

# 呼吸でメンタルが安定し、 疲れもスッキリ!!

実は呼吸の  
専門家です

✓ **宇多田ヒカル、YOASOBIに学ぶ**

**呼吸を操る技術とセンス**

✓ **受験合格率を高める『鬼滅の刃』**

**「全集中」の呼吸に学ぶ**



呼吸がすべてを整える

著者：齋藤 孝

定価：1430円（税込）

リベラル社