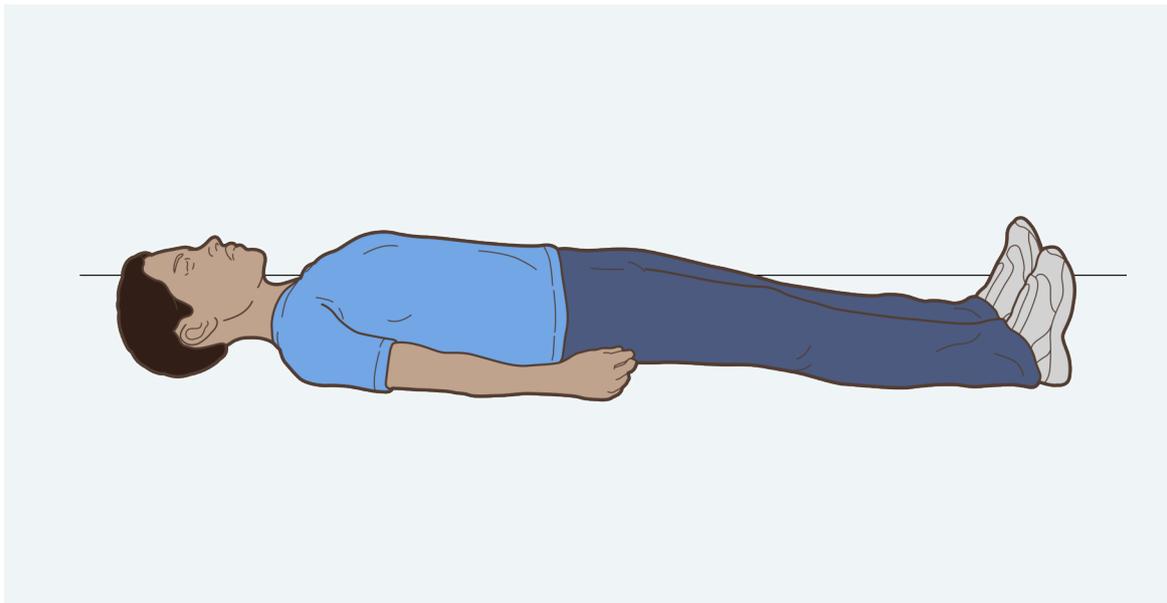


活动30:渐进式肌肉收紧和放松



1. 首先,平躺在地上,双手放在身体两侧。
2. 收紧和放松每个肌肉群2 - 3秒。与此同时,用鼻子缓慢地深吸气,用嘴呼气。
3. 从脚部和脚趾开始做。先收紧,然后放松。
4. 往上移到膝盖和大腿处。先收紧,然后放松。
5. 往上移到腹部。先收紧,然后放松。
6. 握紧双手。先收紧,然后放松。
7. 往上移到手臂。先收紧,然后放松。
8. 往上移到肩膀。先收紧,然后放松。
9. 往上移到脸部。先收紧,然后放松。
10. 现在重复这个动作,重点关注身体每个部位在收紧和放松时的不同感觉。
身体哪个部位在收紧和放松时的感觉最不一样?