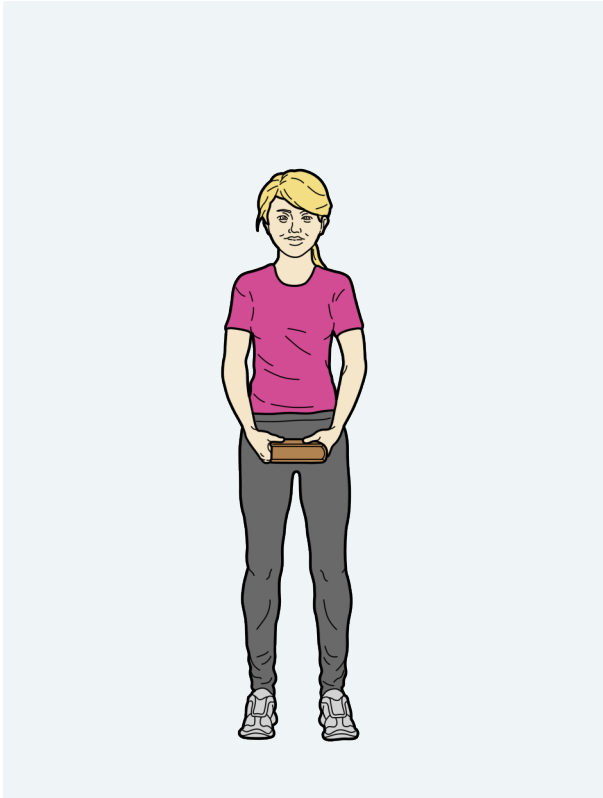
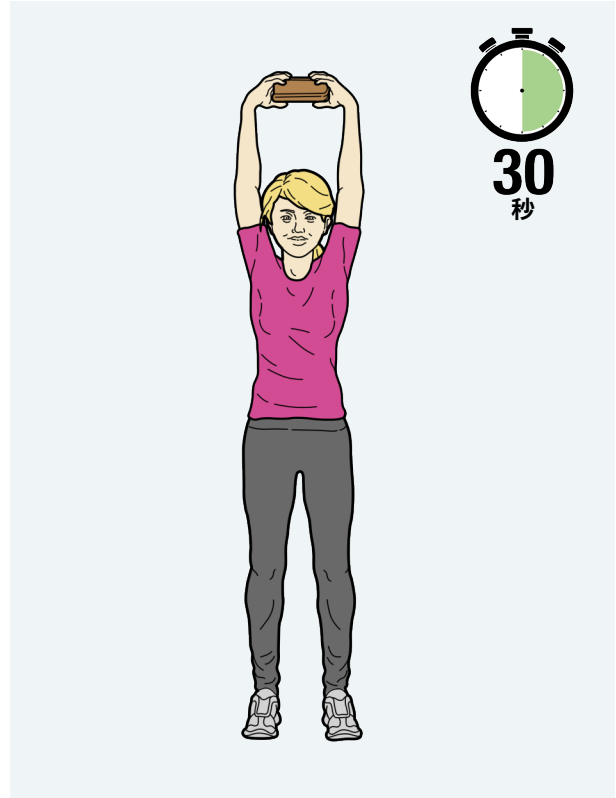


活動19:肩部伸展



1. 先拿起兩本書。



2. 拿著書, 抬起手臂。

3. 保持這個姿勢30秒。

做拉伸的時候, 身體哪個部位有感覺?

4. 現在重複做肩部拉伸動作, 但這次重點關注你在步驟3中察覺到的那個身體部位。

這次你拿起書的時候, 身體哪個部位有感覺?
是在和上次一樣的部位感覺到的, 還是在新的部位?