




家でできる
リラックス法を
してみよう


おうちで簡単シリーズ 16 元気を維持するところ



セロトニン呼吸法

家でのリラックス法編

セロトニンはストレスを和らげて、こころのバランスを整え、こころを穏やかにしてくれる物質です。 



リラックス
自然に背すじを伸ばし
目を閉じて下腹部に
手をあてます

吐いて
腹筋を意識して
すべての空気を吐ききる
つもりで ゆっくりと息を
吐きはじめます

吸って
吐ききったら腹筋の力を
ゆるめます 自然に息が
スーッと背中に入ってきます
これを繰り返します

※1分間に3~4回のペースでお風呂上りに15~20分位が効果的

ゆっくりと身体を動かしてみましょ



◎ふくらはぎは「第2の心臓」と言われています