



マスクで呼吸が浅くなっていませんか？

腹式呼吸で心と体を整えよう！

長息は長生き

4秒で吸う

8秒で口を閉じる

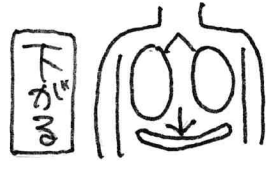
おなかを膨らませる

おなかをへこませる

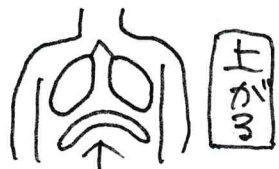
女王様さんのおに前にも横にもふくらませる

えぐめるほどへらたんこにまで

この時横隔膜はどうなっているの？



普通の呼吸では1~2cmの上下
腹式呼吸をすると6~10cmも重かく！



内臓のマッサージ・腹部の引き上げ・引き締め

お腹周りがスッキリしてきた

がっとな便秘が解消した

腹筋の使い方が身に付き腰痛が楽になった

尿モシの心配がなくなった

風邪を引かなくなった

イライラする事が減った

まだある！呼吸法の効果

- ① 酸素をたくさん取り込めると → 血液の質が良くなる・代謝アップ・脳の活性化・免疫力向上・目もスッキリ
- ② 自律神経を整える → 心のリラックス・緊張感をゆるめる・不眠解消・季節の変わり目や気圧の変化による不調の改善
- ③ 肩こり・腰痛の軽減 → 腹部に力が入る丹田が強化・肩の力抜き姿勢が良くなる・肌調子が良くなる

△人ごみの中では鼻呼吸を△
鼻の粘膜も加湿効果でウイルス・細菌の体内侵入を防ぐ

うらさをイメージすると呼吸しやすいぞぞぞ

Re.Fineのヨガクラスでは腹式呼吸より更に深い丹田呼吸法をマスターします

できるようになれば一生モノです

