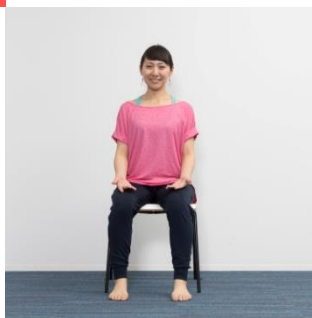


1 基本の姿勢



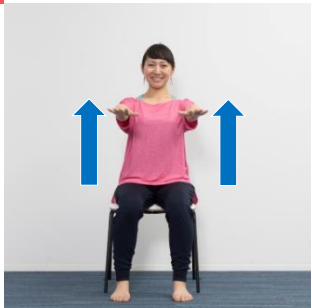
この呼吸法は、両手を上下に動かしながら深呼吸を行うポーズです。

深呼吸を行うと心が穏やかになりますので、ゆっくりと丁寧に行っていきましょう。

あん深呼吸
両手を上下に動かしながら
深呼吸を行うポーズです。

- 肩回りの可動域を広げる
- 胸を開いて「よい姿勢」につなげる
- 緊張を緩和する

2 両手を上にあげる

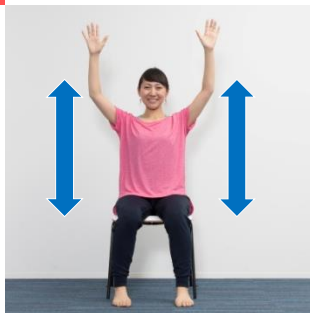


両手を肩の高さまで前に出します。一度息を吐きましょう。

両手を持ち上げながら大きく息を吸いましょう。

ポイント
腕は上げられる高さまででかまいません。
無理をせず、できる範囲で行ってください。

3 呼吸に合わせて両手を上げ下げ



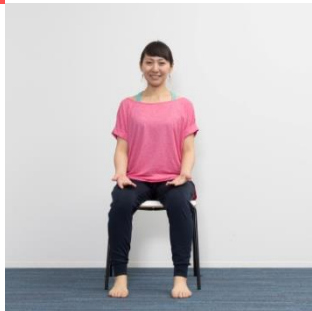
次は両手をゆっくり下ろしながら大きく息を吐ききりましょう。もう一度行います。

(2回目)

両手を持ち上げながら大きく吸いましょう。

両手をゆっくり降ろしながら大きく吐きましょう。

4 基本の姿勢に戻る



最後にご自分のペースで行ってみましょう。

(3回目)

最後は基本の姿勢になって終わります。