

## 「8字呼吸練習」文字版

現在讓我們一起進行「8字呼吸練習」。我們見到在我們前面有一隻手指，一會兒我們會跟住手指的移動來進行呼吸。

大家可以留意一下呼吸的時候，手指移動的方向，就好似在寫一個數目字「8」字那樣。

首先我們的手指會在左手邊開始，當我們的手指在左手邊移動的時候，我們就慢慢吸氣，去到右手邊的時候，我們就呼氣。吸氣、呼氣，不斷這樣做，我們慢慢跟住手指的方向，一吸一呼就可以了。

我相信大家都明白如何做，那我們現在正式開始。

慢慢吸氣，慢慢呼氣。再吸氣，再呼氣。吸氣、呼氣。我們繼續把專注放在我們的呼吸上面，跟住屏幕上面的手指慢慢那樣呼吸。吸氣、呼氣。我們繼續把專注放在我們的呼吸上面。吸氣、呼氣，再吸氣、呼氣。

好了，我們「8字呼吸」來到尾聲了，我們現在大大口那樣深呼吸，完成今次的練習，同學們在家中都可以繼續練習呼吸。