



# 10秒呼吸法



- ① しせいをととのえる
- ② 静かに眼をとじる
- ③ 口から息を全部はき出す
- ④ 1、2、3と  
鼻から息をすいながら  
おなかをふくらませる
- ⑤ 4で、いったん息を止める
- ⑥ 5、6、7、8、9、10で、  
口から息をはきだしながら  
おなかをへこませる
- ⑦ ④～⑥をくり返す

