

# 放鬆體驗活動

# 腹式呼吸

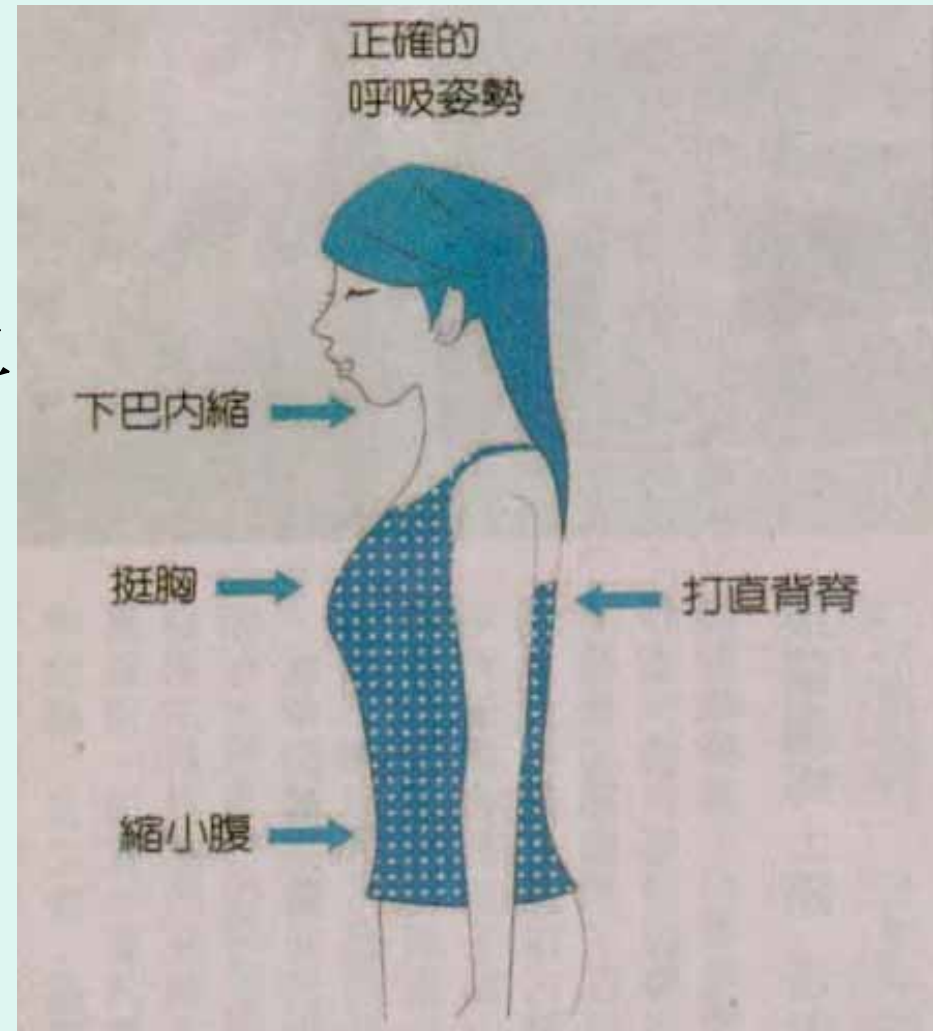
- 三要訣

1. 姿勢要正確

打直背脊不左右傾斜

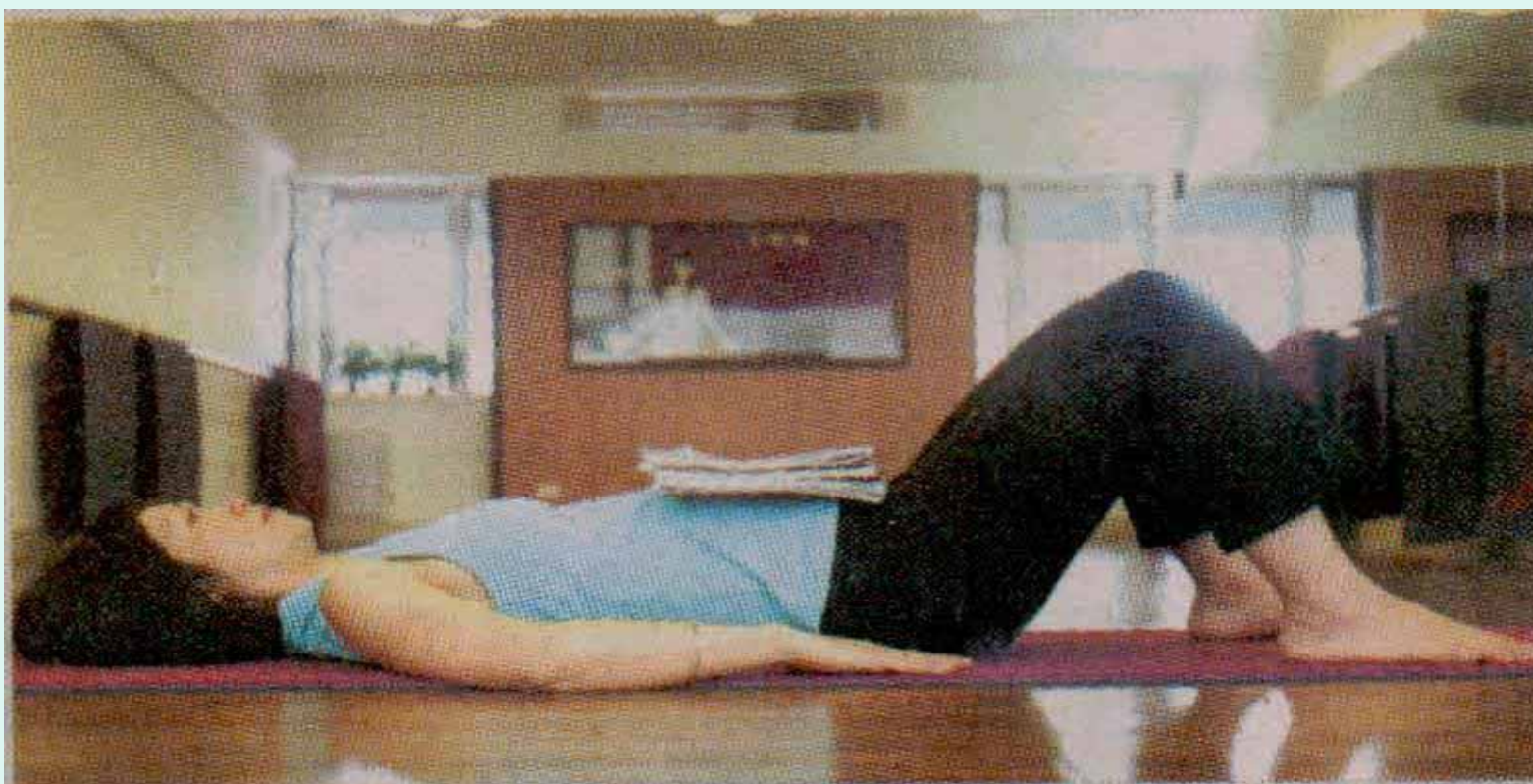
2. 放鬆再放鬆

3. 吸氣到腹部



