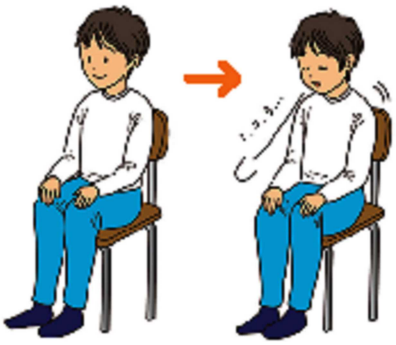
リラックス呼吸法

1. 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じても、開いたままでもいいです。
2. 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
3. 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
4. もう一度、吸って、1，2，3ハイ、少しとめて、吐きます、6，7，8，9，じゅう～。
5. 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
6. もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸します。
7. 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
8. 自分のペースで、しばらく続けましょう。

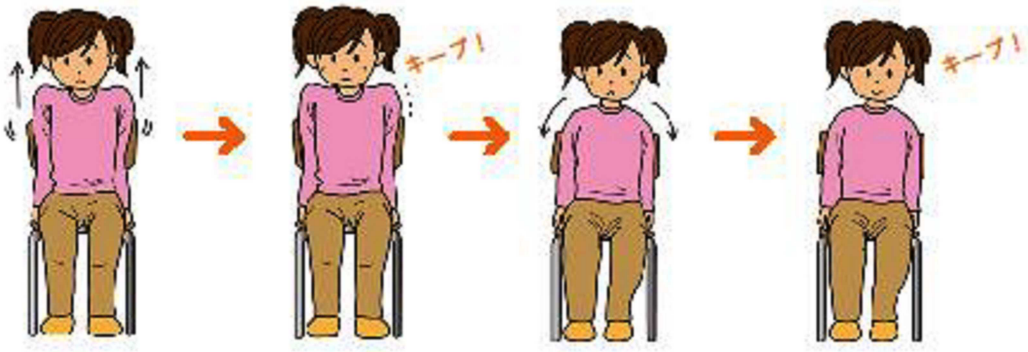
…… 1分程度行う ……

9. ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



肩のリラックス法（イスに座って行う方法）

1. イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
2. ちょっと"きついな"と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
3. その後、ゆっくり10数えながら、肩を下していきます。
4. 肩を下ろしたら、しばらくそのままで、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



（静岡大学　小林朋子、静岡県立静岡東高等学校　内海美香　レジりん通信より）