

ぜんしんせいぎんしかんほう
リラックス法：漸進性筋弛緩法(2)

両手 両手をグーッと握って… (5秒)
→ ゆっくり広げます (10秒)



両腕 カゴぶを作るように腕を曲げ、
脇をしめて、グーッと力を入れ… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



両肩 両肩をグッと上げ耳まで近づけて
緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



首 首を下げて、首の後ろを緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



顔 目と口をグーッとつぶって
奥歯を噛みしめて… (5秒)
→ ポカンと口をあけます (10秒)



背中 腕をグーッと外に広げて
肩甲骨を引き付けて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



おなか おなかをへこませて、
おなかに力を入れて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



おしり おしりの穴を引き締めるように
グーッと力を入れて… (5秒)
→ スーッと抜きます (10秒)



脚 足全体にグーッと力を入れて
緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)

