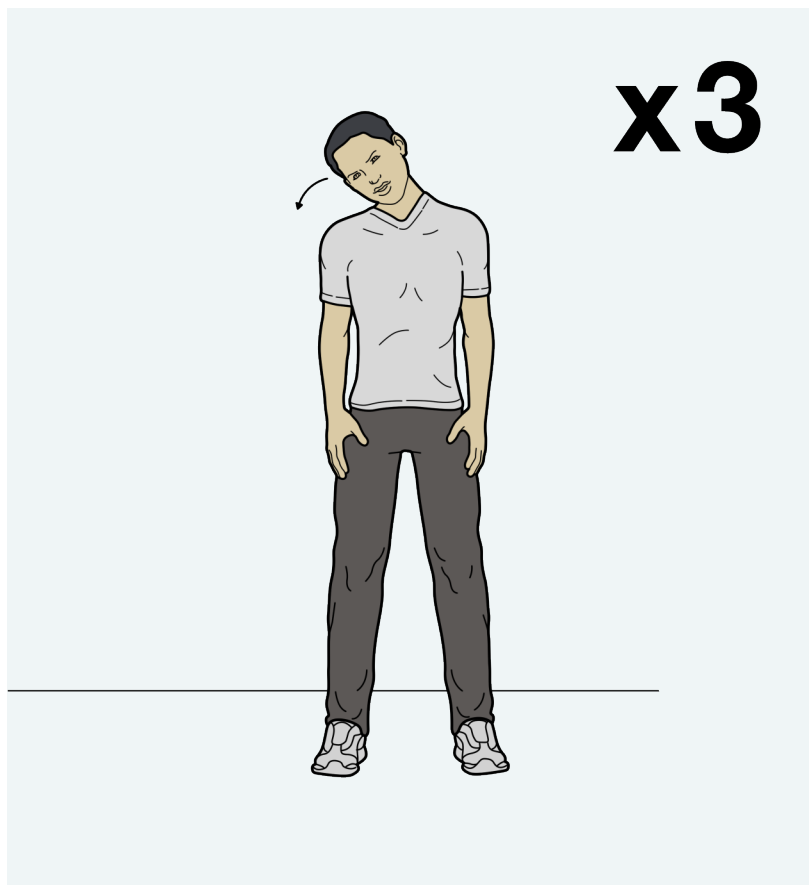


## 活动28:猫鼬式颈部拉伸



1. 你可以站着,也可以坐在椅子上做这个活动。
2. 首先,慢慢地把头向左右两侧倾斜三次。将其向身体的一侧倾斜,然后慢慢向身体的另一侧倾斜。
3. 现在将头左右转动三次。慢慢将头转向左边,然后回到中间,然后转向右边。
4. 现在重复这个动作,但这次重点关注你在步骤3中觉察到的那个身体部位。

这次做拉伸时,你身体的哪个部位有感觉?感觉是在相同的还是不同的部位?