

腹式呼吸エクササイズ

慣れるまでは、立って練習するより、仰向けに寝た状態で練習したほうがわかりやすいです。

V レッスンビデオ Chapter2 と対応しています。

1. 両手、両足ともに、だらしと伸ばし、全身の力を抜きましょう。視線がおへそのあたりに来るように枕を頭にあてます(写真1)。

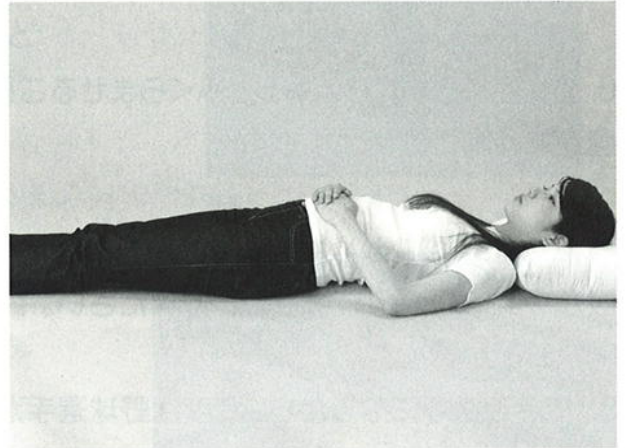


写真1

2. 呼吸に合わせて、お腹の状態がどのように動いているのか、しばらくよく観察しましょう。腹式呼吸が正しくできている場合は、息を吸うと胸の下あたり、お腹のみぞおちからおへそのあたりがふくらんで、息を吐くと先ほどのふくらんだ部分がへこんでいきます。

目印として、辞書など小さな本をお腹に乗せて、その上下運動を見てください(写真2)。

※ 1.2.ができた人は8.へ進んでください。
できなかった人は次に進んでください。

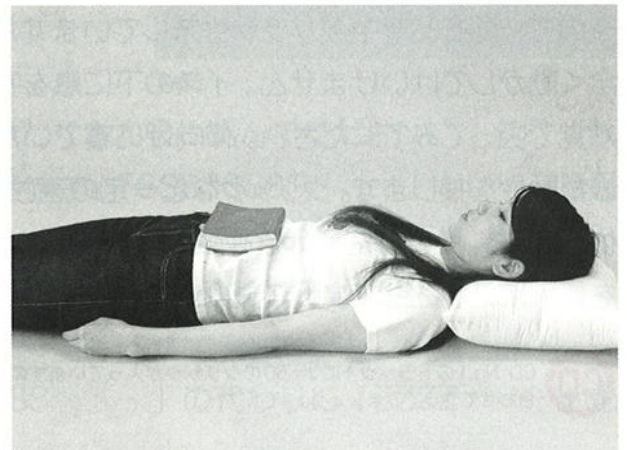


写真2

