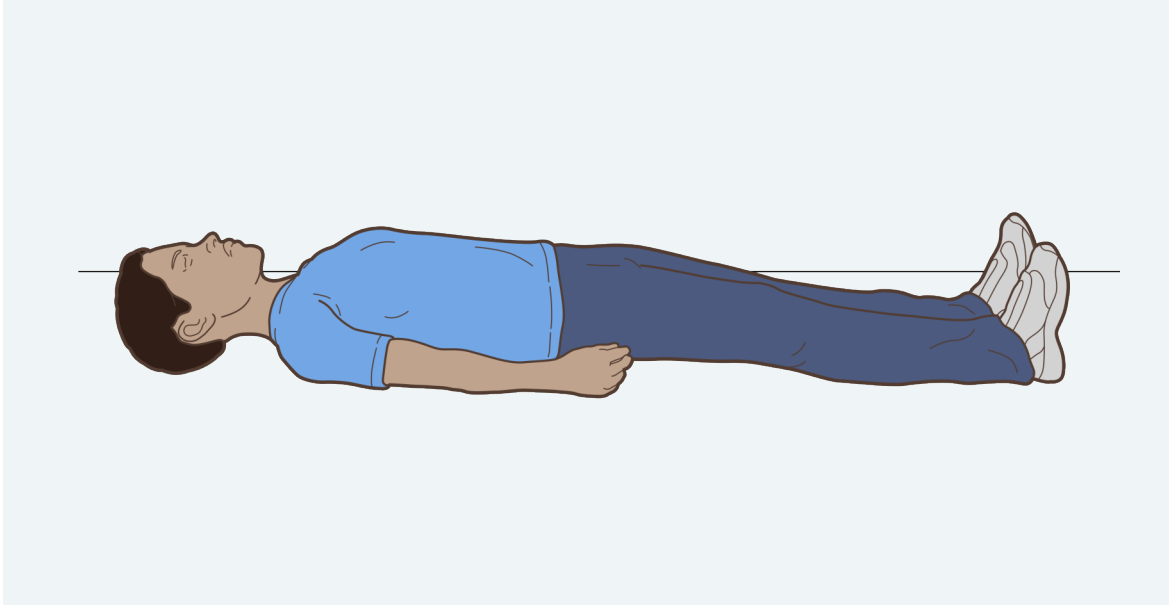


活動30:漸進式肌肉收緊與放鬆



1. 首先,平躺在地上,雙手放在身體兩側。
2. 收緊和放鬆每個肌肉群2 - 3秒。與此同時,用鼻子緩慢地深吸氣,用嘴呼氣。
3. 從腳部和腳趾開始。先收緊,然後放鬆。
4. 往上移到膝部和大腿。先收緊,然後放鬆。
5. 往上移到腹部。先收緊,然後放鬆。
6. 握緊雙手。先收緊,然後放鬆。
7. 往上移到手臂。先收緊,然後放鬆。
8. 往上移到肩膀。先收緊,然後放鬆。
9. 往上移到臉部。先收緊,然後放鬆。
10. 現在重複這個動作,重點關注身體每個部位在收緊和放鬆時的不同感覺。

身體哪個部位在收緊和放鬆時感覺最不一樣？