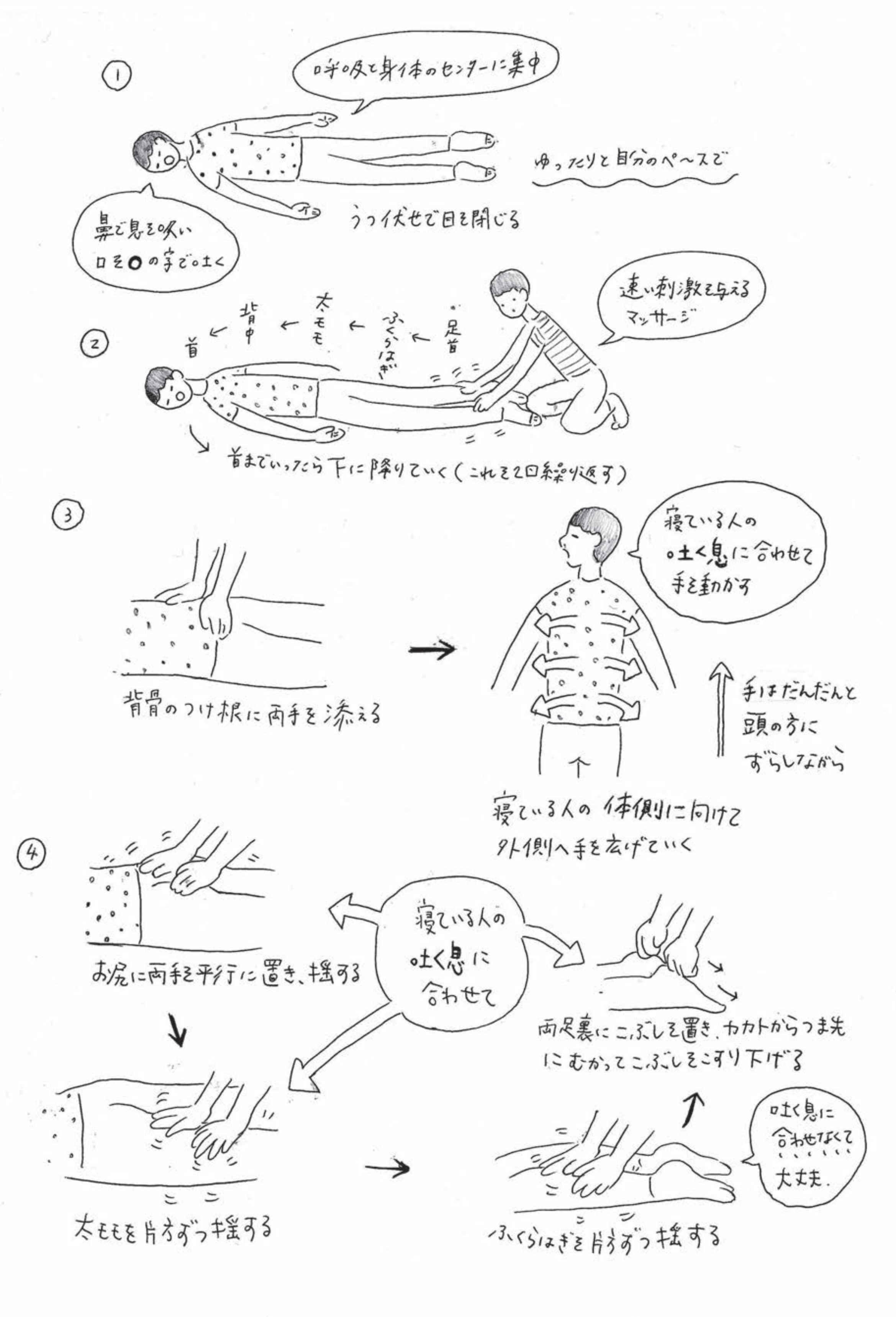
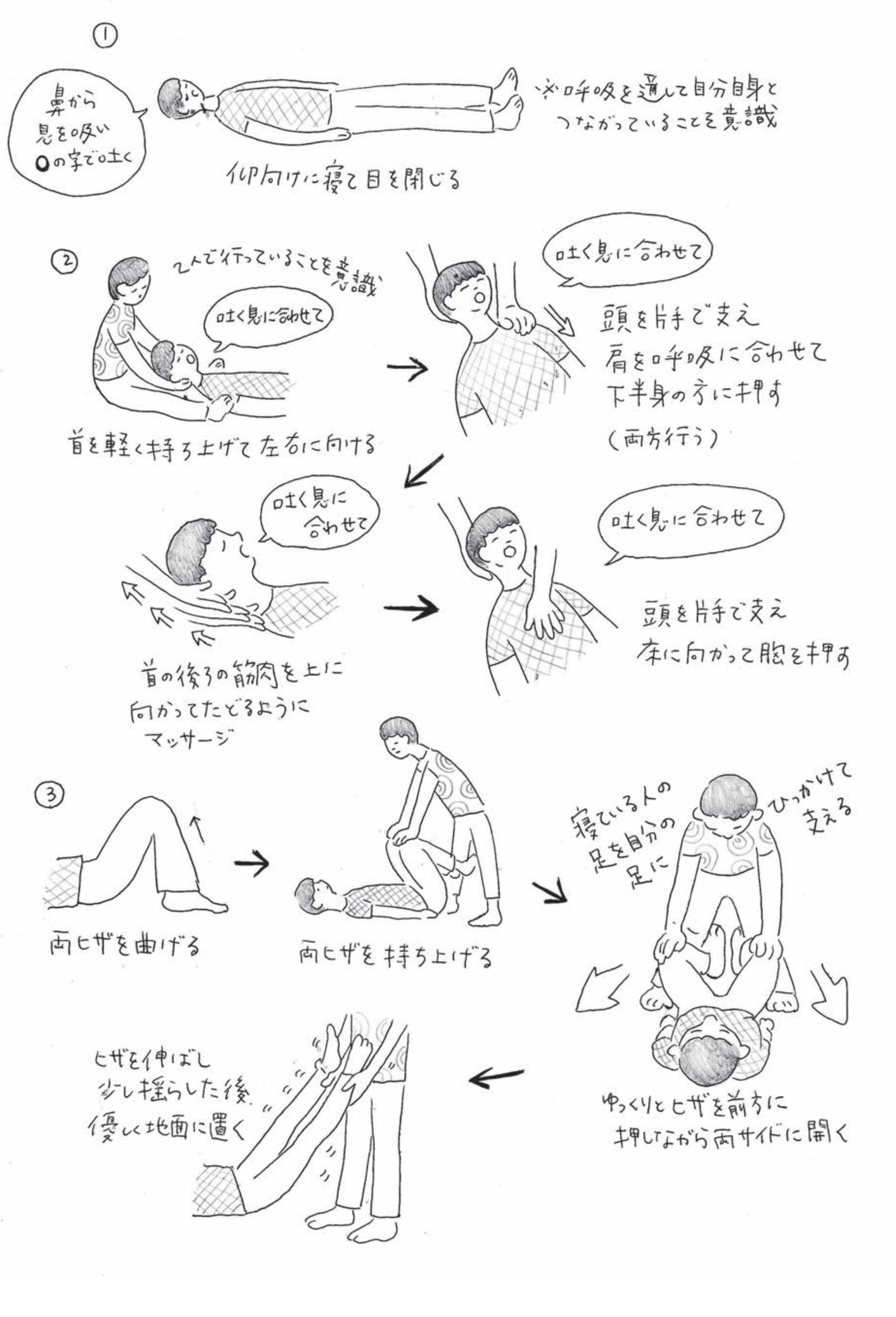
（※1）**「呼吸のエクササイズ」（うつ伏せ）－ 2人1組**



