

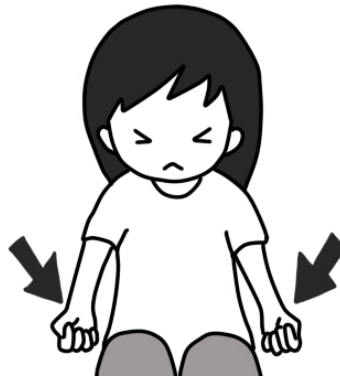
# 漸進性弛緩法(ぜんしんせいしかんぼう)



## 1.両手



① てのひらを上に向けて、両手を前に伸ばしましょう。

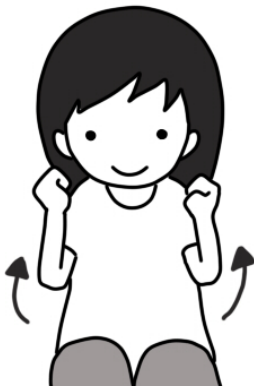


② 親指を包むように握りこみ、10秒間ぎゅーっと力を入れます。しっかり緊張を感じましょう。



③ 手をゆっくり広げ、膝の上に置きます。15~20秒間、じわーっと力が抜けた状態を味わいましょう。

## 2.上腕



① 親指を包むように握った手が、肩に近づくように曲げます。

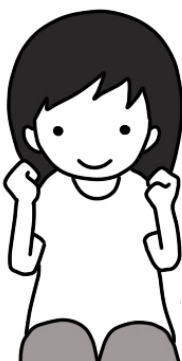


② 曲げた腕全体に力を入れ、10秒間、ぎゅーっと緊張させます。



③ 力を抜いて腕を下ろし、15~20秒間、力が抜けた状態を味わいましょう。

## 3.背中



① 先程と同じように、掌を握り、腕を肩に近づけるように挙げます。



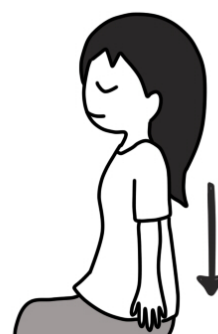
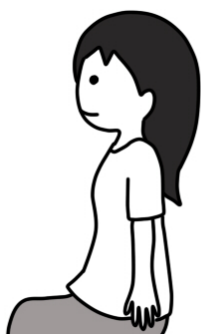
② ぐーっと腕を外に広げて、肩甲骨を引きつけましょう。



※横からみるとこんな感じです。10秒緊張させたあと、15~20秒力をふわーっと抜きます。



#### 4. 肩



- ① 両腕をまっすぐ下ろします。 ② 両肩をぐーっと上にあげて、  
てのひらは体側に向けます。 10 秒間、緊張を感じましよう。  
③ 力を抜いてすとーんと下に  
下ろし、両肩の力がじんわりと抜ける  
のを味わいましよう。

#### 5. 首



- ① 首周りの力を抜いて  
いきましよう。  
まずはまっすぐ前を向きます。  
② 首を右側にぐーっとひねりましよう。  
首まわりに十分緊張を感じたら、  
元の姿勢に戻り、15~20 秒間  
力が緩むのを感じます。  
③ 左向きも同様に。

#### 6. 顔



- ① 口をすぼめて、  
顔全体が顔の中心に来る  
ようにぎゅーっと  
10 秒間力を入れます。



- ② 脱力して、  
ぼかーんと口をあけた、  
顔全体の筋肉がゆるんだ状態を  
15~20 秒、味わいましよう。

#### 7. 全身



- ① 1~6 までの全部  
の筋肉を一気に  
ぎゅーっと  
緊張させます。



- ② 10 秒間十分に  
緊張を味わったら、  
ゆっくり力を抜き、  
全身をだらーんと  
心地良く緊張させま  
しよう。