

ストレスをやわらげる呼吸法

ストレスはモチベーションを上げるなど、生活の役に立つこともあります。ストレスを抱えすぎると疲れ切って心も身体も傷つける心配があります。

ストレスを軽減するためには気分転換する時間を持つことをお勧めしますが、職場やちょっとした時間に行う「呼吸法」でも、緊張をやわらげたり、リラックスすることができます。

4カウント呼吸法

自律神経系を調整することでストレスを和らげる効果があると言われ、アメリカの海軍特殊部隊等でも採用されています。緊張時に気持ちを落ち着かせたいときにおすすめ。

- 1 4秒間かけて息を吸い込む
 - 2 そのまま4秒間 息を止める
 - 3 4秒間かけて息を吐き出す
 - 4 そのまま4秒間 息をとめる
- * 1～4を4回位繰り返す

4・7・8呼吸法

4カウント呼吸法と同様に自律神経を整えます。眠るときなどよりリラックスしたいときにおすすめ。

- 1 4秒間かけて息を吸い込む
 - 2 そのまま7秒間 息を止める
 - 3 8秒間かけて息を吐き出す
- * 1～3を4回位繰り返す

どちらでもお好みで
慣れてきたら自分がやり
やすい長さ、回数で…