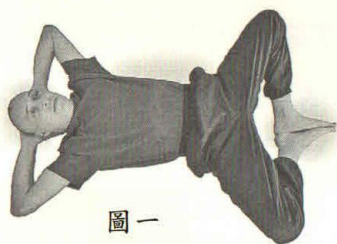


释放压力创伤运动法

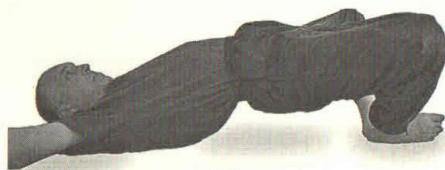
释放深层性紧张

恢复内在的平静及安宁

背平躺在地上，兩隻腳底板接觸在一起，雙膝盡量放鬆的張開一分鐘(圖一)。然後將骨盤提升離地約 3 英吋，雙膝仍張開，保持此姿勢一分鐘，你可能開始覺得骨盤有一點跳動的感覺。(圖二)



圖一



圖二

骨盤輕輕的放回地上，讓雙膝放鬆張開一分鐘(圖三)。將雙膝稍微拉近約一英吋，保持此姿勢約兩分鍾(圖四)，你也許會覺得大腿內側肌肉有一點顫抖，讓這輕鬆的發生。再一次稍微拉近雙膝約一英吋，顫抖也許會加強。



圖三

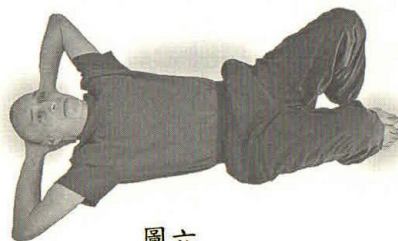


圖四

再一次，稍微拉近雙膝(圖五)，讓顫抖繼續，這也許會往下延伸到你的腳或往上到你的骨盤，讓這顫抖繼續發生，可能會變成快速的抖動，讓這自然發生。最後，雙腳腳底板踩地，雙膝比雙腳張開些(圖六)，這樣應該會讓顫抖或抖動以自然的方式持續，讓這個顫抖往上移到你的背和頸部約三分鐘。結束這個運動，只要將你的腳伸直，你平躺在地上即可。繼續躺三分鐘再慢慢起身。



圖五



圖六