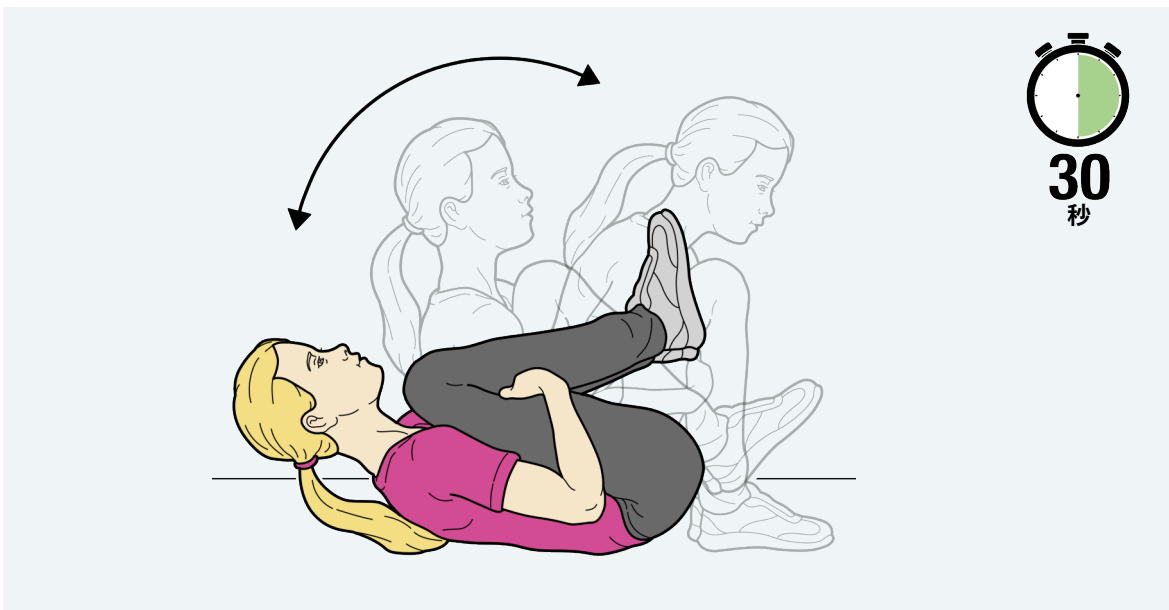


## 活动27:虫式摇摆



1. 坐在地上, 双手交叉放在膝盖下。



2. 身体向后倾斜, 前后摇晃。
3. 轻轻摇晃30秒。  
你感觉身体哪个部位接触了地面? 指向你身体的那个部位。
4. 现在重复这个动作, 但这次改为侧身摇晃。  
感觉有什么不同吗?  
这次侧身摇晃的时候, 你感觉身体哪个部位接触地面了?
5. 现在, 你可以选择前后摇晃或者侧身摇晃。注意力集中在身体晃动时的感觉上。