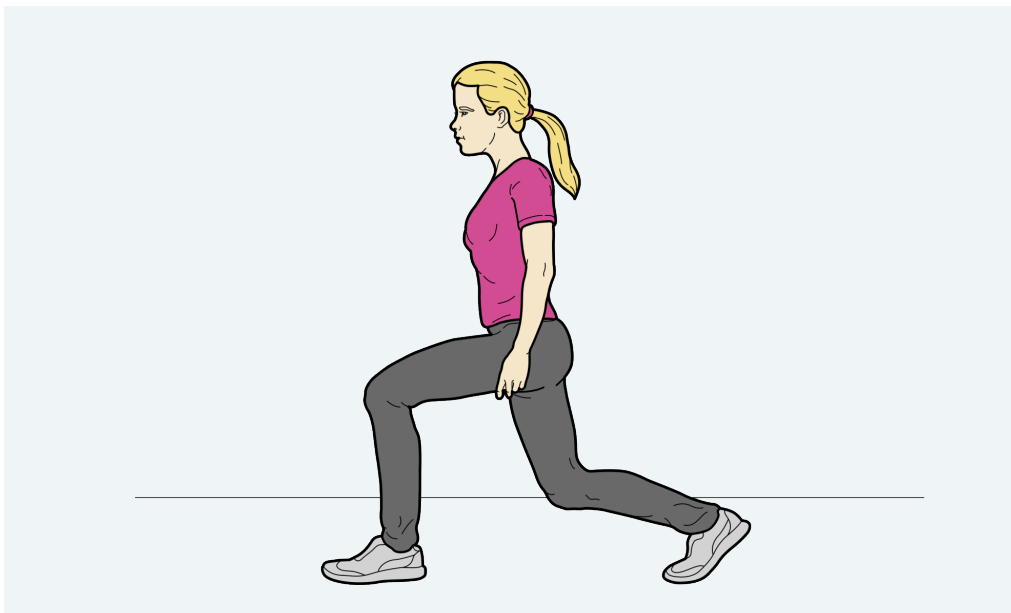
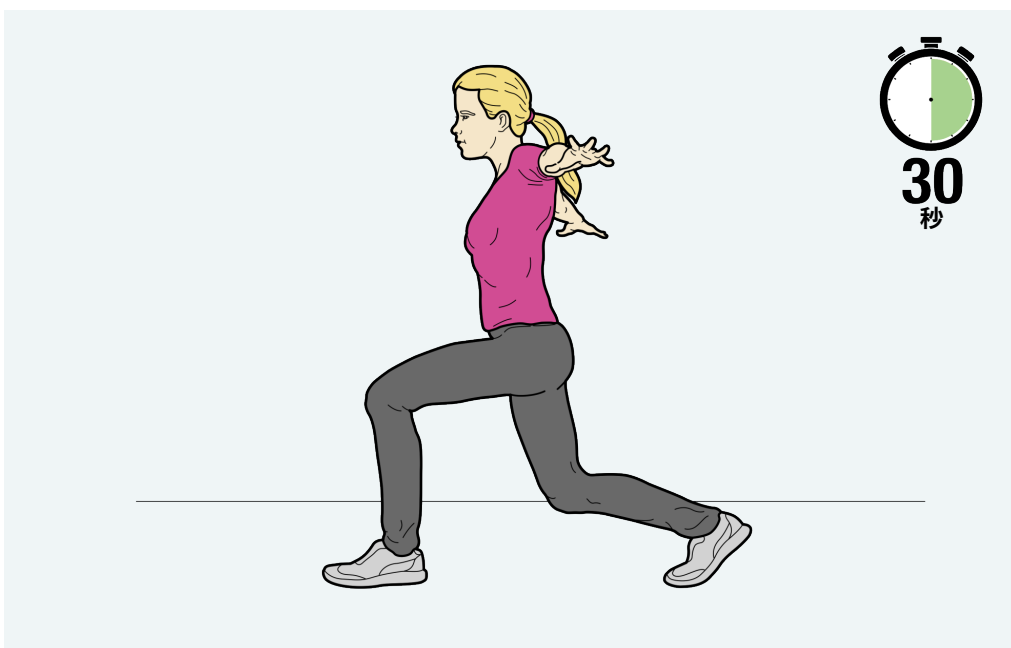


活动21:冲浪式拉伸

1. 以站立姿势开始



2. 左腿向前,右脚向后,站成轻微的弓步姿势。



3. 抬起双臂,向身体两侧伸直。这被称为“冲浪式拉伸”。保持这个姿势30秒。

做冲浪式拉伸动作时,身体哪个部位有感觉?

4. 现在重复做冲浪式拉伸动作,但这次重点关注你在步骤3中察觉到的那个身体部位。

这次做冲浪式拉伸动作时,身体哪个部位有感觉?在上次的同一个部位还是新的部位?