

活動32:氣球呼吸法



1. 首先,盤腿坐在地上或椅子上。將手放在嘴上,想象手中正拿著一隻氣球。
2. 用鼻子深吸一口氣,然後慢慢地開始用嘴吹出。
3. 雙手向外伸展,就像在吹氣球一樣。

你身體哪個部位有感覺?

4. 現在重複這個動作,但這一次重點要用鼻子吸氣,用嘴呼氣。
專注於呼吸之後,你注意到發生了甚麼變化?