# 腹式呼吸

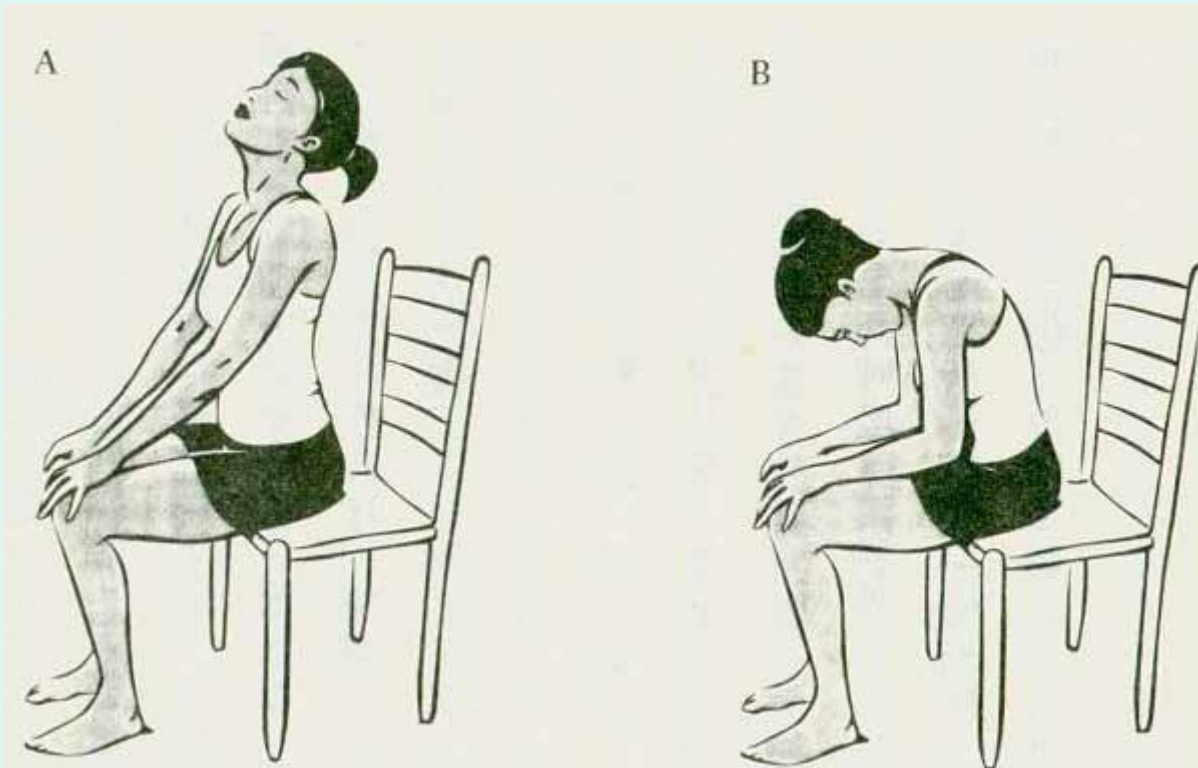
- 每天三分鐘



# 放鬆操－背部舒展操

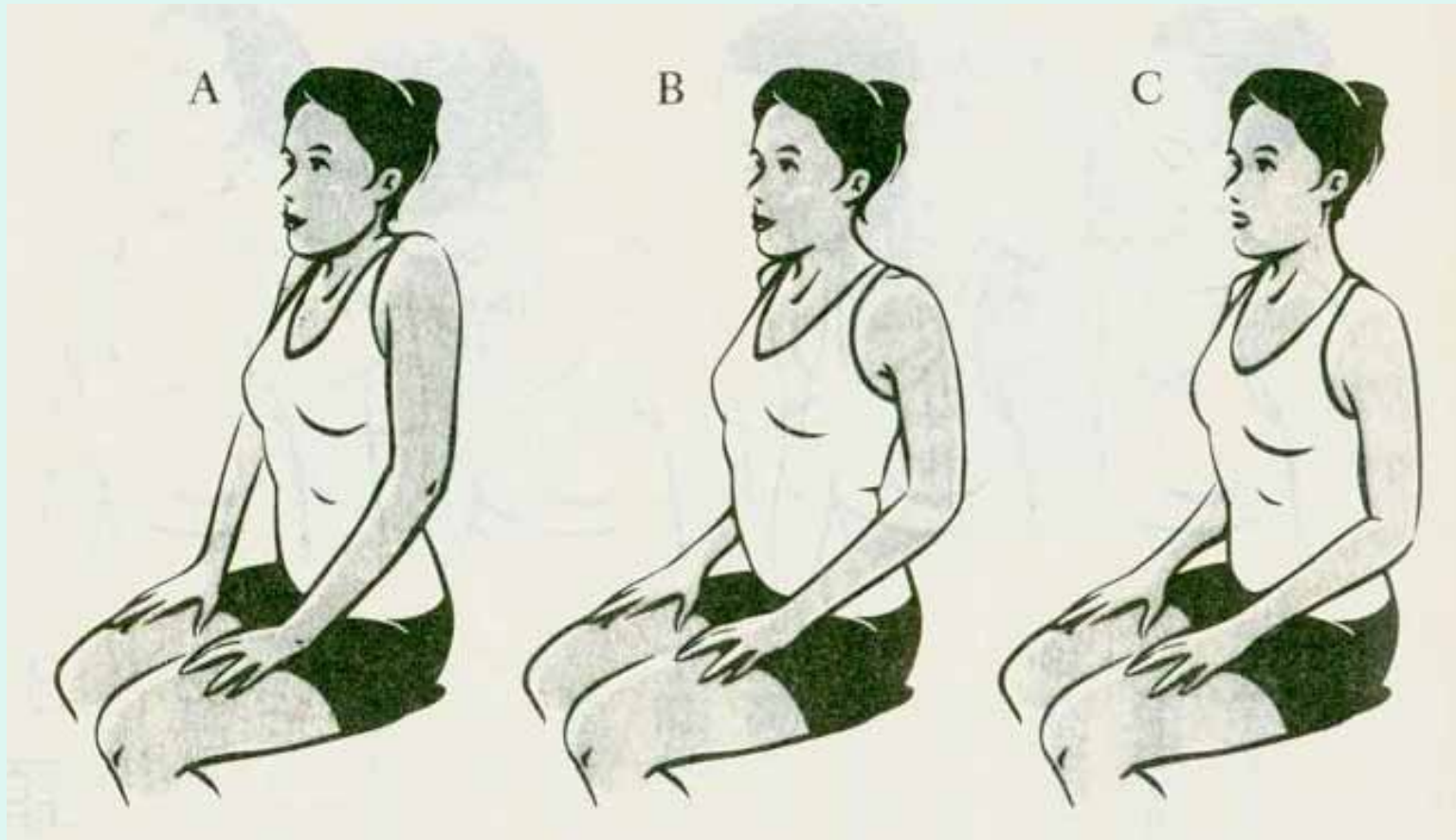
緩慢細心觀察自己內在的感受注意力在呼吸

- 吸氣後仰伸直脊椎
- 吐氣拱背，肩膀前推，慢慢低頭



