

1



10回
繰り返す

息を大きく吸いながら
肩の力を抜いて
ひじを上げる

2



フーッ

しっかり吐きながら
手を前に突き出す



ひじ上げ深呼吸法をやってみましょう

●ひじを上げることが胸郭と横隔膜を動かすポイントです

静脈の循環を促す呼吸を行うためには、胸郭と横隔膜を大きく動かす必要があります。ポイントには、胸郭と横隔膜を大きく動かすポイントです。ポイントには、胸郭と横隔膜を大きく動かすポイントです。

1

背筋を伸ばし、鼻から息を深く吸い込みながら、両ひじを斜め上にゆっくりと上げて胸を大きく広げます。これにより、胸郭が広がり、横隔膜が下がります。

2

息を吸い切ったら、今度はおなかの中の空気をすべて出し切るイメージで、おなかをへこましながら口からフーッと息を吐き出し、両ひじをゆっくり下げて、手を前に伸ばします。これにより、胸郭が縮まり、横隔膜が自然に上がります。