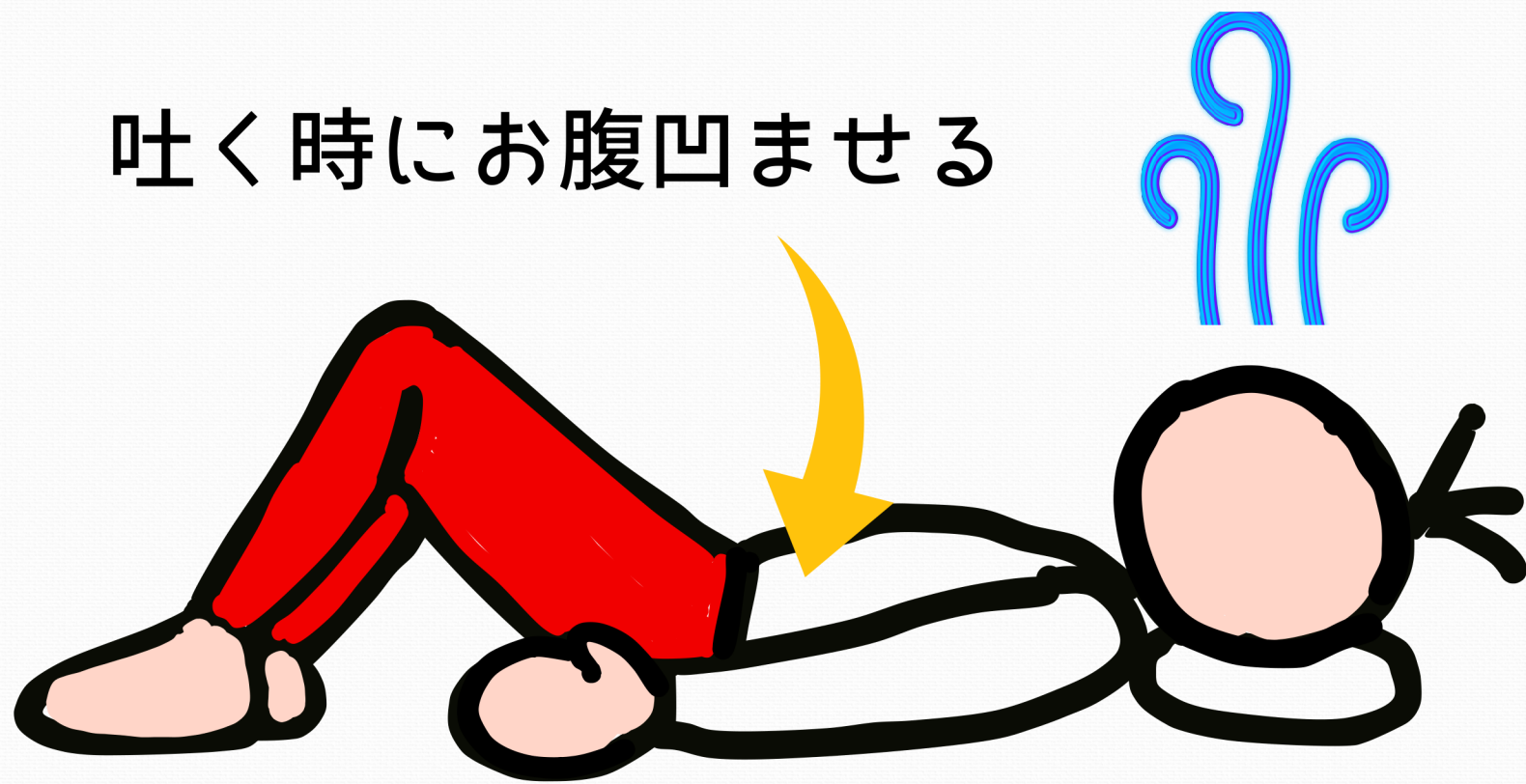


# 腹式呼吸

鼻から吸って口から吐くようにゆっくり  
深呼吸でやってみましょう

吐く時にお腹凹ませる



吸う時に腹圧を高めよう

