

活动33:背靠背呼吸法



1. 找一个同伴,大家背靠背盘腿坐在地板上。坐直,你可以选择闭上眼睛。
2. 开始用鼻子吸气,用嘴呼气。
你身体哪个部位有感觉?
3. 现在重复这个动作,但这次重点是通过感受同伴背部的活动来与对方同步呼吸。
在集中精力尝试让自己的呼吸与对方的呼吸同步之后,你注意到自己的身体有什么变化吗?