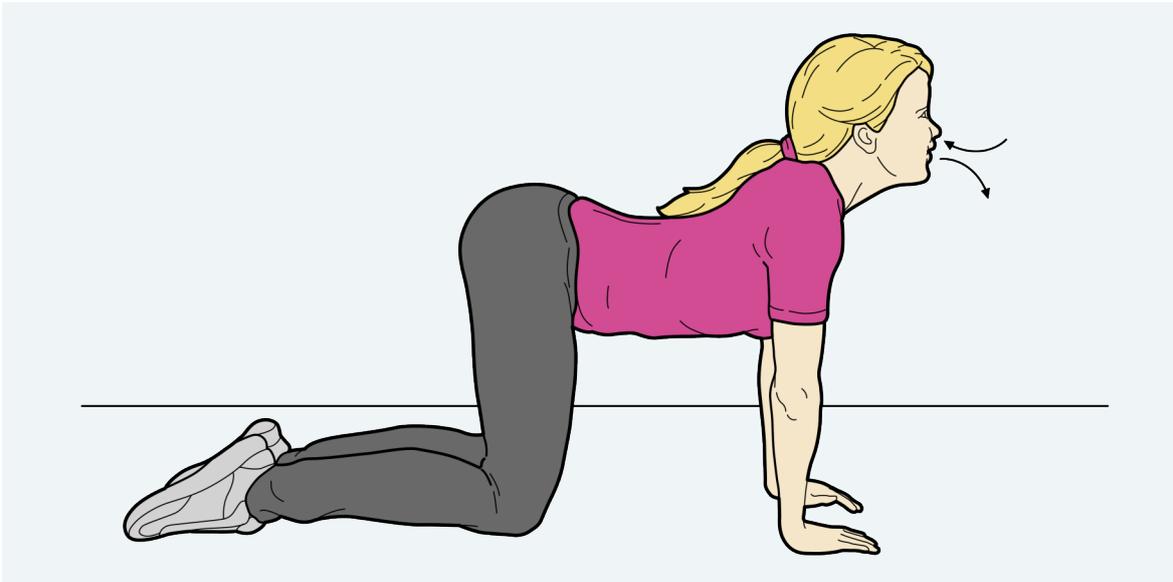
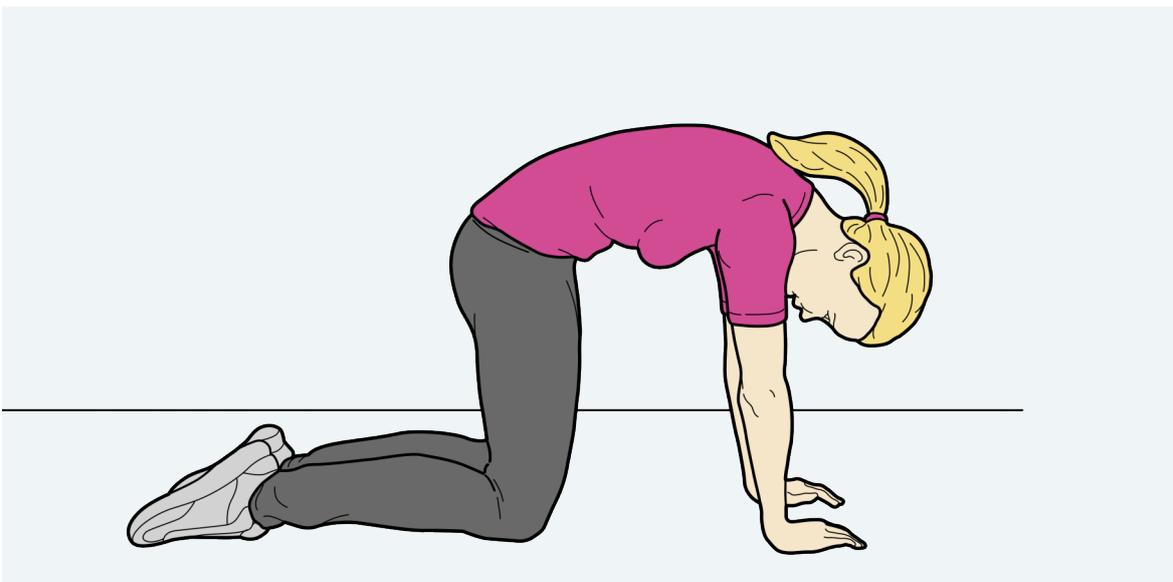


活動17:貓/牛式伸展

1. 首先,四肢著地。背部應該像桌面一樣平坦。眼睛應該垂直向下看到地面。



2. 用鼻子吸氣,放下腹部,慢慢抬起頭/頸部,眼睛向上看。這是牛式伸展。



3. 當你用嘴呼氣時,抬起腹部和脊椎,讓背部像貓一樣拱起。
4. 交替做5到10個從牛式到貓式的伸展動作。

拉伸的時候,身體哪里有感覺?

5. 現在重複做貓/牛式伸展運動,但這次重點關注在步驟4中確定的那個身體部位。

你在做貓式拉伸和牛式拉伸時,有沒有感覺到不同?除了你專注的拉伸部位,你還注意到其他部位的拉伸感覺嗎?