

活動33:背靠背呼吸法



1. 找一個同伴, 大家背靠背盤腿坐在地上。坐直, 你可以選擇閉上眼睛。
2. 開始用鼻子吸氣, 用嘴呼出。

你身體哪個部位有感覺?

3. 現在重複這個動作, 但此次關注重點是透過感受對方背部的活動來與對方同步呼吸。

在集中精力嘗試讓自己的呼吸與對方的呼吸同步之後, 你注意到自己的身體有甚麼變化嗎?