

30秒呼吸のやり方

仰向けになり、鼻から15秒かけて息を吸う。

続いて、同じく15秒かけて息を吐く。

30秒で1呼吸とし、これを繰り返す。

夜ぐっすり眠りたいとき、身体が疲れているとき、
ストレスが溜まっているときなどにぴったりの
呼吸法です。

そのまま眠ってしまっても大丈夫なので、夜電気を
消してお布団に入ったあとにおこなうのも
良いでしょう。