5
寝ている人の吸う息に合わせて
両足首を持ちヒザを垂直に持ち上げる
寝ている人の吐く息に合わせて
下に落とすように揺する
細かく揺する。終わったら足を床に置く
6
寝ている人の肩甲骨の間に指を開いて手を置く
わき出てくる感情にはこだわらない
呼吸と身体はつないだまま
寝ている人は目を開け呼吸をつづける
7
首はリラックス
寝ている人はゆっくりと床に横になり
骨盤を後ろから支えながら立ち上がるのを助ける
四つ這いのポジションに。
8
首は身体に対してまっすぐかでリラックスしているかかくにん
骨盤を少し引き上げつつ支える
ヒザはリラックス
背骨をゆっくりとロールアップ。さいごに頭をあげる。
9
遠くを見つめる
ゆっくりと呼吸
口はOの字
アゴは正しく下がってるか
首の筋肉はリラックスしているか
エネルギーは前へ
※力まない。
正面に立ち、立ち姿がまっすぐか確認
自分自身でしっかりと地面に立っていることを意識する。

イラスト・うえもとしほ

（※2）**「呼吸のエクササイズ」（仰向け）－ 2人1組**



④
吐く息と共に
寝ている人の両肩をかすかに押す
呼吸との繋がりも意識
目を開け、外の世界と繋がる
⑤
首は脱力
身体の重みを感じる
ゆっくりと横に転がる
骨盤を少し引く
四つ這いになる
⑥
少し引き上げる
骨盤を支えてサポート
首は脱力
両腕リラックス
ゆっくりと背骨をロールアップ
さいごに頭をあげる
遠くを見つめる
首の後ろはリラックス
呼吸とのつながりを保つ
イラスト・うえもとしま