

## 活动32:气球呼吸法



1. 首先, 盘腿坐在地上或椅子上。将手放在嘴上, 想象手里正拿着一只气球。
2. 用鼻子深吸一口气, 然后慢慢开始用嘴吹气。
3. 双手向外伸展, 就像在吹气球一样。

你身体哪个部位有感觉?

4. 现在重复这个动作, 但这次重点放在用鼻子吸气, 用嘴呼气。  
专注呼吸之后, 你注意到发生了什么变化?