



※座っているか横になって、片方の手をお腹に置き、もう片方の手を胸に置きます。そして、舌の先端を上歯の裏側に着け、呼吸法を行なっている間、そこに置いたままにします。

●まず、深く息を吐き、すべての空気を吐き出します。どのような呼吸法でも、息を吐くことから始めるのが理想的です。唇から息を吐き出し、シューという音を出します。これで、呼吸法を開始する準備ができました。

①口を閉じて鼻から静かに息を吸いながら心の中で4つ数えます。息を吸うときに(肩を上げるのではなく)必ず腹部を膨らませてください。ポイントは、目一杯外気を取り入れること。

②息を止めて7つ数えます。

③完全に息を吐きながら8つ数えます。息を吐くにつれてお腹が小さくなるのを感じます。ポイントは体中の空気を吐き出すつもりで息を吐くこと。

これで1サイクルが完了します。さらに①～③を3サイクル、同じことを繰り返します。つまり、合計4回行います。

※常に鼻から静かに吸い、口からヒューという音が出るように息を吐き出すことに注意しましょう。