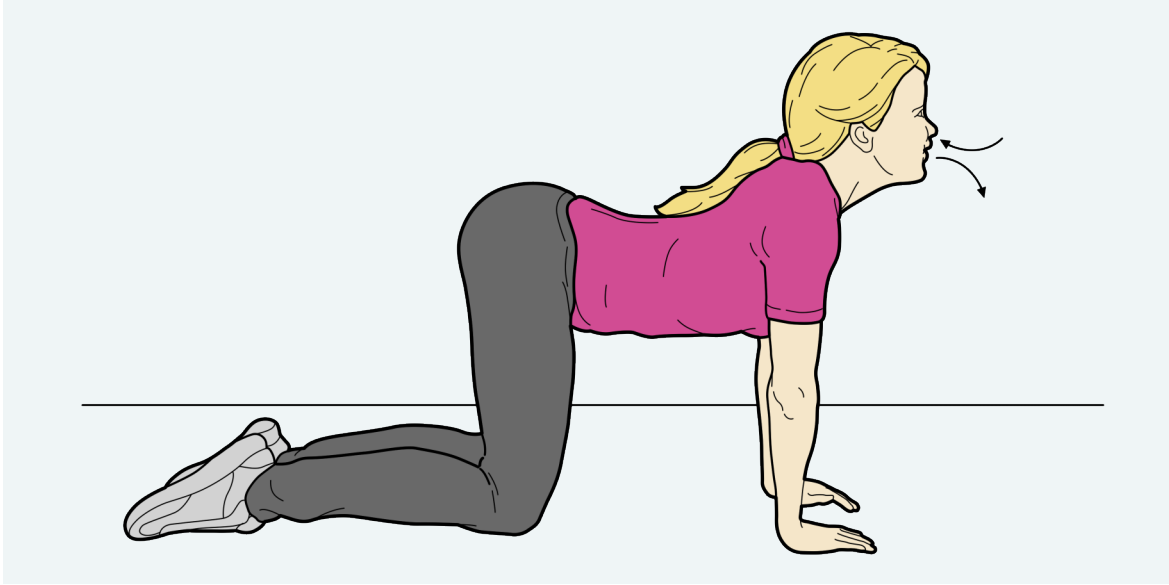
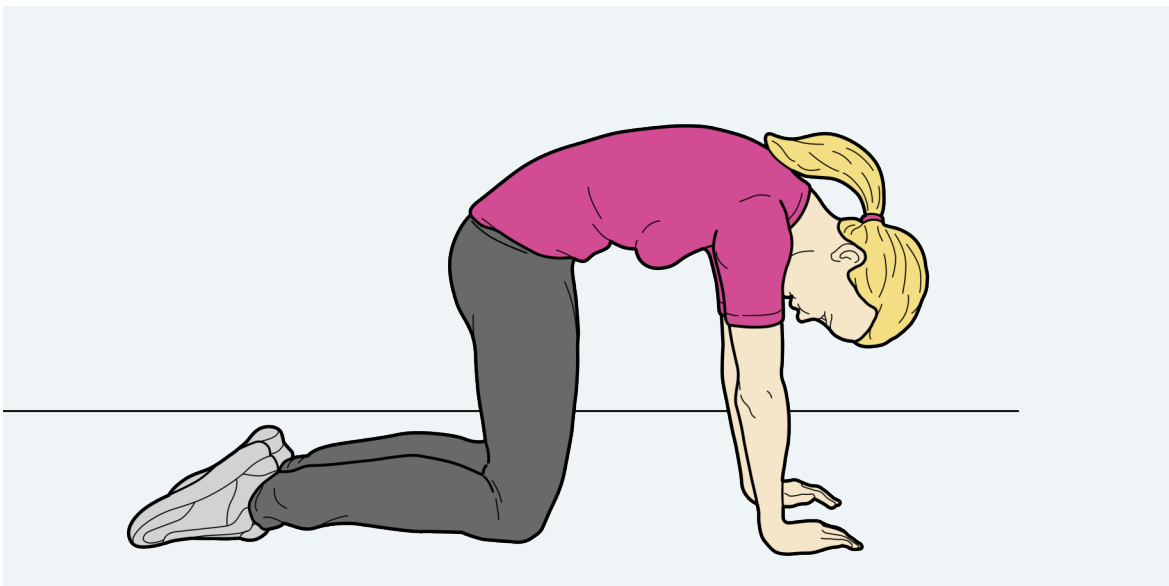


## 活动17:猫/牛式伸展

1. 首先,四肢着地。你的背部应该像桌面一样平坦。眼睛应当直视地面。



2. 用鼻子吸气,放松腹部,慢慢将头/颈部抬起,眼睛向上看。这是牛式伸展。



3. 当你用嘴呼气时,抬起腹部和脊椎,让背部像猫一样拱起。

4. 交替做五到十个从牛式到猫式的伸展动作。

拉伸的时候,身体哪里有感觉?

5. 现在重复做猫/牛式伸展动作,但这次重点放在你在步骤4中察觉到的那个身体部位。

做猫式拉伸和牛式拉伸时,你是否感觉到有所不同?除了你专注的拉伸部位,你还注意到其他部位的拉伸感觉吗?