

活動20:蝶翼式拉伸



1. 保持坐姿, 雙腳併攏, 雙手握住雙腳。腿部現在成「蝶翼」狀。
2. 將手肘輕輕地放在兩腿之間, 或者放在膝蓋上。
3. 輕輕下壓膝蓋, 加大拉伸。
4. 現在重複做蝶翼式拉伸動作, 但此次重點關注你在步驟3中覺察到的那個身體部位。

雙膝下壓的時候, 身體哪個部位有感覺?

這次做蝶翼式伸展動作時, 身體哪個部位有感覺? 是在和上次一樣的部位感覺到的, 還是在新的部位?

後續活動:

如要增加脊柱伸展動作, 從上背部向前彎曲, 並向前伸展盡量貼近雙腳。