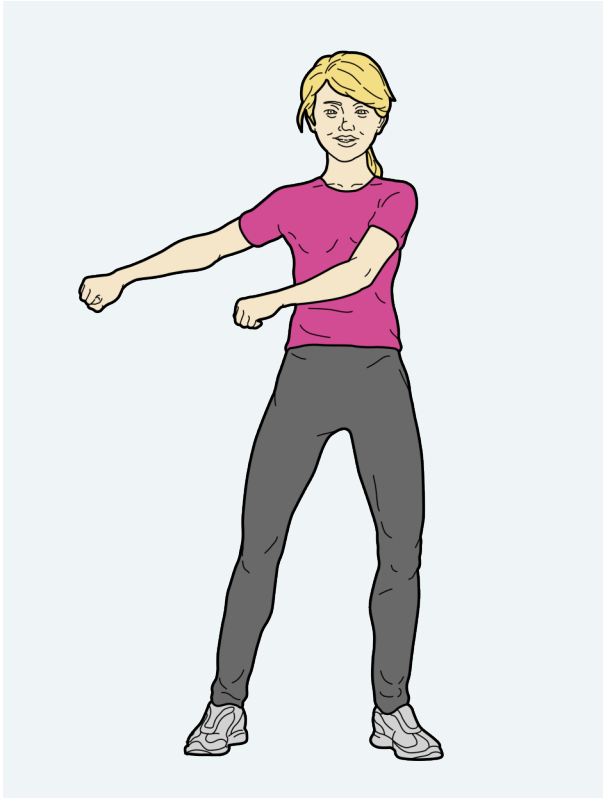
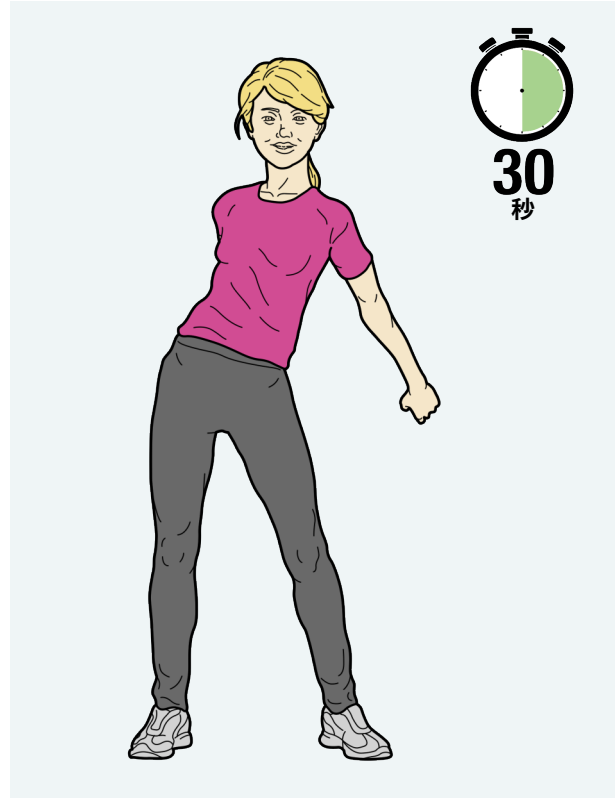


## 活動25:牙線舞動作



1. 首先站起來, 雙手分別放在身體兩側。將雙手放在身體右側。



2. 右手甩至身後, 左手甩到身前。將雙手向外回甩, 繞過身體。
3. 左手甩至身後, 右手甩到身前。

4. 重複這些動作30秒。

你身體哪個部位有感覺?

5. 現在重複做牙線舞動作, 但這次重點關注你在步驟4中覺察到的那個身體部位。

這次做牙線舞動作時, 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?