

自分で出来るリラクゼーション法！『バランス呼吸法』

- ① まず、短く「フッフッフ」と腹筋に力を入れて、口から力強く、3回息を吐きます。
- ② その後に、上体をやや上に持ち上げ、鼻から息を吸ってから、口から「フー」と細く長く息を1回吐きます。
息を吐く時の目線は自分の鼻あたりに置きます。
- ③ 吐き切ったところで、ゆっくりと鼻から息を吸って、また「フッフッフ」と息を吐き、同様のことを繰り返していきます。

これを5～10回程度繰り返します。

これでかなり心が静まります。

何処でも気軽にできますので、緊張を感じた時は是非お試しください。

バランス呼吸法を紹介する NHK 教育 TV 「特盛り！テストの花道」は

9月15日(土) 10:00～11:00 です。



BTU 長崎駅前

長崎市中町 1-28-3F ☎ (095) 827-0814