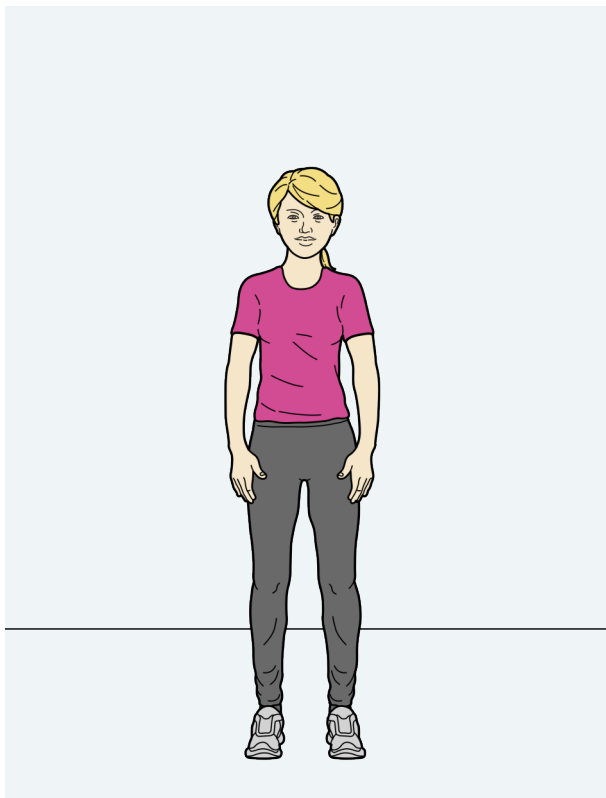
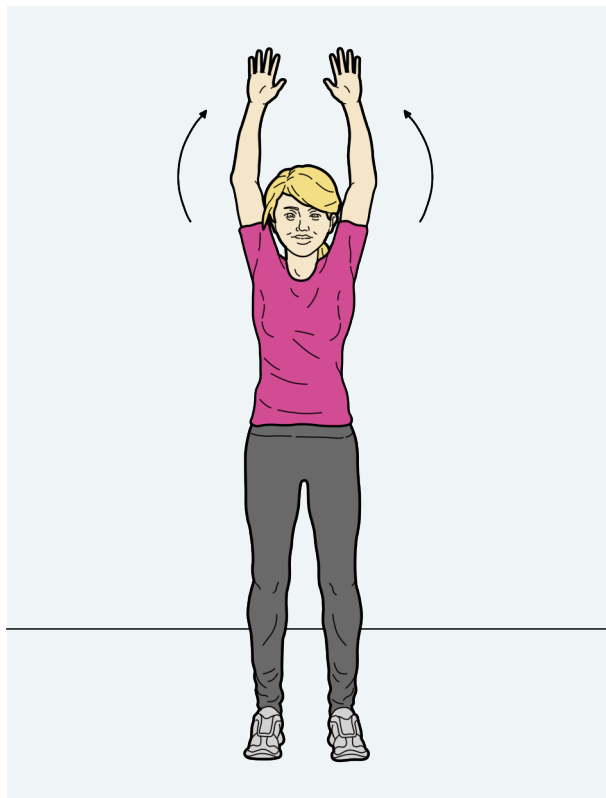


活动31:彩虹呼吸法



1. 以站立的姿势开始,双手放在身体两侧。



2. 用鼻子深吸一口气。与此同时将手臂举过头顶,做成彩虹形状。

3. 用嘴呼气,与此同时将手臂移回身体两侧。
你身体哪个部位有感觉?

4. 现在重复这个动作,但这次重点是用鼻子吸气,用嘴呼气。

专注于呼吸之后,你注意到身体发生了什么变化?