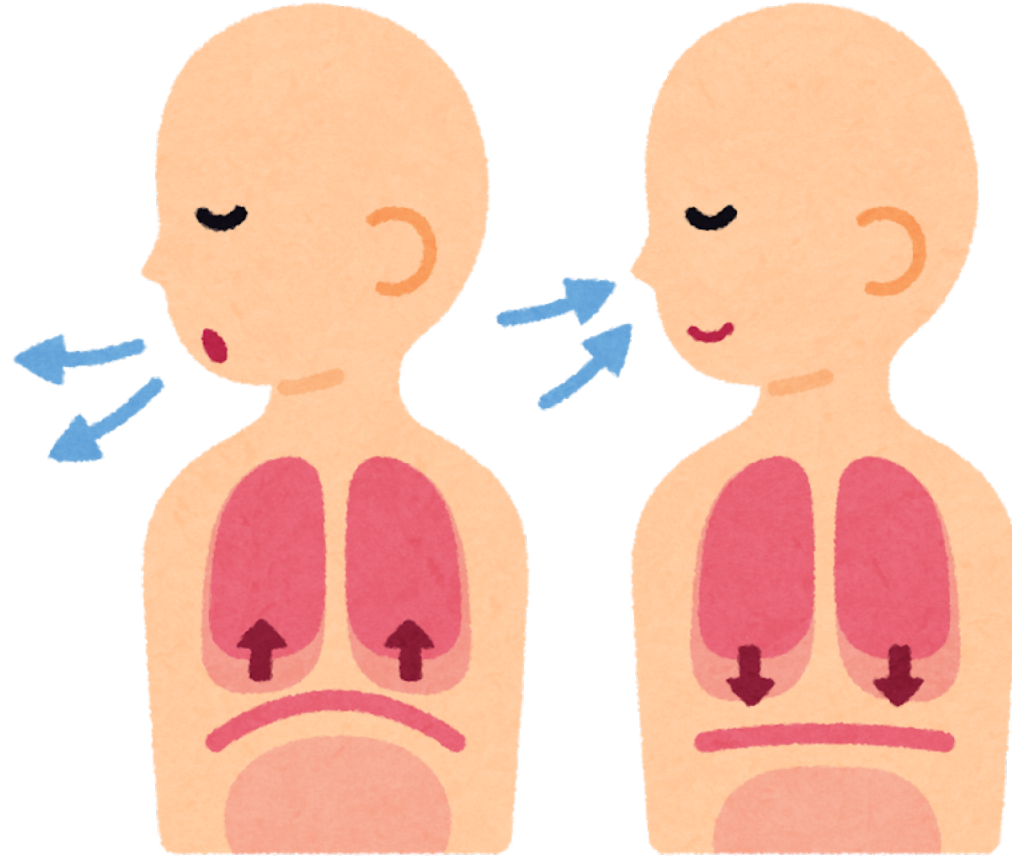


腹式呼吸



息を吐くと

横隔膜が弛緩すると、胸郭は狭くなり、空気が吐き出される。

息を吸うと

横隔膜が収縮し、胸郭(肺)が上下に拡大し、空気を取り込む。