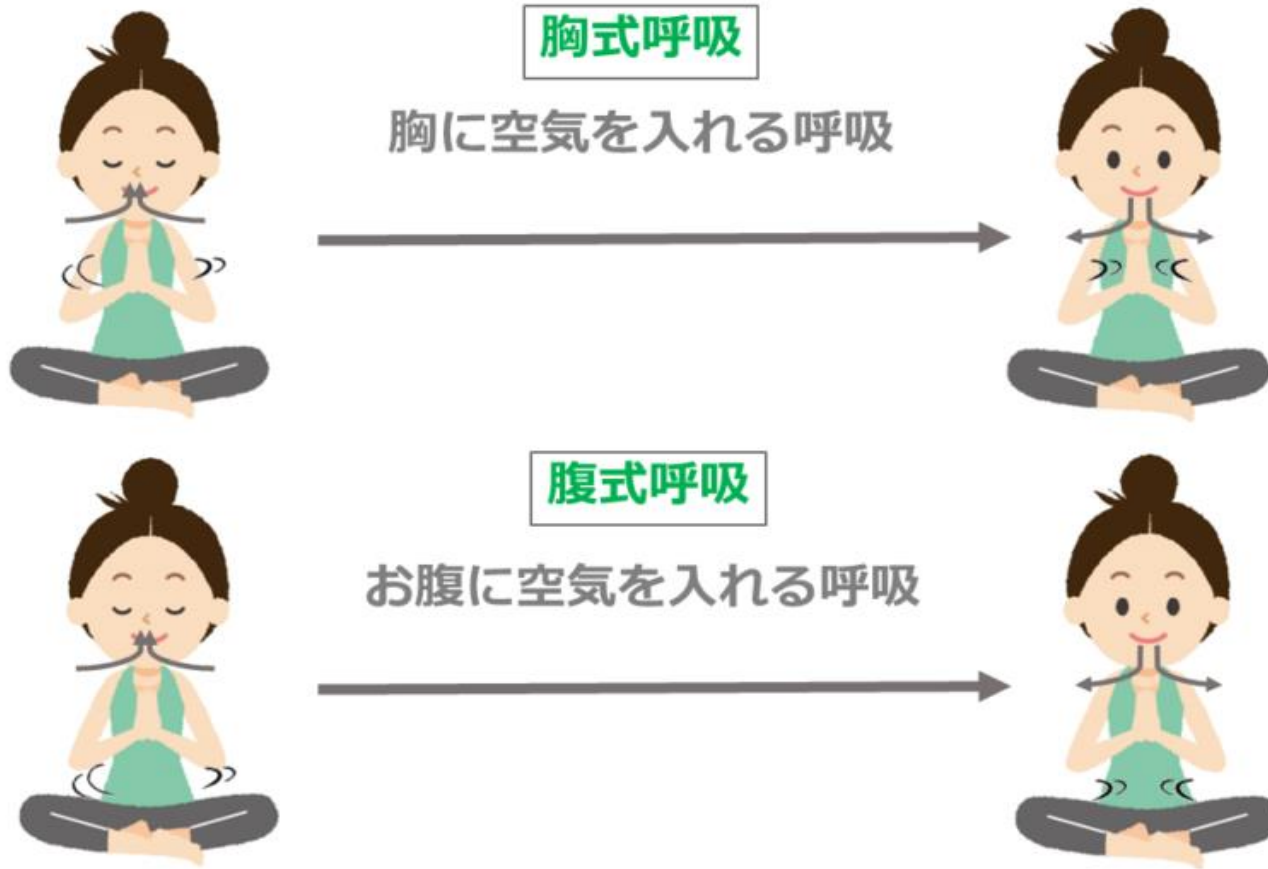
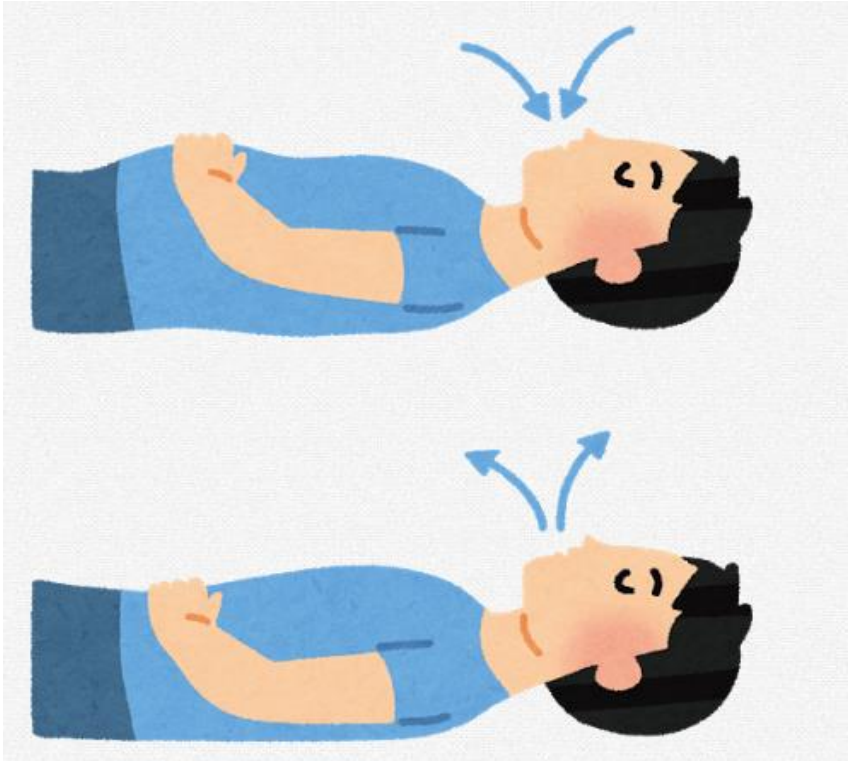


胸式呼吸と腹式呼吸の違いを知ろう！



腹式呼吸を日常に取り入れよう！



仰向けになり、手のひらをお腹に当てて
鼻から息を吸って、お腹を膨らませる

鼻から息を吐いて、お腹をへこませる

ゆっくりと行いましょう

頑張りすぎず、気持ちよく

手のひらでお腹の動きを感じながら

最初は数回繰り返すだけで充分

慣れてきたら数分繰り返してみましょう♪

片鼻呼吸をしてみよう！

ビシュヌムドラー
(ヨガ片鼻呼吸の手)



- ①右手の人差し指と中指を曲げる
- ②親指で右の鼻を押さえる
- ③左の鼻から息を吐く
- ④左の鼻から息を吸う
- ⑤薬指で左の鼻を押さえる
- ⑥親指を外して、右の鼻から息を吐く
- ⑦右の鼻から息を吸う
- ⑧親指で右の鼻を押さえる
- ⑨左の鼻から息を吐く

これを繰り返して、左の鼻から息を吐いて終わる

慣れてきたら、よりゆっくりと
まずは2~3回繰り返すだけでも充分♪

思考のクセとは？

例えば・・・

- ・ 雨の日
- ・ 道を歩いていたところんだ
- ・ 友達から返信がない
- ・ 仕事で、学校で、注意された

どんな感情になる？

出来事と感情を分けてみよう

感情を抑え込むのではなく、自分の感情に気づいて、それを自分が認める