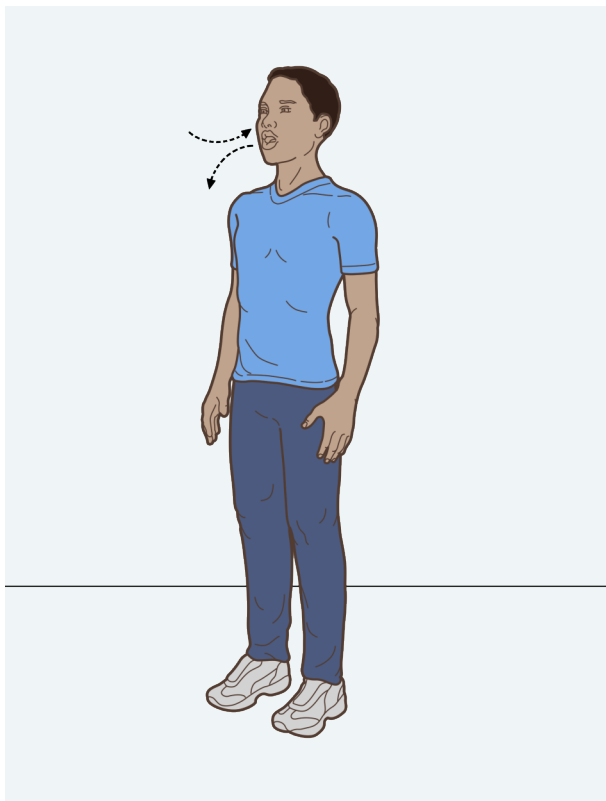
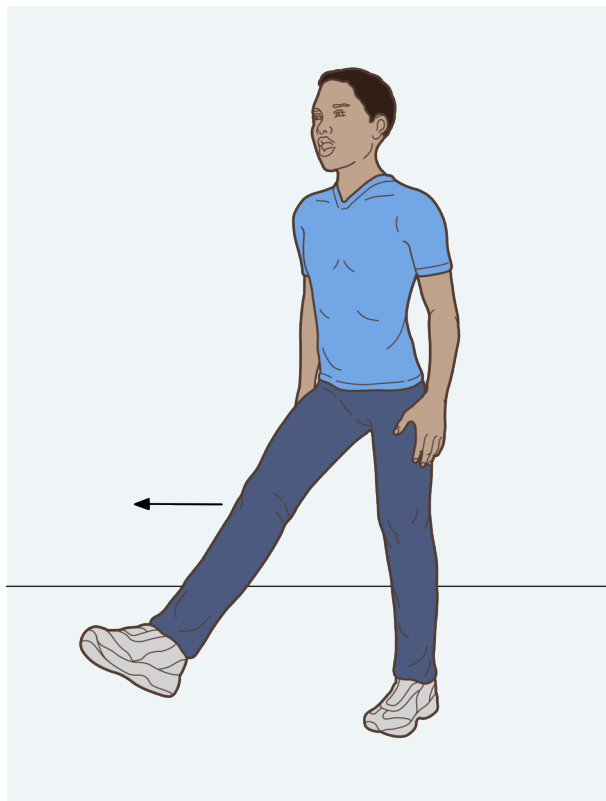


## 活动34:10步呼吸法



1. 在房间里找个地方, 站直。



2. 用鼻子深吸一口气, 然后用嘴呼出。完成此动作后, 向前迈出一大步。

3. 重复再做9次。

迈步时用这种方法呼吸你觉得舒服吗?

4. 现在重复这个动作, 专注于呼吸, 用鼻子吸气, 用嘴巴呼气。

专注于呼吸之后, 你注意到身体发生了什么变化?