

※ここでは、心地よい睡眠への導入の手助けとなる腹式呼吸をご紹介します。

腹式呼吸について	呼吸には、胸式と腹式の大きく2つの呼吸があります。 腹式呼吸で呼気を長くすると副交感神経優位な状態ができ、結果として精神が鎮静化し、その結果、すみやかな睡眠の導入の手助けとなります。
腹式呼吸前のストレッチ	背伸び ・手を前で組み、ゆっくり上に挙げ、上半身を上に伸ばしましょう！ 身体が上まで伸びたら、ゆっくり息を吐きながら手を下します。 体側（脇腹）のストレッチ（左右） ・上に挙げた右手で左手首を持ち、少し右斜め前の方向に引っ張られるように、上半身特に左体側をゆっくりと息を吐きながら伸ばします。反対側も同じように！
腹式呼吸	仰向けに寝転ぶ ；この時、腰が反る人は膝を曲げて行います。また、おなかの動きを感じとるために、手のひらを開いておなかの上に置いておきます。 3秒間で息を吸う ；この時、息は1，2，3のリズムでゆっくり鼻から吸います。吸った空気は胸ではなく、おなかに貯めます。次いで・・・ 6秒間で息を吐く ；この時、息は1，2，3，4，5，6のリズムで口からゆっくりと吐きますが、その時に腹筋を使ってお腹を引っ込める意識で最後まで息を吐いていきます。 以上の呼吸を3セット繰り返します。

この呼吸法に慣れてきたら、よりゆっくりしたリズムで息を吸い、また吐くようにしていきましょう。
但し、吸気と呼気の時間配分は、いつも1：2くらいの割合で行い、自然な呼吸を心がけます。

※安定した姿勢で、ゆっくり腹筋を使い、自然なリズム（吸気より呼気を十分に長くする）で行う呼吸が、心の落ち着きを導き、より深くて質の高い休息・睡眠を生み出します