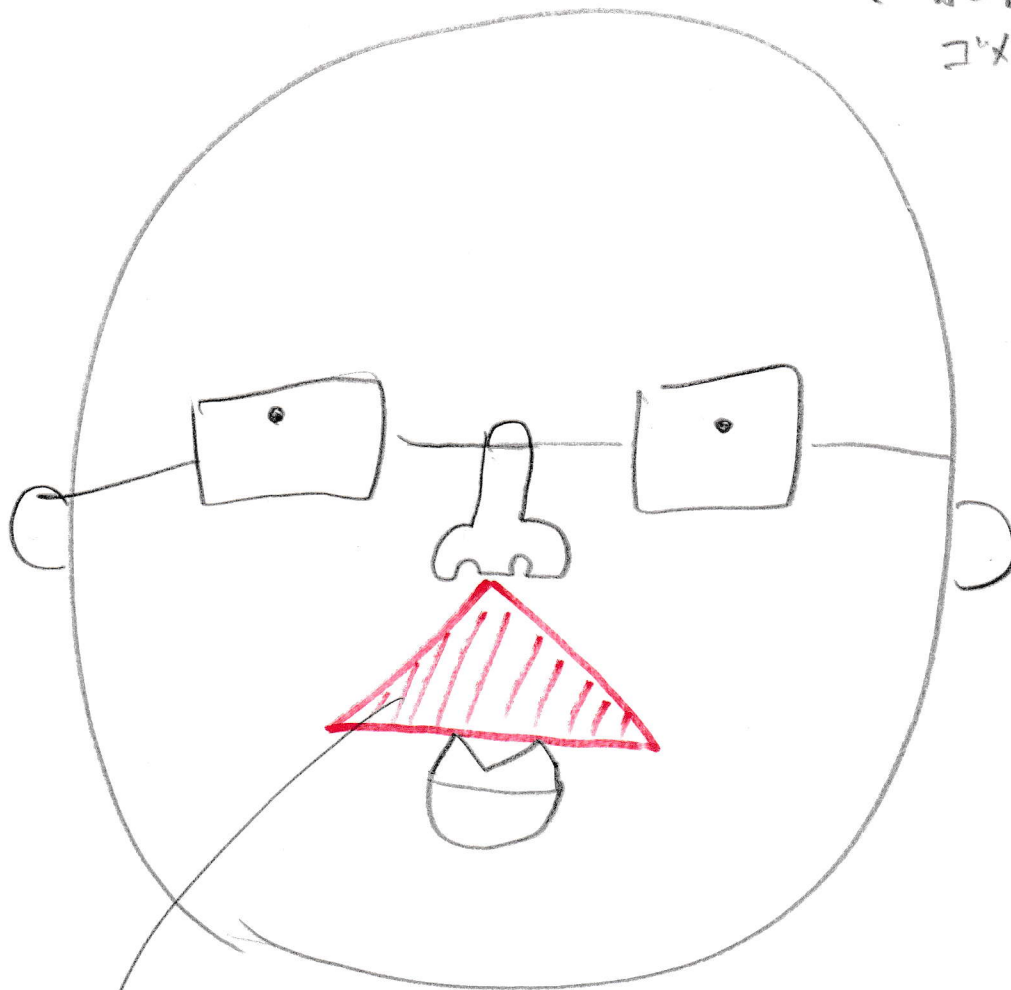


呼吸を観察するエリア

※ 絵の下で
コメントサイ



鼻の下の三角形の部分を
ひたすら観察して下さい！

鼻から出た息がどう七つを伝って
いるのか目を閉じてじっくり観察して
下さい