

ぜんしんせいきんしかんほう
リラックス法：漸進性筋弛緩法(1)

ストレス状態のときは、無意識のうちに筋肉が緊張状態になっています。

漸進性筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れて、
そのあとゆるめることを繰り返すことで、
リラックスしていく方法です。

< 基本的なやりかた >

- ①からだの各部分に思いきり力を入れて緊張させましょう。
- ②しばらくその感覚を保ったあと、ストンと力を抜きます。

「力を入れているとき」・「抜いたとき」の、その部分の感覚をじっくり味わいましょう。特に、力を抜いたときのじわっとゆるんで、あたたかくなる感じが大切です。

実際にやってみましょう！

