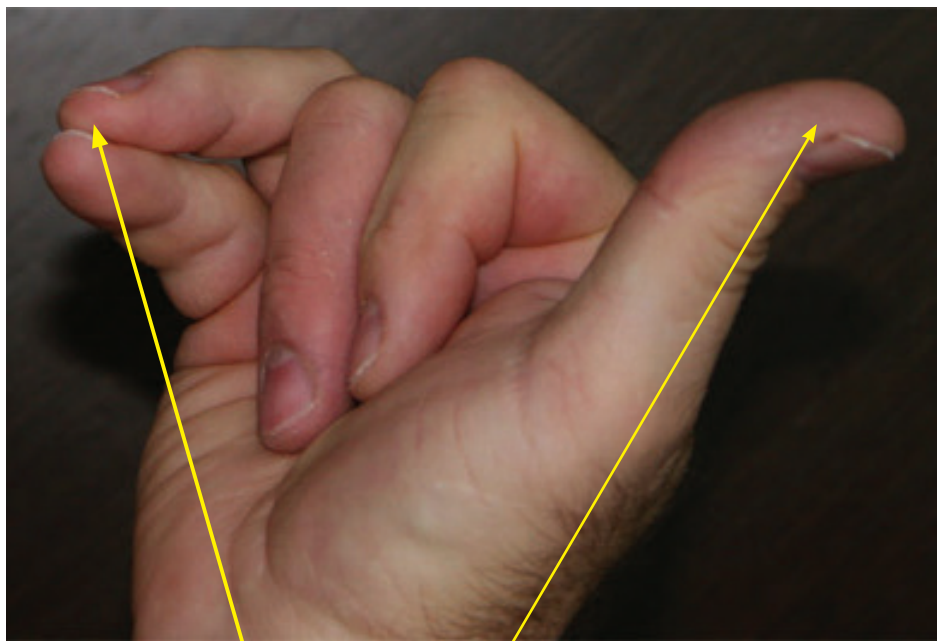


片鼻呼吸：右手のカタチ

基本バージョン



小指と薬指

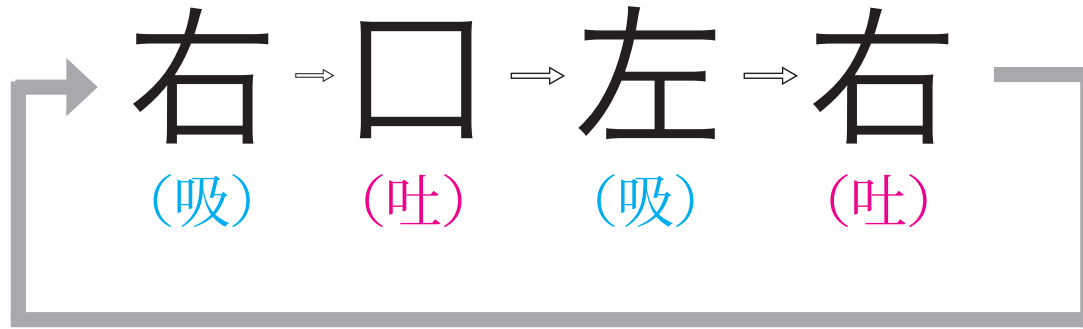
親指

←質量が同じになる

簡易バージョン

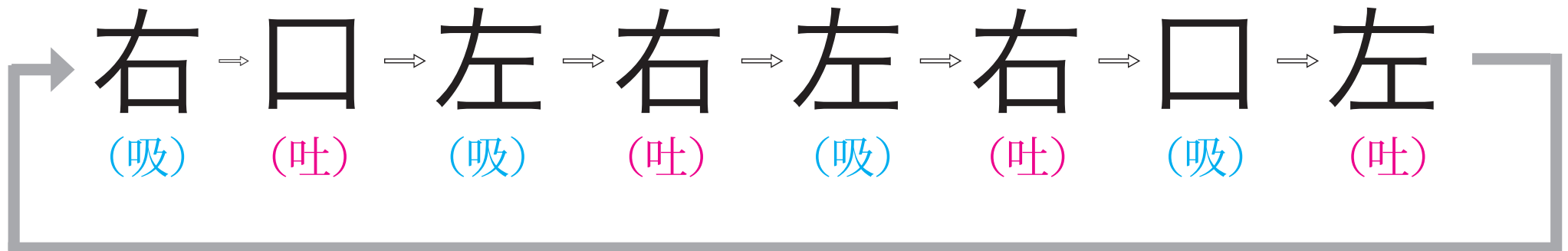


○片鼻呼吸ベーシックバージョン



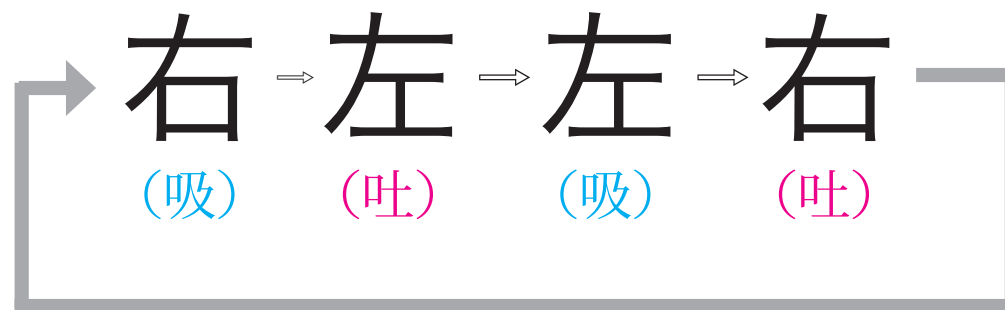
※忘れたり、
わからなくなったら、
最初から始めてください

○片鼻呼吸フルバージョン



繰り返す

○バランスとる



繰り返す