

**息は我慢できる範囲で！
ムリは厳禁！**

最後は脱力です



息を吐きながら・・・（ハアーツという感じで）
全身、脱力してください。
（腕は後ろで構いません）

**息を吐いて、ハアーツ、
いっぺんに全身の力を抜きます**

**あとは、息を整えて終わりです
簡単ですね**