

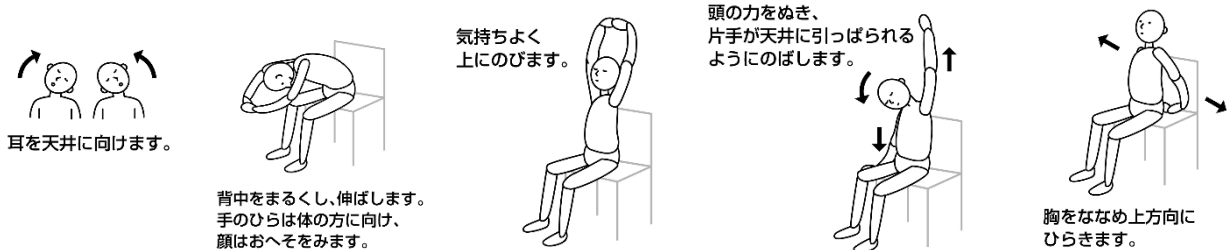
第3回 思考や感情と距離をとるトレーニング1【呼吸に注意を向ける】

所要時間 3分間

準備

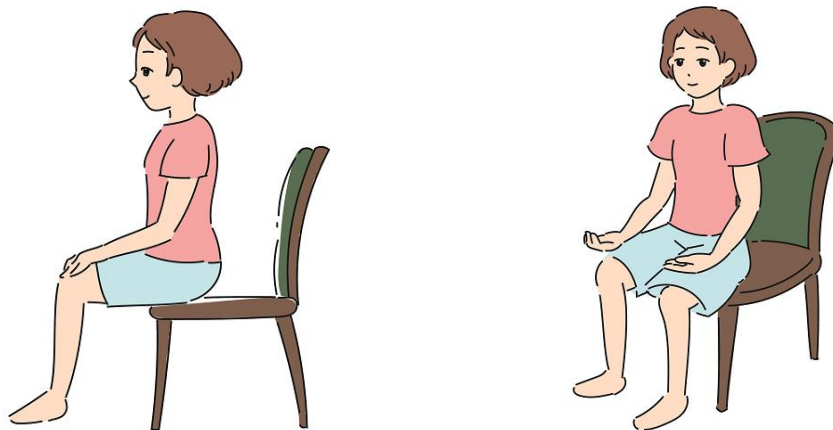
リラクゼーション紹介講座「デスクワークの途中でちょっとストレッチ」の 1~12 をやって深い呼吸をしやすい状態に整えましょう。

★ こちらは、1~12の中のおすすめのストレッチです ★

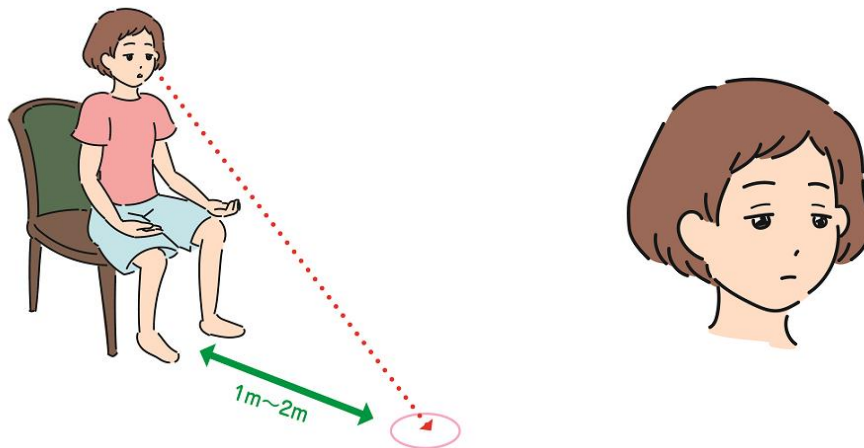


姿勢

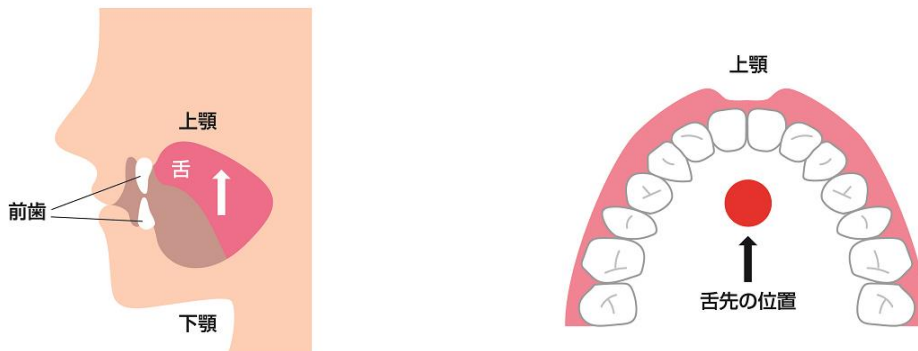
- 椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばします。両足は肩幅でいどに開きます。
- 手は太ももの上に置きます。手の向きは上向きでも下向きでも構いません。より楽な方を選んでください。
- あごは軽く引き、顔は正面を向きます。



- 目は開けたままでも、閉じてもよいです。また、顔は正面を向けたまま視線だけを1～2m先に落とし、一点を眺めるという方法もあります。



- 口は軽く閉じ、舌は上の前歯の付け根部分に軽く押し付けておきます。



舌先が上の前歯の裏側かつ、舌全体が上顎についている状態

呼吸

- 呼吸法と同様、腹式呼吸を行います。ただし、今回は鼻から吐いて鼻から吸います。

注意を向ける対象

- 呼吸によって生じるお腹の感覚「ふくらみ」と「へこみ」に注意を向け続けます。
- 息を吐いてお腹がへこみ切ったら“1”、また息を吸って吐いてお腹がへこみ切ったら“2”・・・というようにカウントし、10までいったら再度1からカウントします。逆からカウントする方法もあります(1、2、3・・・8、9、10、9、8・・・)

※吐いている間、数をゆっくり読み上げるでも構いません(ひとつ、ふた一つ)。

ステップアップ

- 呼気(息を吐く)の回数を見失わずにカウントできるようになったら、段階的に実施時間をのばしましょう。