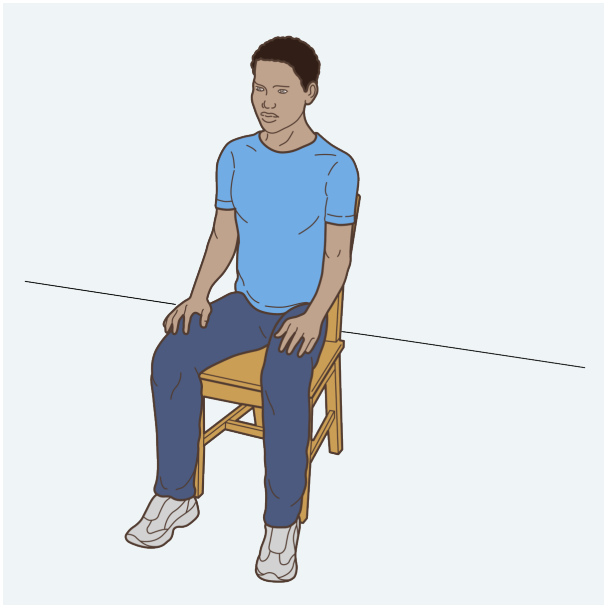
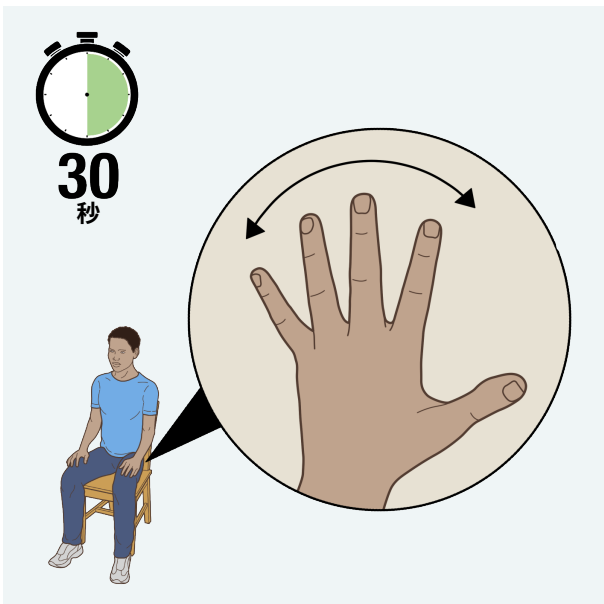


活动1:感受肌肉——手部



1. 坐下来,把手放在大腿上。



2. 现在把你的手指尽可能地伸直张开,像这样保持30秒。然后收回,这样手指就再次放松了。

当手部放松与伸直的时候,你能感觉到身体有什么不同吗?(要求学生指出/示意/说出他们哪个部位有感觉。)

3. 现在挑选一个学生指认的身体部位并重复1和2,重点关注身体的那个部位。例如,在双手放松的情况下,把注意力集中在手蹠上,现在把手指尽可能地分开,关注你手指间的蹠有什么感觉。