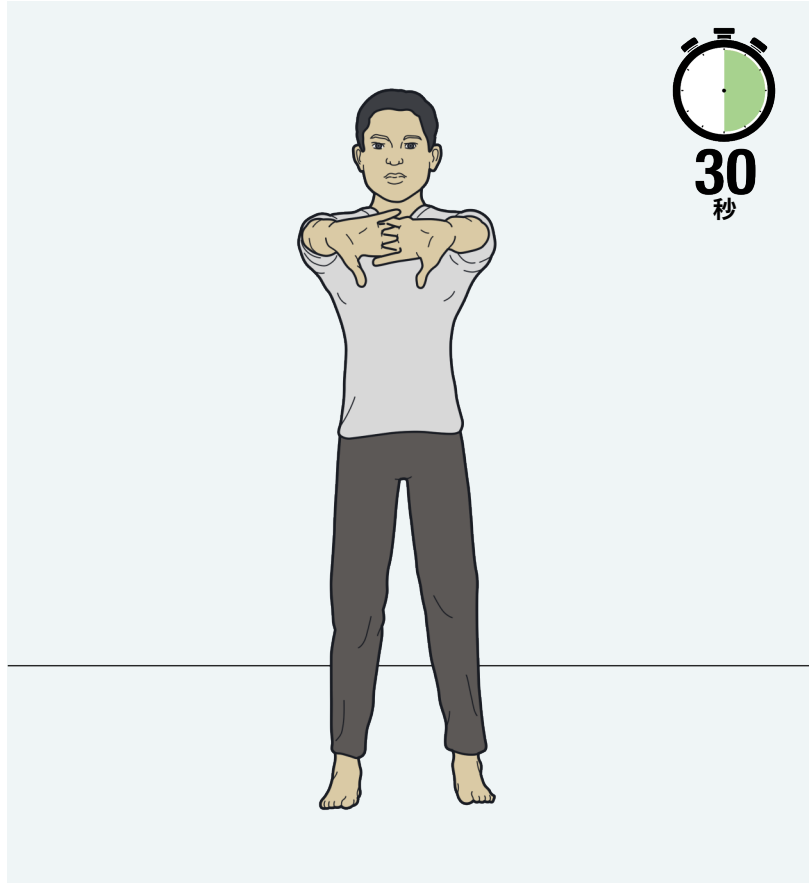


## 活動22: 掰指關節



1. 以站立姿勢開始。
2. 雙手伸至身前, 手指交叉。伸出雙手, 翻轉雙手, 手心向外。
3. 保持這個姿勢30秒。

你身體哪個部位有感覺?

4. 現在重複做掰指關節動作, 但這次重點關注你在步驟3中覺察到的那個身體部位。

這次做掰指關節動作時, 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?