

團體輔導-SBM

肉鬆349

推薦者：高麗菜炒香菇組
鄭詠太 陳柏元



肉鬆349

吸二三四

閉吐六七八九

吸氣 數三秒

閉氣 吐氣 數四秒

足定靜

心中默數十秒

腳隨著秒數逐漸抬升、下降
由鬆到緊



參考資料

<https://youtu.be/ghcOkoPrEOs>



結尾

SBM是個能讓身心靈充份放鬆的活動
值得推薦給德和的好朋友們