# 放鬆操－聳肩操

- 吸氣抬高肩膀，後擠，出聲吐氣放鬆



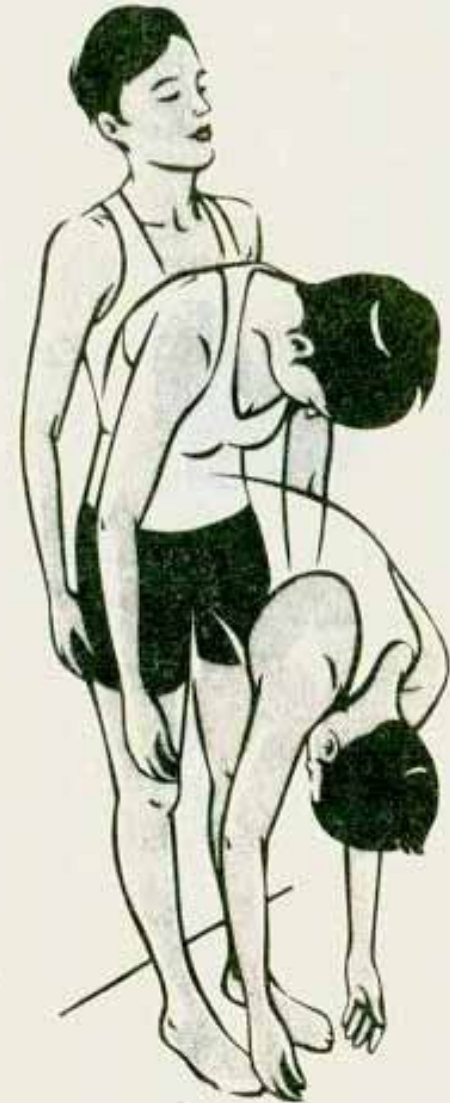
# 放鬆操－頸部舒展操

- 吐氣放鬆、吸氣回正，左右前後重複三次



# 放鬆操－垂懸式紓壓操

- 如有背痛，膝蓋請微曲
- 吐氣下垂放鬆
- 作幾次腹式呼吸
- 吸氣起身



# 放鬆操－噴泉式紓壓操

- 兩腳與肩同寬
- 吸氣上伸 脊椎伸長
- 放鬆由左到右**3**次
- 由右到左**3**次





# 放鬆操

- 哈欠功

# 太陽功法

- 練習控制心力
- 雙腳平行站立與肩同寬
- 膝蓋手軸微屈 全身放鬆
- 上升吸氣下降吐氣
- 太陽升起宇宙所有的能量進入我的身體