∞開運呼吸法

脳と心が整う 3 分ワーク

まず、
今ここへ。

呼吸に意識を向ける。

それだけでいい。

01

吸う

3 秒

横隔膜を感じ、お腹の奥へ
無限の氣を取り込む

02

間

1 秒

ボールが頂点に達する
一瞬の静けさ

03

吐く

4 秒

全身の細胞に氣が巡り
笑顔が返ってくる

04

余白

1〜2 秒

唾を飲み込み、一酸化窒素（NO）が巡り、
自律神経が静かに整っていく

呼吸が整うと、
思考ではなく、存在が整い始める。

吸う	セロトニン	信頼
吐く	オキシトシン	愛
余白	エンドルフィン	悦び

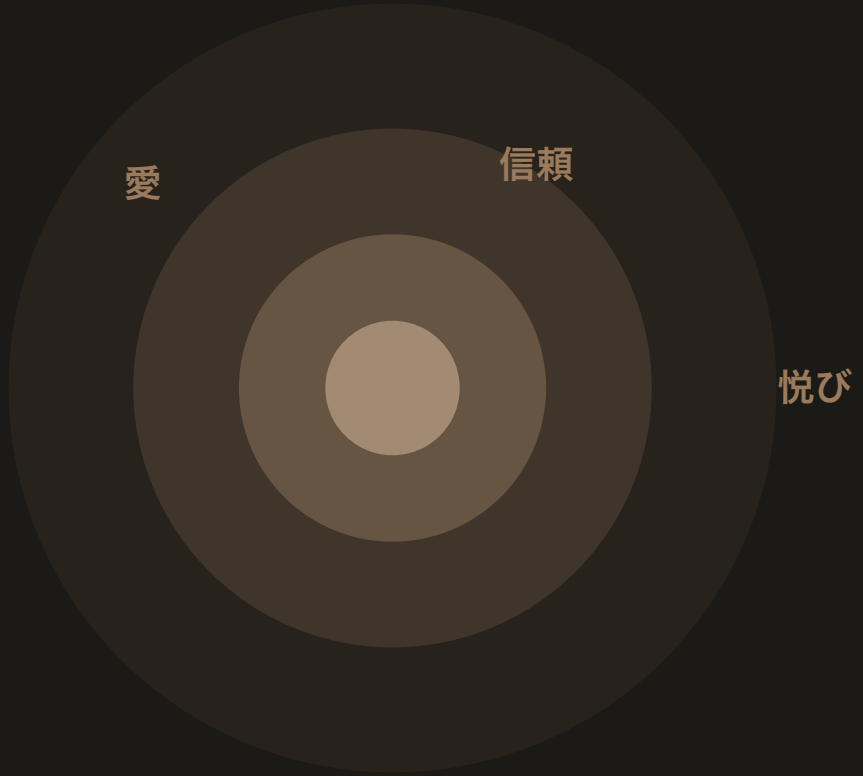
3 回の呼吸で、愛・信頼・悦びのスパイラルが一巡する。

呼吸は、
スパイラルへの入口。

吸うたびに信頼を受け取り、

吐くたびに愛を世界へ返す。

余白に、悦びが静かに広がる。



外側を変える前に、
内側へ戻る。

朝に 3 サイクル。仕事前に 3 サイクル。夜に 3 サイクル。

どこからでも始められる。何度でも戻ってこられる。

整えたいとき、
ここに戻ってきてください。

B8E / Dreamin' Spiral Academy では、

愛・信頼・悦びの在り方とともに在る、螺旋的な成長の場を用意しています。