

ヨガ呼吸

はじめに：困難な状況に対処する場合はストレスになる。効果的に自分の感情を管理する方法を学ぶことが重要である。この活動は、あなたが圧倒されたり不安になったりする気持ちに対処し、あなたの内なる回復力を高めるのに役立つ。

ウェルネス&レジリエンス活動

時間：

5分～20分間

難易度：

易しい

使用道具：

静かな場所

Instructions

● ステップ1:

- 蓮華座で座る（交差脚の姿勢）。
- 人差し指の先で左手の親指の付け根に触れる。
- 左手を左膝の上に置き、手のひらを上に向ける。
- 右手の人差し指と中指を眉毛の間の額に置く。
- 親指で右の鼻孔を閉じる。
- 左の鼻から10回息をする。
- 音を立てずにゆっくりと深く呼吸する。
- 右手の鼻孔を開き、左手の鼻孔を薬指で閉じる。
- 右の鼻から10回呼吸する。

● ステップ2:

- 上と同じ姿勢をとる。左の鼻から吸い込む。
- 吸入の終わりに両方の鼻を閉じ、内部息を保持する。
- 右の鼻を開いて息を吐く。
- 同じく（右）鼻孔から吸い込む。
- 両方の鼻孔を閉じ、息を止める。
- 左の鼻孔から息を吹き出す。
- 吸気、保持、および吐き気のリズムは1: 1: 1である。
- 10回繰り返す。

