【呼吸法】その１

ゆっくり呼吸しましょう。

① お腹に両手を当てて、自然に呼吸をしてみましょう。

② お腹がふくらんだり、へこんだりするのを感じてみましょう。

③ 深く息を吸って、お腹が膨らむのを感じ、

ゆっくり吐いて、お腹がへこんでいくのを感じましょう。(5 回)

【呼吸法】その２

① お腹に両手をあてて、息を吸い「アー」と言いながら吐きましょう。（３回）

② 両手を胸に当てて、息を吸い「ウー」と言いながら吐きましょう。（３回）

③ 右手人差し指を上唇の上にあてて、息を吸い「ンー」と言いながら吐きましょう。

吸う時には涼やかな空気を、吐くときは温かな空気を人差し指で感じてみましょう。

（３回）