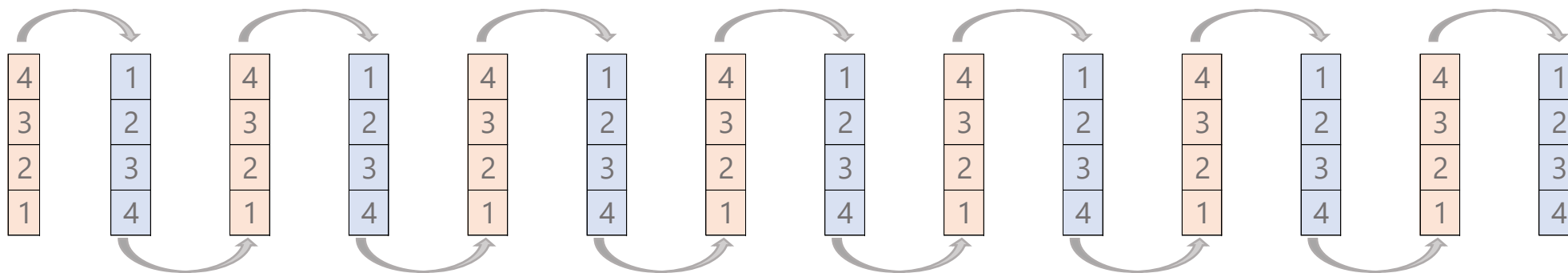
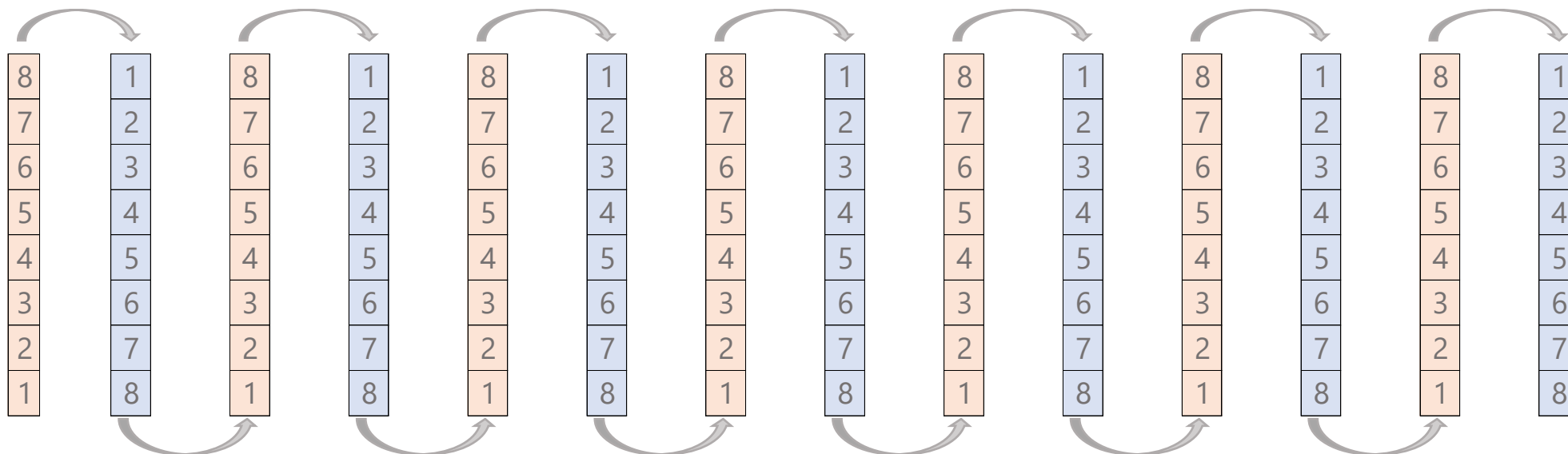


● 4秒で吸って、4秒で吐きましょう。呼吸は太く短く、吸う息と吐く息を"均等"にしていきましょう。

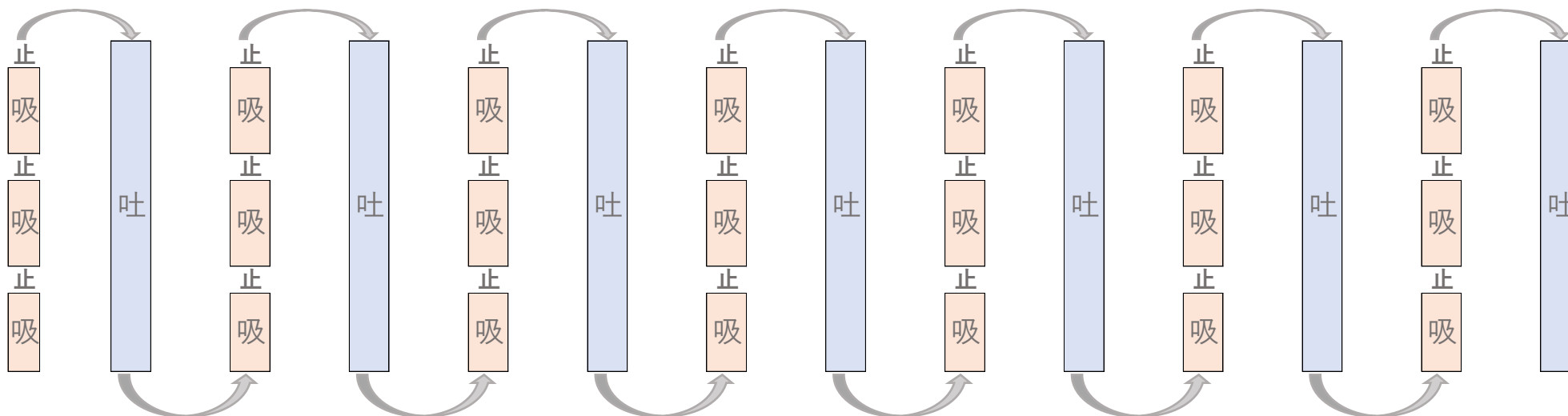


● 8秒で吸って、8秒で吐きましょう。息は細く長く、吸う息と吐く息を"均等"にしていきましょう。





- 3回に分けて吸い、一息で吐きます。同じリズムで呼吸を繰り返しましょう。



- 一息で吸い、3回に分けて吐きます。同じリズムで呼吸を繰り返しましょう。

