

脳に働きかける呼吸法

「笑い」は、最高のリラククス状態を作ります。人は笑う時に、自然と理想的な腹式呼吸をしているのです。その状態を、意識

的に作れるようにしたのが、次にご紹介する「バランス呼吸法」です。

息を吐くことは、心を落ち着かせる働きをする副交感神経の活動を高めます。ですから、リラククスしたい時には、呼気に

意識を向けるのがポイントです。逆に、大きく息を吸うことは、

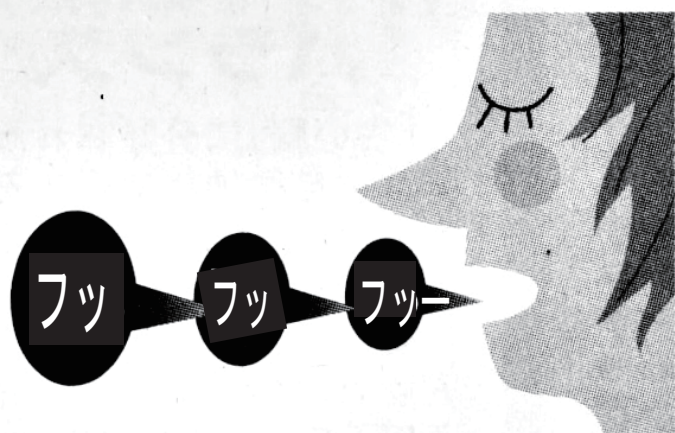
心に活気と緊張を与える交感神経の働きを高めます。

意識的な深呼吸で、感情のコントロールができるのです。

..... バランス呼吸法



① 背筋を伸ばして椅子に座る



BALANCE

② 普通に息を吸い、口から3回に分けて、強く短く息を吐く。吐く時には、腹筋に力を入れるように意識する



③ 鼻から大きく空気を吸う



④ 口から細く長く息を吐き出す

※ ①～④を1セットとし、10セット繰り返す