睡前伸展

14 個附圖的床上溫和伸展，大約 8 分鐘。

Wakeout

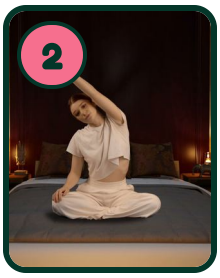
請盤腿坐在床上，坐在床邊比較輕鬆也可以。做到舒服的位置就好，記得呼吸。千萬不要拉扯頭部。覺得痛或頭暈就停下來。



樹木搖晃

雙手舉過頭頂。像樹一樣慢慢左右搖擺。

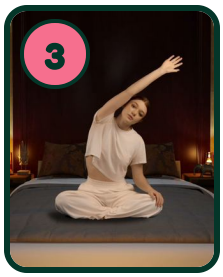
慢慢擺 8 次



跨越伸展（左）

一手舉起伸過頭頂。身體往另一邊傾，再回正。

慢慢伸 4 次



跨越伸展（右）

現在換另一手伸過頭頂。往反方向傾，再回正。

慢慢伸 4 次



床上旋轉觸碰

轉向一邊，雙手碰一下身旁的床面。再轉向另一邊。

每邊 5 次



左右肘部觸碰

往一邊傾，手肘往床面放低。坐直，再換另一邊。

每邊 4 次



上半身繞圈

雙手放腦後。用上半身慢慢畫一個大圈。

每個方向 4 圈



上半身傾斜

雙手放腦後，手肘打開。慢慢往前彎，再坐直。

慢慢做 6 次



拱起背部呼吸

雙手撐在身後的床上。挺起胸口，抬頭，慢慢呼吸。

呼吸 5 次



頸部傾斜（左）

頭歪向一邊。對側的手往斜下方伸出去。停住。

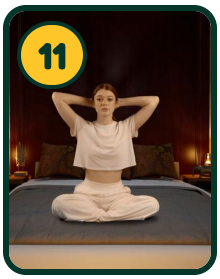
20 秒



頸部傾斜（右）

現在頭歪向另一邊。對側的手往斜下方伸出去。停住。

20 秒



頸部向下拉

雙手放腦後。讓下巴垂向胸口，再抬起來。

慢慢做 5 次



左臂越過右身前傾

雙手交叉，各放在一邊膝蓋上。往一邊膝蓋彎下去。停住。

20 秒



右臂越過左身前傾

雙手交叉，一樣彎下去，這次往另一邊膝蓋。停住。

20 秒



交叉臂鞠躬

雙手交叉抱住肩膀。慢慢往前鞠躬，再坐直。

慢慢鞠躬 5 次

每個動作的影片都在這裡：

wakeout.app/zh-hant/exercises/gentle-bedtime-stretches-before-sleep

你的 8 分鐘睡前伸展

14 個伸展照順序慢慢做。然後關燈睡覺。

已經想睡了？4 分鐘版本：

1. 樹木搖晃
2. 跨越伸展（左）
3. 跨越伸展（右）
4. 床上旋轉觸碰
6. 上半身繞圈
9. 頸部傾斜（左）
10. 頸部傾斜（右）
14. 交叉臂鞠躬