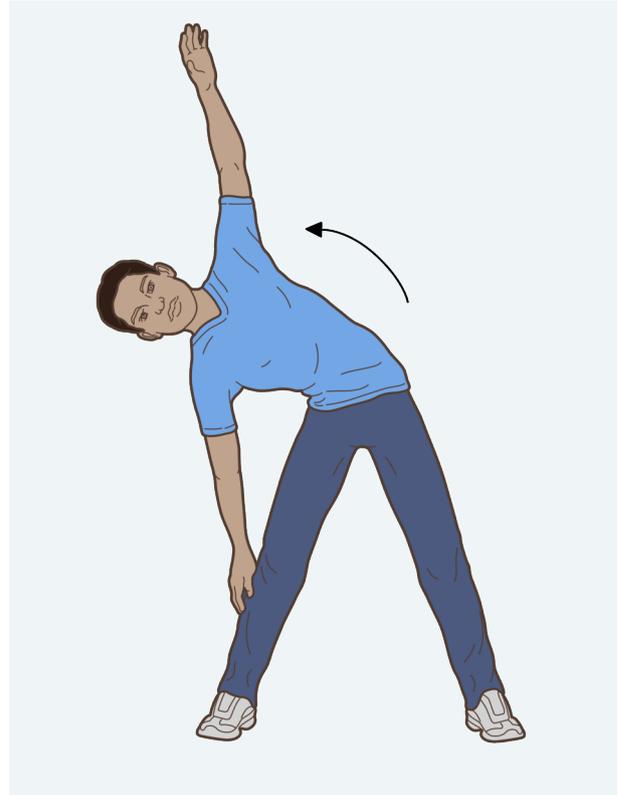


活动24:星形伸展



1. 站直, 抬头挺胸收腹。双臂和双腿展开成星形。



2. 一边用鼻子吸气, 一边慢慢将一条手臂伸过头顶。将另一条手臂顺着腿滑下去。
3. 慢慢地将你身体形成的星形倾斜到另一边, 用嘴呼气。

4. 左右两边重复做这个动作。

你身体哪个部位有感觉?

5. 现在重复做星形拉伸, 但这次重点关注你在步骤4中觉察到的那个身体部位。

这次做星形拉伸时, 你身体的哪个部位有感觉? 是在上次的同一个部位感觉到的, 还是不同的部位?