

手指呼吸法影片文字版

手指呼吸法是透過一邊畫出手指形狀，一邊進行呼吸練習。

幫助我們在緊張時，

即時調整呼吸節奏，讓身心回復平穩安定。

現在，請你張開其中一隻手的手掌，

手指與手指間留有空隙。

舉起另一隻手的食指，將它放在大拇指下面。

沿着大拇指的形狀向上畫，

慢慢由鼻孔吸入空氣，

到達手指尖時停一停。

向下畫，慢慢由口腔呼出空氣。

沿着餘下的手指重複以上的練習。

（食指）吸氣，向上畫，

到達指尖時停一停，

呼氣，向下畫。

（中指）吸氣，向上，

停一停，

呼氣，向下。

（無名指）吸氣，向上，

停一停，

呼氣，向下。

手指呼吸法影片文字版

(尾指) 吸氣，向上，
停一停，
呼氣，向下。

直至完成所有手指。
完成後，放鬆手指，慢慢吸入一口氣，
再將所有空氣呼出，感受身體放鬆的狀態。