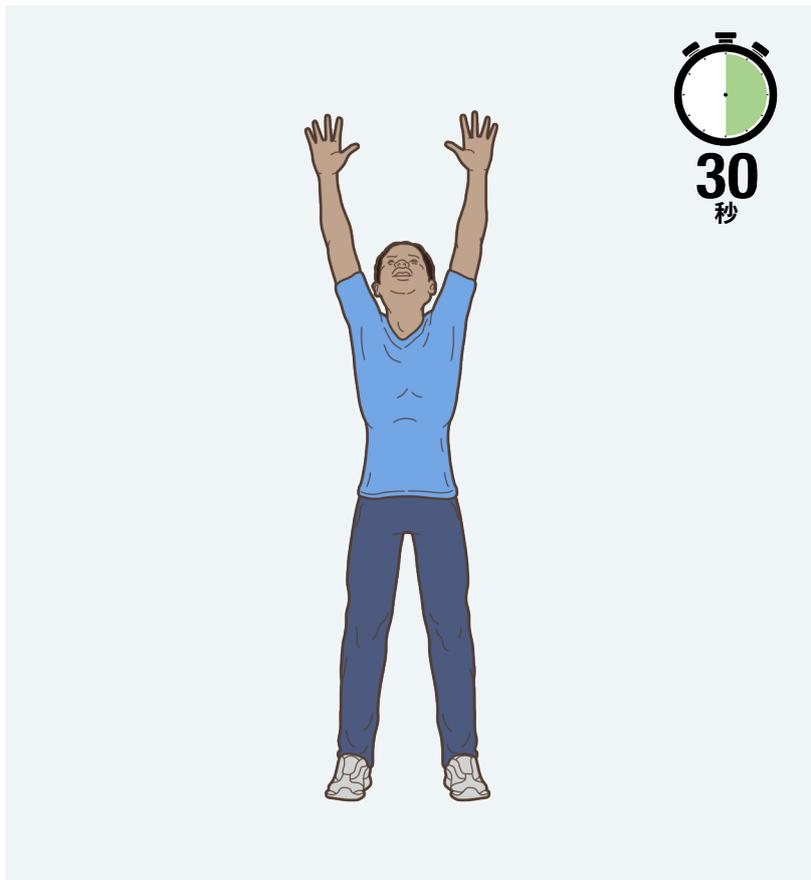


活动26:长颈鹿式伸展



1. 站直。举起双臂，尽可能地往上伸。
2. 假装自己是一只长颈鹿，把长脖子伸向天空。
3. 保持这个伸展姿势30秒。

你身体哪个部位有感觉？

4. 现在重复做长颈鹿式拉伸动作，但这次重点关注你在步骤3中觉察到的那个身体部位。

这次做长颈鹿式拉伸动作时，你身体的哪个部位有感觉？是在上次的同一个部位感觉到的，还是不同的部位？