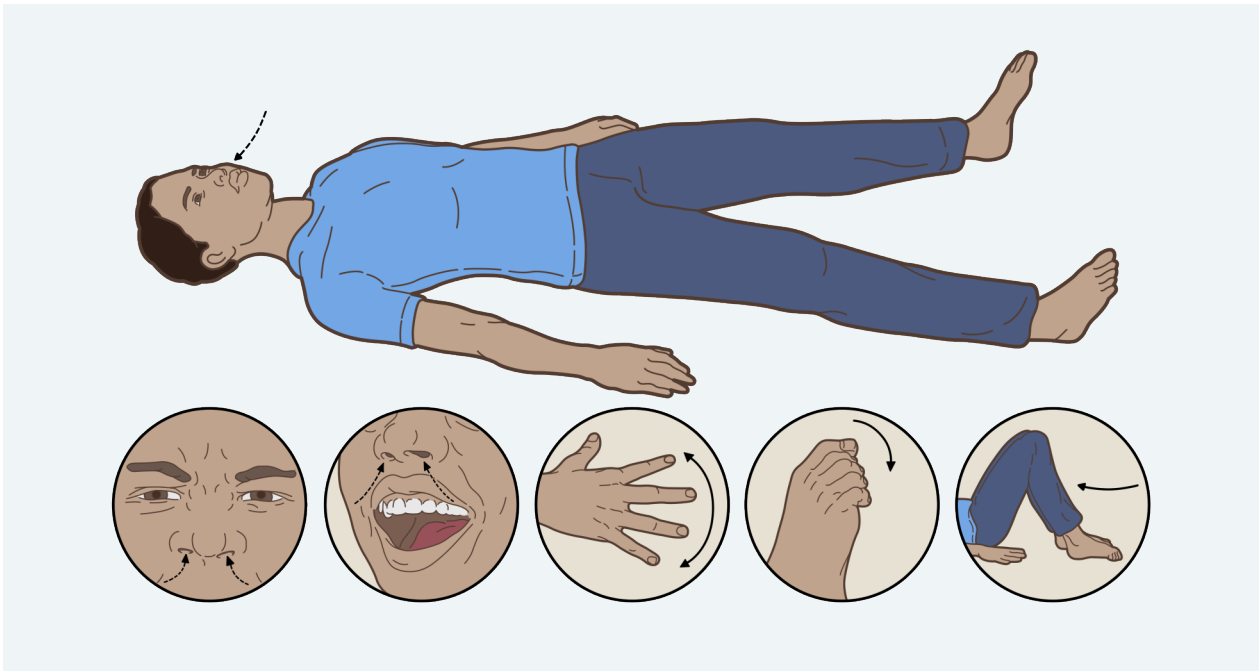


## 活動5:感受肌肉——全身

1. 在地上找個地方躺下, 雙臂放鬆放在身體兩側。你也可以選擇閉上眼睛。慢慢呼吸。
2. 吸氣時皺起眼睛和前額, 然後呼氣時, 再次放鬆它們。
3. 吸氣時儘量張大嘴巴, 然後呼氣時放鬆嘴巴。
4. 保持緩慢呼吸。
5. 吸氣時儘量將手指分開, 然後呼氣時放鬆手指。



6. 現在吸氣的同時伸展手指和手臂, 盡可能地伸展。
7. 呼氣時放鬆手臂和手指。
8. 吸氣時向上彎曲腳趾讓腳部收緊, 然後呼氣時放鬆腳部。
9. 現在, 吸氣時向上彎曲腳趾, 用腿部的肌肉把腳拉向身體, 呼氣時放鬆。
10. 慢慢地吸氣和呼氣幾次; 準備好之後, 吸氣並收緊臉部、手部、手臂、腳和腿, 然後慢慢地呼氣, 放鬆所有的肌肉。
11. 保持放鬆, 慢慢地吸氣、呼氣, 再做幾次呼吸。
12. 現在重複這個動作, 重點關注身體各個部位被拉伸或收縮時的感覺和放鬆時的感覺。