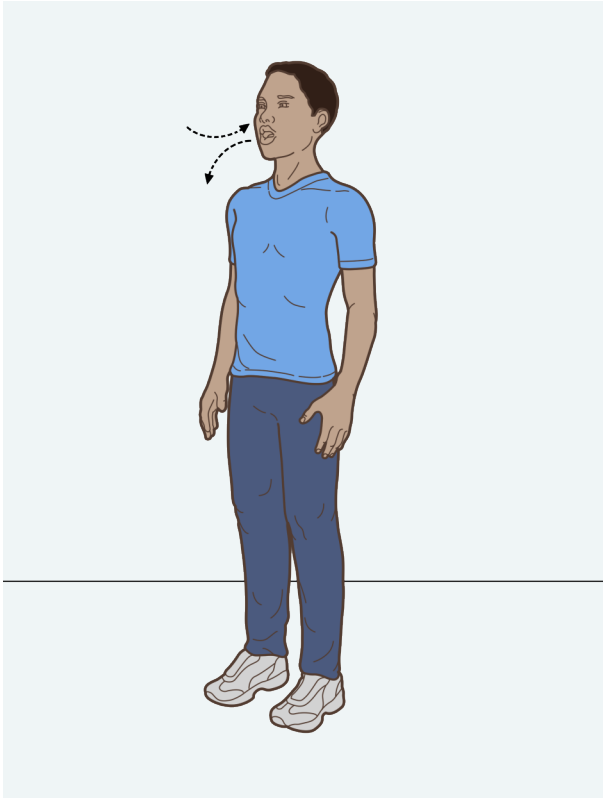
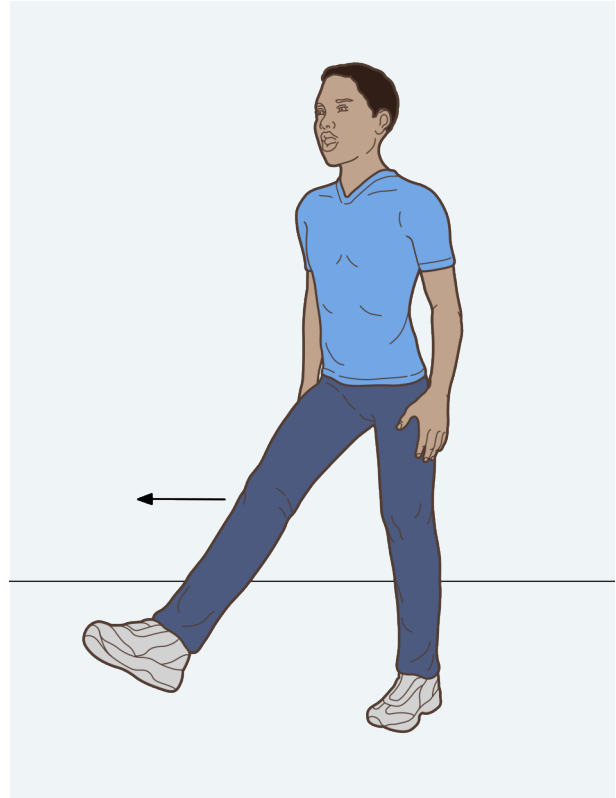


活動34:10步呼吸法



1. 在房間裡找個地方，站直。



2. 用鼻子深吸一口氣，然後用嘴呼出。完成此動作後，就向前邁出一大步。

3. 重複再做9次。

邁步時用這種方法呼吸你覺得舒服嗎？

4. 現在重複這個動作，專注於呼吸，用鼻子吸氣，用嘴巴呼氣。

專注於呼吸之後，你注意到身體發生了甚麼變化？