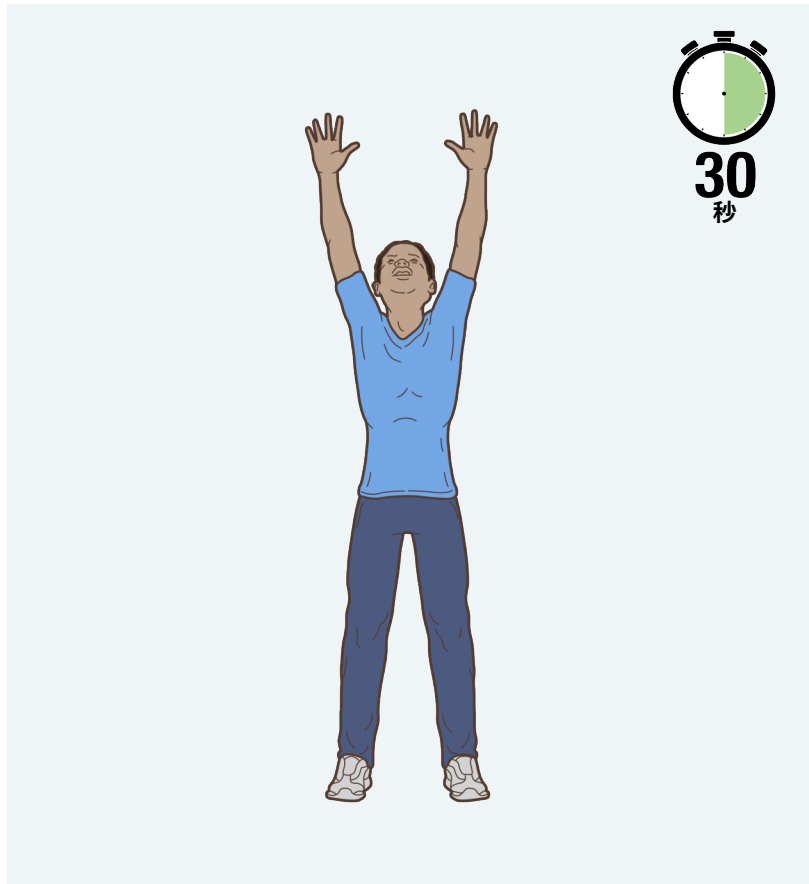


活動26:長頸鹿式伸展



1. 站直。舉起雙臂，盡可能地往上伸。
2. 假裝自己是一只長頸鹿，把長脖子伸向天空。
3. 保持這個姿勢30秒。

你身體哪個部位有感覺？

4. 現在重複做長頸鹿式拉伸動作，但這次重點關注你在步驟3中覺察到的那個身體部位。

這次做長頸鹿式拉伸動作時，你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？