

就寝時

①布団に入る前

横ひねり

腰に手をあて、体を左右にひねります。



縦揺れ

リラックスして立ち、かかとをトントンと落としながら全身を縦に揺らします。このとき、肩関節、膝関節はほぐすように動かしましょう。



②布団に入ってから

1

仰向けに寝てリラックスします。



2

両手を天井に向けて伸ばし、ぶらぶらぶらっと軽く揺らします。



3

両手をラクな位置において、つま先を左右に軽く揺らします。



4

身体のゆれを止めて、鼻呼吸による腹式呼吸を数回繰り返します。腹式呼吸では、おなかの膨らみを感じた後自分の呼吸の深さを自然と感じながら、ゆったりと呼吸を続けましょう。

