

いろいろな 気持ち ②

“怒り”の 気持ちを しめる コツを ひとつ おしえよう。



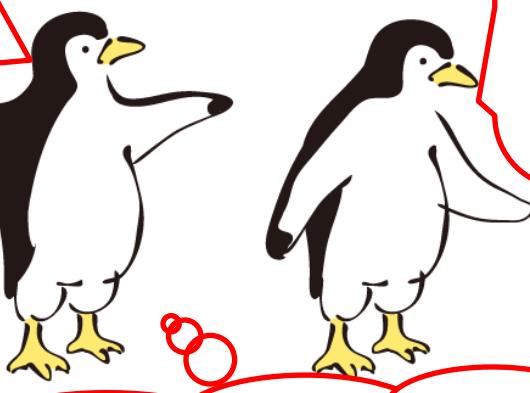
ぜんしゅううらう いか こきゅう 全集中 怒りの 呼吸

め 目をつぶって 上を向く

はな 鼻から 息をすいこんで

おなかを ふくらまそう。

5秒



かたと 手の力を ぬいて、

くち 口から 息を はき出す！

いか 怒りの かたまりを

お おい出そう

10秒

おなかの 中で 怒りの かたまりが

ぺちゃんこに つぶれるのを 想像しよう

なんど 何度も 呼吸を くり返すと 怒りのパワーが 少なくなったことに 気付くはず。

怒りを感じると…

声が大きくなる…

心臓 どきどき…

呼吸が早くなる…

考え方…

筋肉が かたくなる…

顔が赤くなる…

姿勢は…

さらに…

いか 怒りによる からだ 体の 変化を

かん 感じられたら じょうきゅうしゅ 上級者

