

NINO

【一小節】

Down

2拍腹へ吸い

1拍胸へ吸い

1拍肩へ吸う

【二小節】

Up

4拍楽に止める

【三小節】

Up

4拍止めたまま

垂肩

重腕

【四小節】

Up

4拍止めたまま

腹部の

内から外へ

圧をかける

【五小節】

Down

4拍止めたまま

腹圧を解く

【六小節】

Down

4拍 静かに吐く

【七小節】

Up

4拍

腹を凹ませつつ

吐き切る

【八小節】

Down

4拍 仙節へ吸息

【九小節】

Down

4拍 全身へ呼息