

이완요법 복식호흡 훈련 기록지

호흡 훈련을 적어도 하루 두 번, 한 번에 10분씩 연습을 해 보십시오. 연습 경과를 호흡 훈련 기록지에 기록하십시오.

호흡의 용이성	0	1	2	3	4	5	6	7	8
	전혀아님		중간정도				매우 좋음		

날짜 \ 항목	연습 시간	연습 시 정신 집중도	호흡의 용이성
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

Tip) 호흡 조절 훈련

1. 조용하고 안락한 장소에서 편안한 자세로 실시한다.
2. 한 손은 가슴 위에 다른 한 손은 배꼽 위에 놓고, 되도록 배 위의 손만 오르내리도록 하면서 호흡을 한다. 즉 가슴은 가만히 두고 배로 숨을 쉰다.
3. 들이쉬면서 마음속으로 '숫자'를 세고, 내쉬면서 '편안하다'라고 마음속으로 말한다.
4. 몸의 긴장을 풀고 부드럽게 호흡하면서 평소의 정상적인 호흡 횟수와 깊이를 유지한다. 무리하게 하지 않아야 한다.
5. 호흡하면서 숫자와, '편안하다'는 말에 정신을 집중한다.
6. 하루 두 차례, 한 번에 10분 이상 연습한다.
7. 연습 경과를 호흡 훈련 기록지에 기록한다.