

腹式呼吸のレッスン

(1) リラックスする

- * 息を吐いた状態。
- * ため息をつく。

(2) 姿勢をよくする

- ① 両足を骨盤から肩幅ぐらいに開く。
- ② 背筋が真っ直ぐになるように保つ。
- ③ 頸椎（けいつい）が真っ直ぐになるように保つ。
- ④ 顔は真正面を向き、目線はやや上向きにする。
- ⑤ 両腕は体に沿ってゆるめて垂らす。
- ⑥ 体重は足裏の前方にかけ、膝はリラックスさせる。

(2) 腹式呼吸をマスターする

* 肺の下にある横隔膜下げ、肺が大きく広がることにより、たくさんの空気を取り入れることができる呼吸法。

* 腹式呼吸の効果

- ① 声量がアップする。
- ② 発声が安定する。
- ③ ストレスが解消する。
- ④ 緊張がやわらぐ。
- ⑤ 脳が活性化する。

* 腹式呼吸のポイント

- ① みぞおちを柔らかくする。
- ② お尻を締める。
- ③ 背中を柔らかくする。