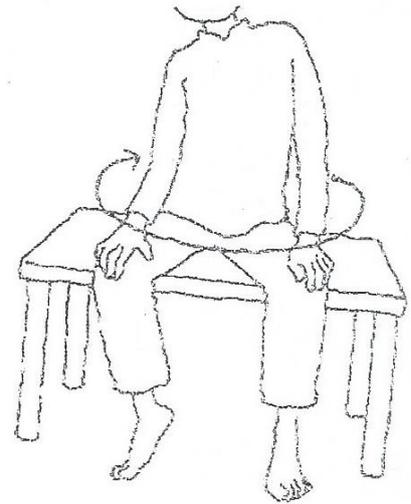


# 楽楽タイムズ



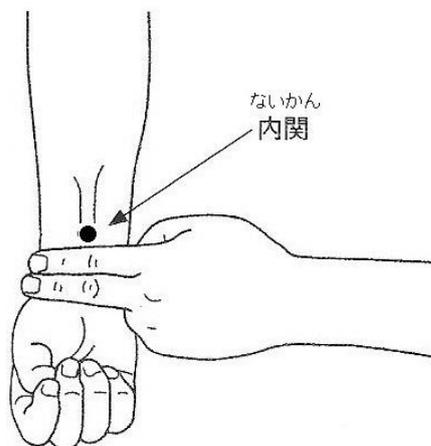
コロナ禍が続き、知らないうちに呼吸が浅くなっています。  
そんな時に簡単にできることを紹介します

息苦しい、呼吸が浅い、というとき、気功  
なら呼吸法では、と思われがちです。  
実際は、呼吸に注目するより、からだ全体の  
緊張をゆるめる動きをした方が効果的。  
首をゆっくり回す、イスにすわってからだをゆったり  
揺らす、胸の中心から肩先をひろげるように  
手の平でやさしくなでるなど、簡単なことをくり  
返します。  
どの動きも急がず、のびのびにしていくと  
知らないうちに、息もゆったり深くなっています。



## 自律神経のバランスを整え息苦しさを解消する「<sup>ないかん</sup>内関」のツボ

手のひら側にある横ジワの真ん中から、指幅  
二本分ほど肘のほうに寄ったところで、二本の太いす  
じの間



1. 内関に親指をあてます
2. ほかの4指を裏にまわして支えます
3. 息を吐きながら、ゆっくり押し込み、ゆるめながら息を吸います。
4. 8~10回

