



①脇の下にボール（もしくはクッションか丸めたタオル等）を挟み、楽な姿勢で座ります。
反対の手で手首を軽く握みます。



②鼻から息を吸いながら、肋骨が広がり、ボール（もしくはクッションか丸めたタオル等）が圧迫されるのを意識します。
このときに手首を軽く反対方向に引っ張ることにより肋骨が圧迫されて意識しやすくなります。

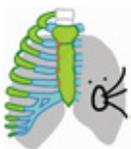


③息を吐きながら、肋骨の位置が元に戻るのを感じます。
この時手首を引っ張っていた力も解放します。

①～③を繰り返していきます。

ポイント

- ・呼吸に合わせてリラックスして動かします。
- ・3～5秒かけて息を吸い、3～5秒かけて息を吐きましょう。
- ・肋骨の動きを意識して行います。



ワンポイントアドバイス

息を吸おうと頑張りすぎると、肩や首に力が入り、肩や首の力で呼吸しようとしてしまう方がいます。(肩が上下してしまうと肩や首に力が入っているサインです。) 肋骨を意識して、肋骨が意識できるくらい大きさの呼吸を心がけて行ってください。

