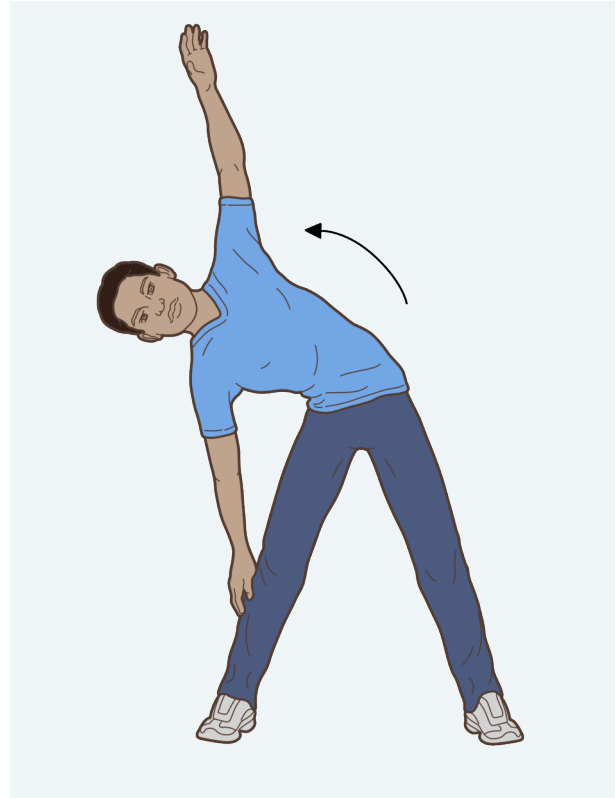


活動24:星形伸展



1. 站直，抬頭挺胸收腹。雙臂和雙腿展開成星形。



2. 一邊用鼻子吸氣，一邊慢慢將一只手臂伸過頭頂。將另一只手臂順著腿滑下去。
3. 慢慢地將你身體形成的星形傾斜到另一邊，用嘴呼氣。

4. 左右兩側重複做這個動作。

你身體哪個部位有感覺？

5. 現在重複做星形拉伸，但這次重點關注你在步驟4中覺察到的那個身體部位。

這次做星形拉伸時，你身體哪個部位有感覺？是在和上次一樣的部位感覺到的，還是在新的部位？