

くらげ呼吸法

ジェリーフィッシュ・フロート
NINO=Nose In Nose Out

【第1小節】

ボトム DOWN

息を吸う

2拍 股、腰、腹へ

1拍 背、脇、胸へ

1拍 肩へ

【第2小節】

ボトム UP

楽に息を止める

【第3小節】

ボトム UP

息を止めたまま肩を落とす（垂肩）

腕の重みを感じる（重腕）

【第4小節】

ボトム UP

息を止めたまま

腹部の内から外へ圧をかける

【第5小節】

ボトム DOWN

息を止めたまま

腹圧を解く

【第6小節】

ボトム DOWN

静かに吐く

【第7小節】

ボトム UP

腹をへこませつつ吐き切る

【第8小節】

ボトム DOWN

仙節へ向かって閉じながら吸う

【第9小節】

ボトム DOWN

仙節から全身へ開きながら吐く