

腹式呼吸

腹式呼吸の方法



☆ 腹式呼吸の基本姿勢

仰向けで両膝を立て、両手をおなかの上に軽く乗せる！



① 口からゆっくり息を吐いて、お腹をへこませる。



② 鼻からゆっくり息を吸って、お腹をふくらませる。

時間: 2分程度繰り返す!

ポイント!

- ゆっくり吐くことを意識する。
- 慣れてきたらできるだけ長く行うようにする。