

実施日:2017年6月30日

講演会

～しなやかな心と体を作る呼吸法～

呼吸アドバイザーの藤井恵先生
をお迎えして講演会を開催しました。

まず普段はどのような呼吸をしているのかをチェックしました。すると、参加者のほとんどが胸式呼吸をしていました。浅くて速い呼吸が習慣になっ



ていると、いつも疲れていてやる気が出ないという状態を招きかねません。

次に先生から深くゆっくりとした腹式呼吸や正しい姿勢の作り方を指導していただきました。

すると心と身体がふんわり軽く感じるのがわかりました。

呼吸が整うと、身体が整う、身体が整うと心も整う。

家事や子育てに忙しい日々ですが、起床時や就寝時のひと時、家事の合間の短時間でも、自分の呼吸と身体をふりかえられるといいですね。

