



リラクゼーション

パソコンが指導する深呼吸と自律訓練で あなたのストレスを解消します

現代社会はストレスに満ちあふれています。生活の中で運動や栄養などと並んで積極的にリラックスをはかりましょう。

ここに紹介しますリラクゼーション訓練は、コンピューター上で音楽を背景に、アニメーションムービーと人工言語を組み合わせて指導します。いつでもどこでも、10分程度の練習を何度か繰り返し出すことで、だれでも「すっとする」「ほっとする」というような感じを得ることができます。