

活动20:蝶翼式拉伸



1. 保持坐姿,脚底并拢,并用双手握住。腿部现在成“蝶翼”状。
2. 将手肘轻轻地放在两腿之间,或者放在膝盖上。
3. 轻轻地把膝盖往下压,加大拉伸。
4. 现在重复做蝶翼式拉伸动作,但这次重点关注你在步骤3中察觉到的那个身体部位。

双膝下压的时候,身体哪个部位有感觉?

这次做蝶翼式拉伸动作时,身体哪个部位有感觉?是在上次的同一个地方感觉到的,还是在新的部位?

后续活动:

如要增加脊柱伸展动作,从上背部向前弯曲,并向前伸展贴近双脚。