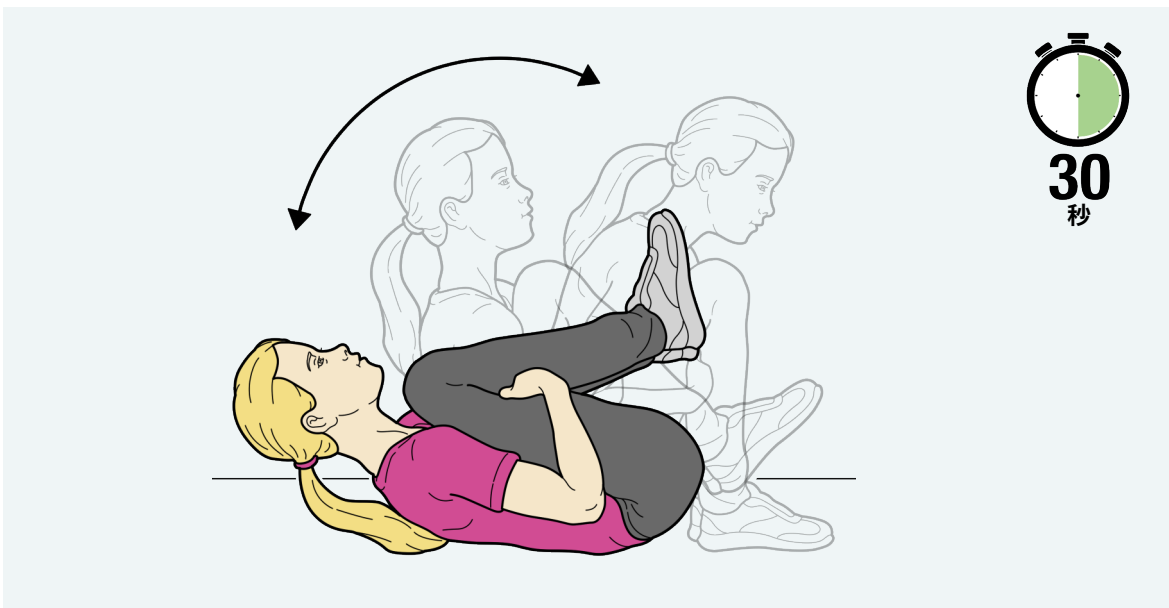


活動27:蟲式搖擺



1. 坐在地上, 雙手交叉置於膝蓋下面。



2. 身體向後傾斜, 前後搖晃。
3. 輕輕搖晃30秒。
你感覺身體哪個部位接觸地面了? 指向你身體的那個部位。
4. 現在重複這個動作, 但這次改為側身晃動。
感覺有甚麼不同嗎?
這次側身搖晃的時候, 你感覺身體哪個部位接觸地面了?
5. 現在, 你可以選擇前後搖晃或者側身搖晃。注意力集中在身體晃動時的感覺上。