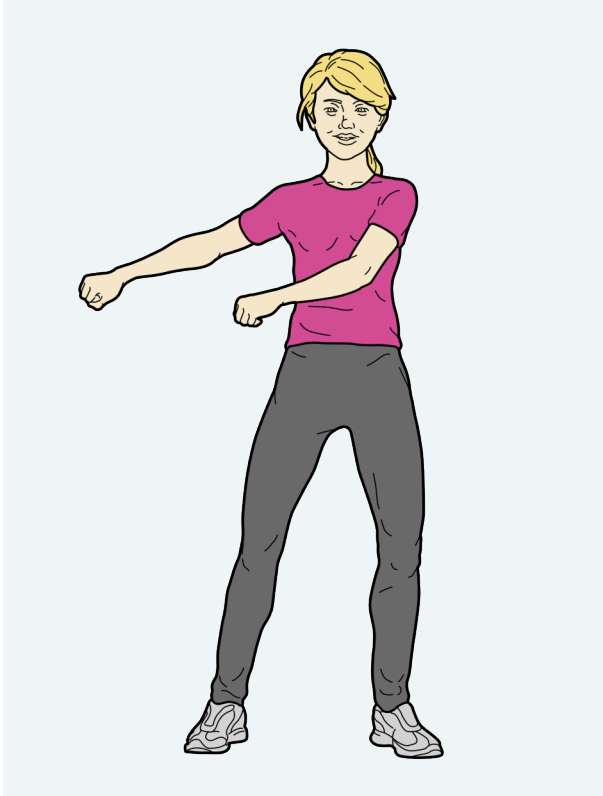
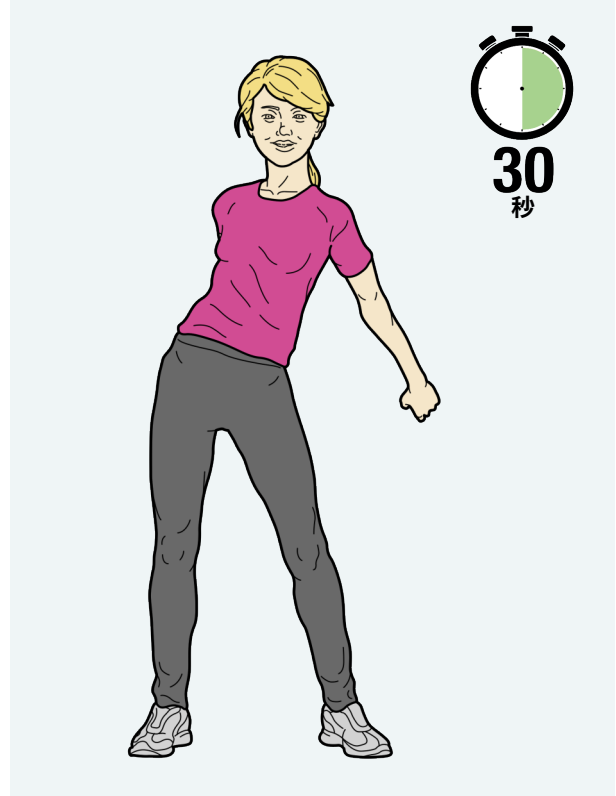


活动25:牙线舞动作



1. 首先站起来, 双手放在身旁。将双手放在身体右侧。



2. 右手甩至身后, 左手甩到身前。将双手向外回甩, 绕过身体。
3. 左手甩到身体后面, 右手甩到身体前面。
4. 重复这些动作30秒。

你身体哪个部位有感觉?

5. 现在重复牙线舞动作, 但这次重点关注你在步骤4中觉察到的那个身体部位。

这次做牙线舞动作时, 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?