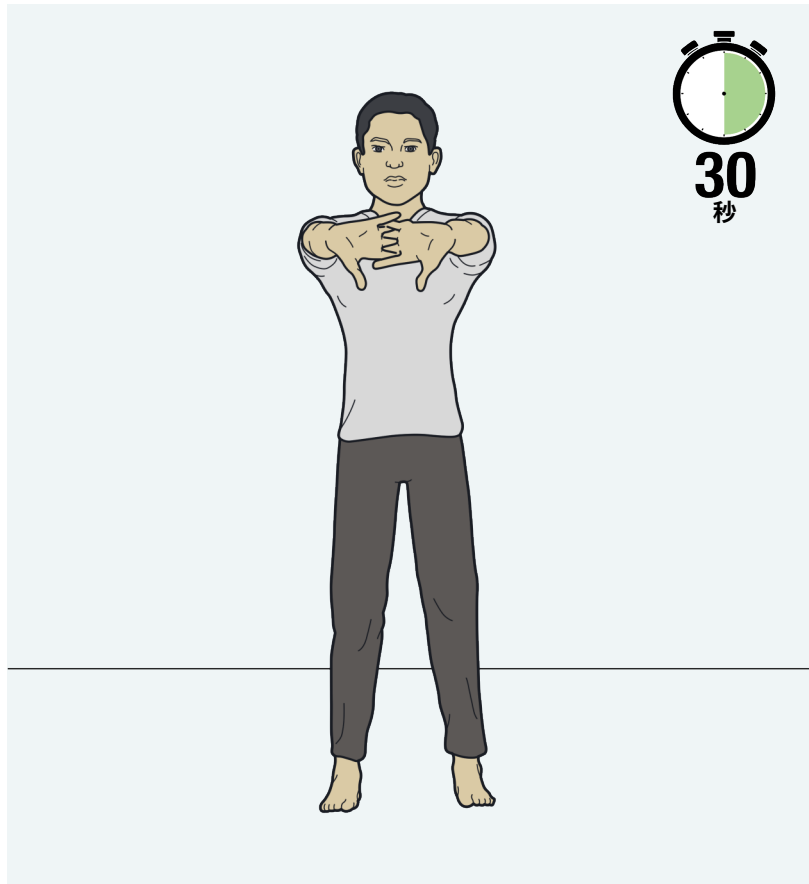


## 活动22: 掰指关节



1. 以站立姿势开始
2. 双手伸至胸前, 手指交叉。伸出双手, 手心翻转向外。
3. 保持这个姿势30秒。  
你身体哪个部位有感觉?
4. 现在重复这个掰手指动作, 但这次重点关注你在步骤3中察觉到的那个身体部位。

这次做掰指关节动作时, 身体哪个部位有感觉? 是在上次的同一个部位感觉到的, 还是在新的部位?