

## 筋肉のリラックス法

リラックスさせたい部分の筋肉に意識的に力を入れて、そのあとゆるめることをくり返すことで、こころやからだをリラックスさせる方法です。

力を抜いたときのじわーっとゆるんであたたかくなる感じを味わいましょう。

[やり方]

- 1 一番楽な姿勢になって、目を閉じてゆっくりと呼吸をしましょう
- 2 リラックスさせたいからだの各部分の筋肉に 10 秒間思いっきり力を入れて緊張させましょう
- 3 ストンと力を抜いて、力が抜けた状態を味わいましょう

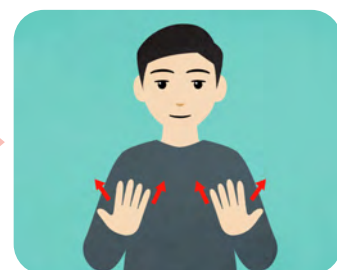
### 両手



手のひらを伸ばす



親指を握りこみぎゅーっと  
力を入れます



手をゆっくりと広げて  
力が抜けた状態を味わいます

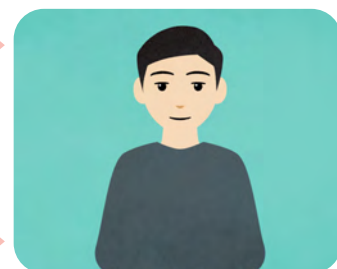
### 上腕



握った手が肩に  
近づくように曲げます



曲げた腕全体にぎゅーっと  
力を入れます



力をふわーっと抜き、  
力が抜けた状態を味わいます

### 背中



肩甲骨をくっつけるように  
ぐーっと胸を外に広げます

### 両肩



両肩をグッとあげ耳まで近づけて



すーんと下に下ろします

### 両足首



両足首を内側にぎゅーっと曲げます



力を抜く感じ、抜ける感を味わいます

意識的にからだに力を入れてからゆるめることで、からだのどこに力が入っていたのか気づくことができます。力が入っている部分に意識を向けてくり返しやっていくことで、からだ全体がほかほかあたたかくなり、リラックスできます。