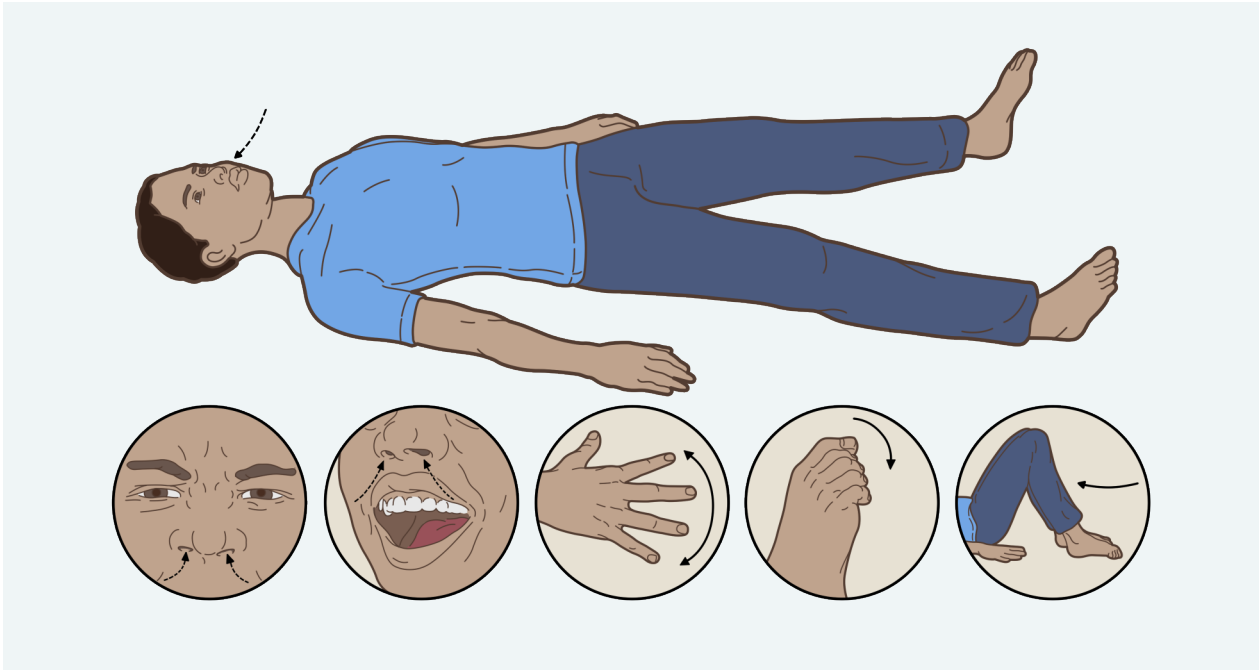


活动5:感受肌肉——全身

1. 在地上找个地方躺下,手臂放松放在身体两侧。如果你想的话,可以闭上眼睛。慢慢呼吸。
2. 吸气时皱紧眉头和前额,然后呼气时,再次放松它们。
3. 吸气时尽量张大嘴巴,然后呼气时放松嘴巴。
4. 保持缓慢呼吸。
5. 吸气时尽量将手指分开,然后呼气时放松手指。



6. 现在吸气的同时伸展手指和手臂,尽可能地伸展。
7. 呼气时放松手臂和手指。
8. 吸气时向上弯曲脚趾让脚面收紧,然后呼气时放松脚部。
9. 现在,吸气时向上收紧脚趾,用腿部的肌肉把脚拉向身体,呼气时放松。
10. 慢慢地吸气和呼气几次,然后当你做好准备,吸气并绷紧脸部、手、手臂、脚和腿,然后慢慢地呼气并放松所有的肌肉。
11. 保持放松,慢慢吸气、呼气,再做几次呼吸。
12. 现在重复这个动作,重点关注身体各个部位被拉伸或收缩时的感觉和放松时的感觉。