

복식호흡

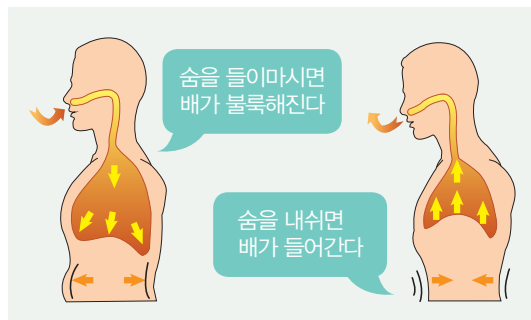
복식호흡은 횡경막을 사용하는 호흡법으로 부교감 신경을 강화하여 혈압과 심장박동을 안정시켜 주고 신체적 긴장을 낮춰줍니다. 자율신경이 안정 되면 면역력이 향상되고 세포조직의 회복 속도도 빨라집니다.

편안한 자세를 취하고 한 손은 배 위에 다른 손은 가슴에 얹습니다.

- 1 천천히 코로 숨을 들이 마시며 넷을 셀 때까지 배가 부풀어 오르는 것을 느낍니다.
- 2 다시 셋을 셀 동안 호흡을 잠깐 멈춥니다.
- 3 배가 훌쩍해지도록 천천히 숨을 내쉬면서 마음속으로 다섯을 셉니다.
- 4 다음 숨을 마시기 전에 셋을 셀 때까지 잠깐 멈춥니다.

복식호흡 흐름도 (4-3-5-3)

- 숨을 들이마시면서 **하나, 둘, 셋, 넷**
- 숨을 멈추고 **하나, 둘, 셋**
- 숨을 내쉬면서 **하나, 둘, 셋, 넷, 다섯**
- 숨을 멈추고 **하나, 둘, 셋**



점진적 근육이완

점진적 근육이완은 머리끝부터 발끝까지의 근육을 수축시켰다 이완시키는 것을 반복하는 것으로, 신체적 긴장상태에 대한 감각을 키우고, 지나치게 긴장된 근육을 이완시키는 능력을 키울 수 있습니다.

각 근육을 다음의 순서에 따라 5초간 긴장시킨 뒤 10초간 이완시키면서 “편안하다” 라고 되뇌입니다.

- 1 **팔꿈치 아래** : 주먹을 꼭 쥐고 몸 쪽으로 손목을 굽혀 팔꿈치 아래부분을 긴장시키십시오.
- 2 **팔꿈치 윗부분** : 손끝을 어깨에 올려 아래팔과 윗팔이 최대한 많이 접히도록 앞통 부위를 긴장시키십시오.
- 3 **무릎 아래** : 다리를 앞으로 쭉 뻗어 발끝을 몸 쪽으로 당겨 종아리 근육을 긴장시키십시오.
- 4 **배** : 배를 등 쪽으로 아주 강하게 집어 넣으면서 긴장시키십시오.
- 5 **가슴** : 깊게 숨을 들이 쉰 다음 참으십시오. (가슴이 부풀어 오르고 가슴 근육들이 당겨집니다.)
- 6 **어깨** : 양 어깨를 귀 쪽으로 바짝 올리십시오.
- 7 **목** : 목을 숙여 턱을 가슴 쪽으로 잡아당겨 목뒤 부분을 최대한 당기십시오.
- 8 **얼굴** : 미소 짓듯 입술을 다물며 눈을 꼭 감고 얼굴 전체에 힘을 주면서 긴장시키십시오.

근육을 이완했을 때 느껴지는 감각에 집중하면서 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 느껴봅니다.

“이제 당신의 호흡은 규칙적이고 온몸은 이완되고 편안함을 느낍니다.”

점진적 근육이완 순서

