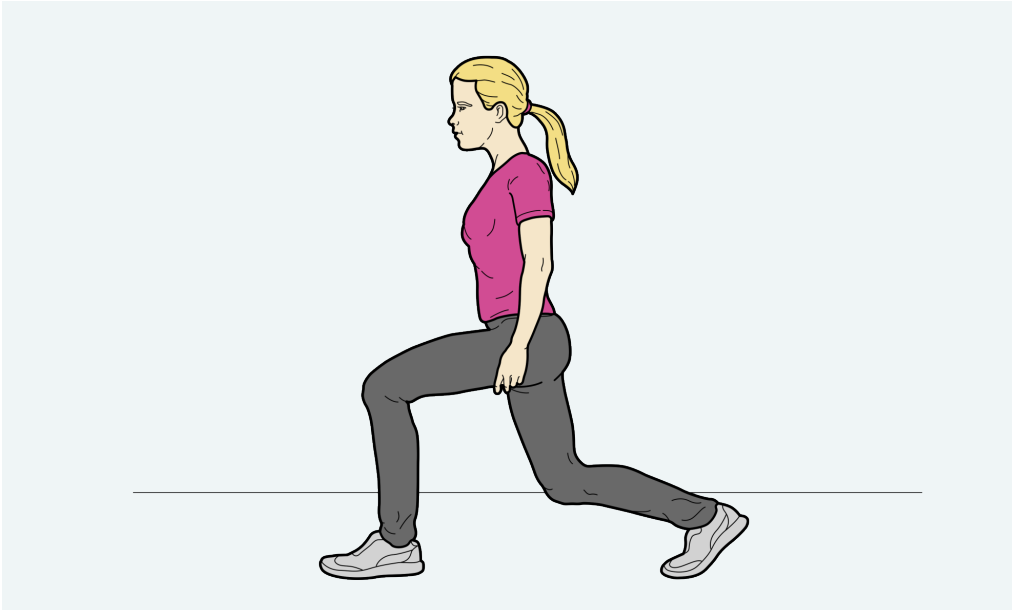
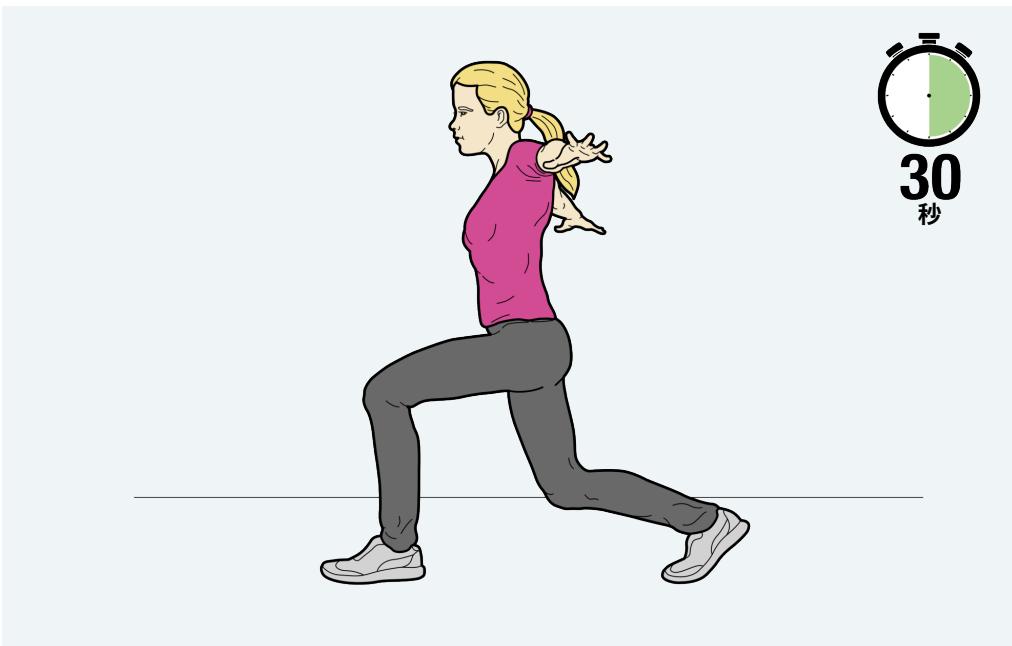


## 活動21:衝浪式拉伸

1. 以站立姿勢開始。



2. 左腿向前,右腳向後,站成輕微的弓步。



3. 抬起雙臂,向身體兩側伸直。這被稱為衝浪式拉伸。保持這個姿勢30秒。

做衝浪式拉伸動作時,身體哪個部位有感覺?

4. 現在重複做衝浪式拉伸動作,但這次重點關注你在步驟3中覺察到的那個身體部位。

這次做“衝浪拉伸”動作時,身體哪個部位有感覺?是在和上次一樣的部位,還是在新的部位?