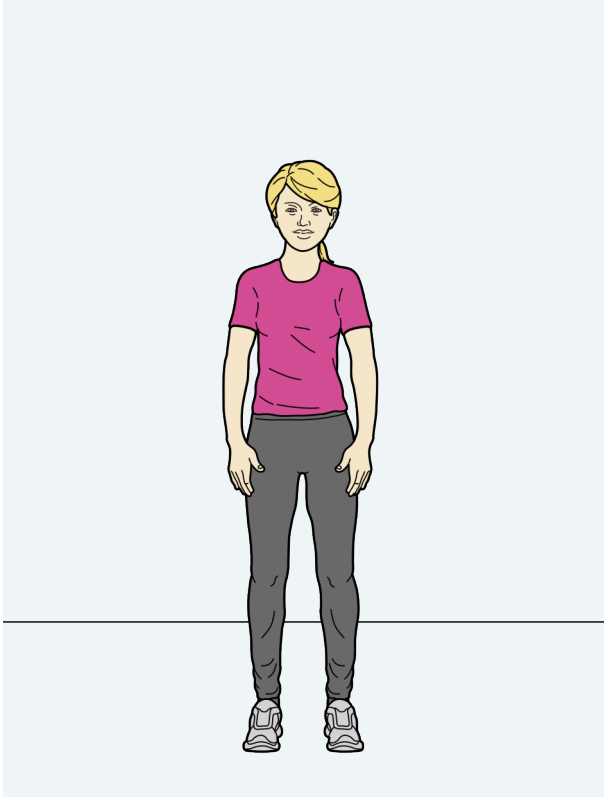
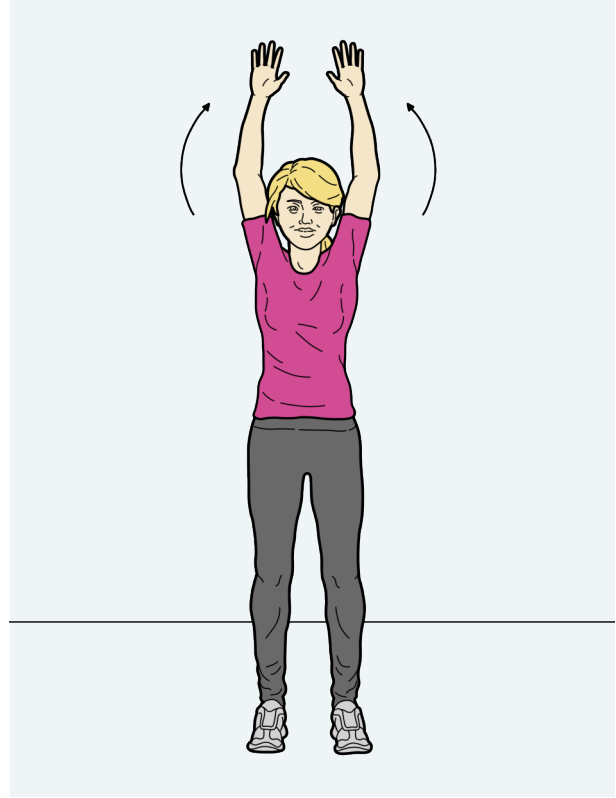


活動31:彩虹呼吸法



1. 以站立的姿勢開始, 雙手放在身體兩側。



2. 用鼻子深吸一口氣。與此同時將手臂舉過頭頂, 做成彩虹形狀。

3. 用嘴呼氣, 與此同時將手臂移回身體兩側。

你身體哪個部位有感覺?

4. 現在重複這個動作, 但這一次重點是用鼻子吸氣, 用嘴呼氣。

專注於呼吸之後, 你注意到身體發生了甚麼變化?