

こころの健康に役立つリラクゼーション

リラクゼーション、呼吸法の効用

ストレス対処法の一つにリラクゼーションや腹式呼吸が使われます。リラクゼーションや腹式呼吸をすることによって気持ちが落ち着く、リラックスできるという効果があります。勉強に疲れた時、気分転換したい時に取り入れてください。また、試験や試合直前の緊張や、あがり、不安になった時、心を鎮めるお薦めツールです。1日3回位練習して、いつでも、どこでも使えるようになるといいでしょう。個人差はありますが1ヶ月も練習すると効果が感じられるようになります。

(1) 肩をゆるめるリラクゼーション

①椅子に深く座り、腰を立てまっすぐな姿勢を作ります。

②肩をゆっくり上げ、止めます。

※ギュッと耳に肩をつける感じです。

頑張るのは肩だけです。腕、肘、腰、背中に力はいっていませんか？

左右対称になっていますか？

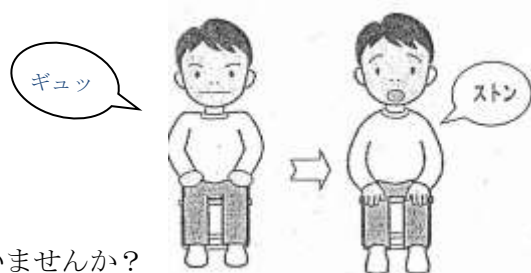
顔はスマイル。

③ストンと肩の力を抜きます。(ゆっくり、ふわっと降ろしてもいいです。)

※まっすぐな姿勢。体に力入っていませんか？

動かないで肩のふわっとした感じに注意を向けます。

ゆっくりと2回、3回と繰り返して下さい。体に入った力が抜けてきます。



(2) 腹式呼吸

※ 注意：過呼吸の心配がある人はしないで下さい。

ゆっくりと大きく口から息を吐き、鼻から息を吸う呼吸法です。

①イスに深く座ります。肩の力を抜き、体全体をリラックスさせます。

ゆっくり、大きく、深く呼吸をします。

②息を吐きます。口から細く長〜くゆっくり。(ロウソクの火を消すイメージです。)

お腹の空気を吐き切ります。

③息を吸います。鼻からお腹に空気を送り込みます。(お腹に手をあて、**お腹が膨らむ**のを感じます。)

落ち着くまで呼吸に集中しましょう。

※ 胸式呼吸・・・胸が膨らみ、ハアハアという浅い呼吸です。

深呼吸・・・胸が膨らみ、深い呼吸で落ち着いてきます。

腹式呼吸・・・お腹が膨らみ、深呼吸よりも深い呼吸です。副交感神経が優位になり落ち着きます。

