

リラックス法

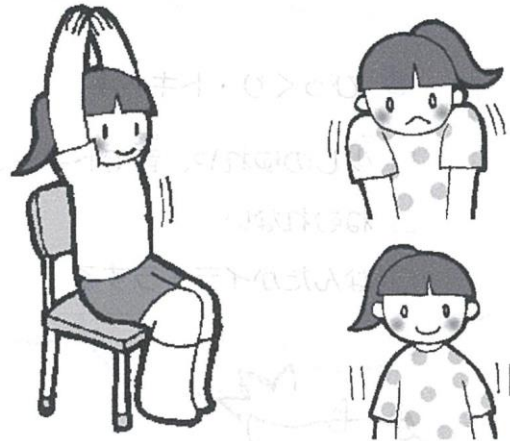
● しんこきゅう

わざとゆっくり、ふかく呼吸すると、
からだも心もおちつくんだ。
鼻から ゆっくり息をすって、
口から ゆ〜っくり息をはこう



● せのびで リラックス

せのびをしたり、
肩をまわしたりするのも、
からだほぐれるいい方法だよ。



● ぎゅーっとして、ふわ〜

なかなかねむれないときにもおすすめ。
からだにぎゅーっと力を入れて、
いっきにふわ〜っと力をぬくんだ。
顔だけでやってもいいよ!