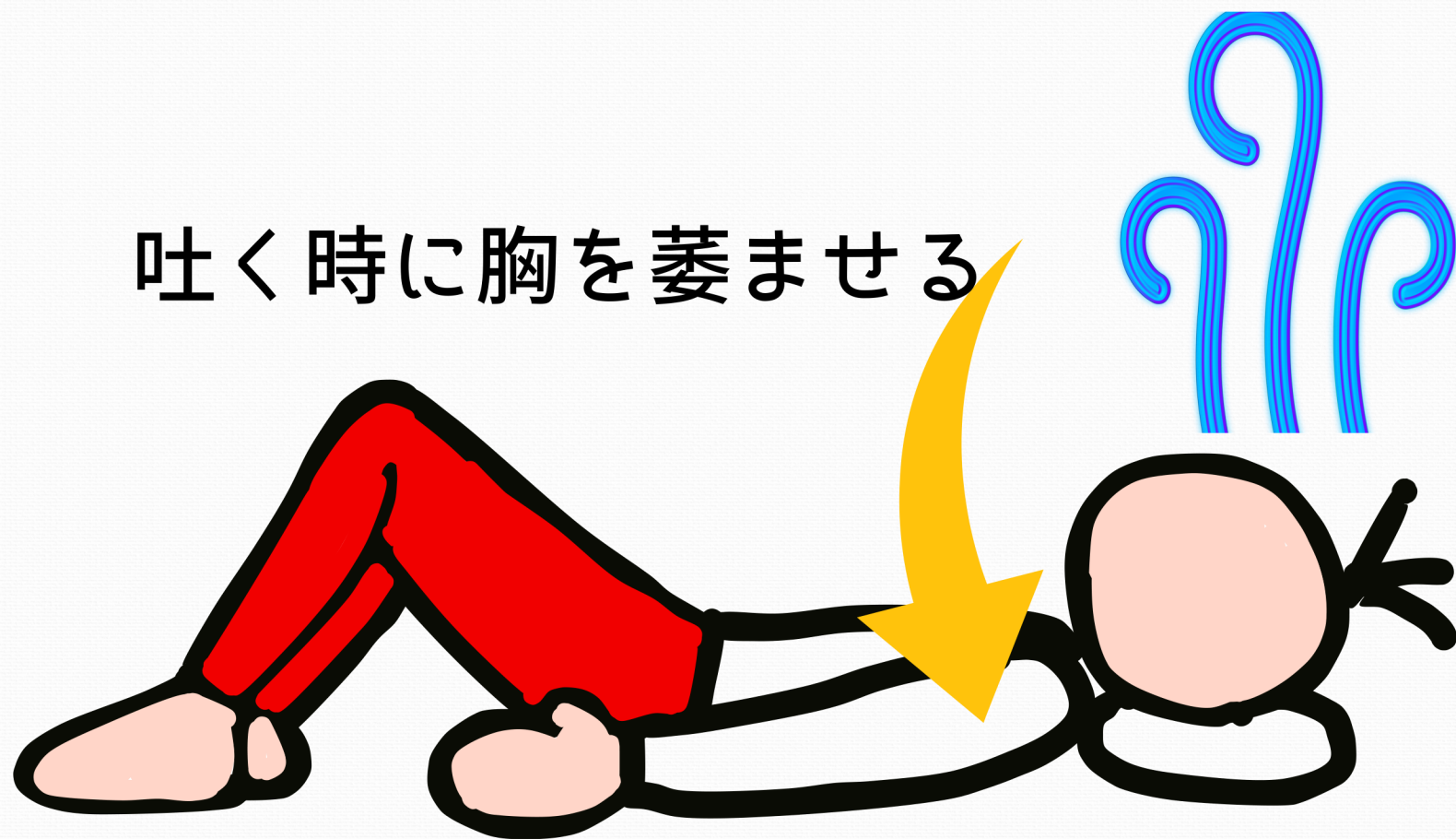




# 胸式呼吸

鼻から吸って口から吐くようにゆっくり  
深呼吸でやってみましょう

吐く時に胸を萎ませる



吸う時に胸郭を広げよう

