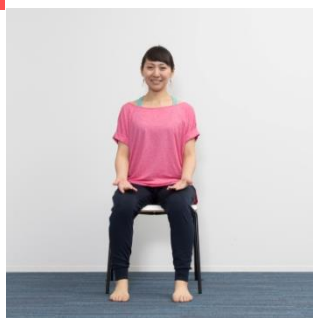


# 3. 深い呼吸

## 1 基本の姿勢



深い呼吸を行います。

これはすべてのポーズと同時に  
行うヨガの基本の呼吸です。

まずはよい姿勢を保ちます。

深い呼吸  
すべてのポーズと同時に  
行う基本の呼吸です。

- 自律神経を整える
- リラックス効果

## 2 呼吸に目を向ける



今繰り返している自然な呼吸に目を向けてみましょう。

余裕のある方は目を閉じて行ってください。

目を閉じるのが不安な方は、どこか一点をぼんやり見つめます。

## 3 深い呼吸に入る

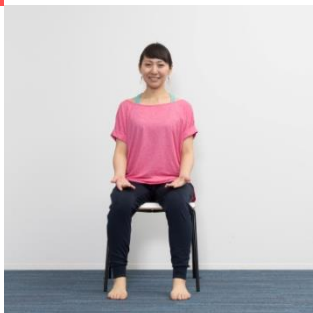


このまま深い呼吸に入っていきます。  
一度鼻から息を吐ききりましょう。

鼻から吸ってー、鼻から吐きます。  
吸ってー、吐いてー  
(数回繰り返す)

鼻から呼吸をするのがつらい方は口呼吸でもかまいません。

## 4 基本の姿勢に戻る



このように深い呼吸を意識しながらポーズを行うと、  
身体の内側から温まっていきます。

これがすべてのポーズを行う際の基本の呼吸となります。