



『自律神経セルフメンテナンス』（特定非営利活動法人ratik刊）資料

## 5つの動作

5つの動作		やり方	モード
ぶー		お腹に響かせるように「ぶー」と声をだす。息を吐き切るまでゆっくりと。	「温存モード」から抜け出す。
ぎゅー		うめぼしを食べた顔をする。	「つながりモード」を活性化する。
にぎにぎ		手を握る・開くをゆっくりと繰り返す。	「逃げる・戦うモード」がおさまる。
ふう～		くちびるを震わせるように息をふうと吐く。	「逃げる・戦うモード」がおさまる。
きよる きよる		あたりをゆっくり見回す。3つの物／形／色を口に出して言う。	「つながりモード」を活性化する。