

## 陰陽呼吸法

目的: 自律神経のバランスを整え腹筋、大腿筋の強化



①鼻から息を吸いながら地の陰気を足裏から吸上げる。



②息をゆっくり鼻と口から吐きながら空気イスに座るイメージで膝を曲げながら天の陽気を両手にまとめる。



②両手を上げながら地の陰気を背中を通して頭まで上げる。



⑤天の陽気が詰まった大きな風船をやさしく抱えこむイメージで息をゆっくり吐きながら膝を曲げていく。



③呼吸を止めて両手と顔を上げて天の陽気を受ける。



⑥天の陽気をお腹(丹田)ゆっくり入れていくイメージで息をすべて吐ききる。

※ 1セット、3~5回繰返す。 1日、1~3セット行う。 朝起きて1時間以内に外かベンダ行う。(体内時計リセット)