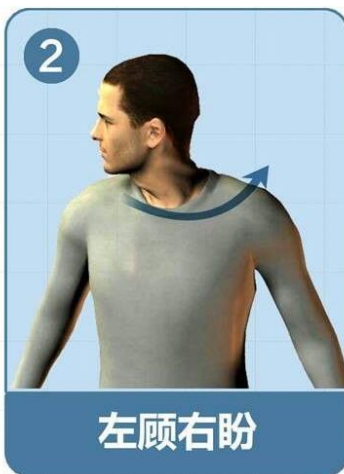


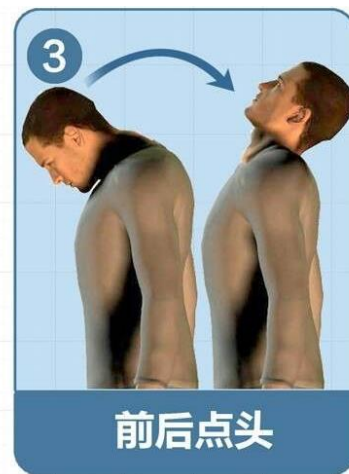
双掌擦颈

用左手掌来回摩擦颈部，口中默念 8 下后，开始捏后颈。然后换右手。有助于颈部放松。



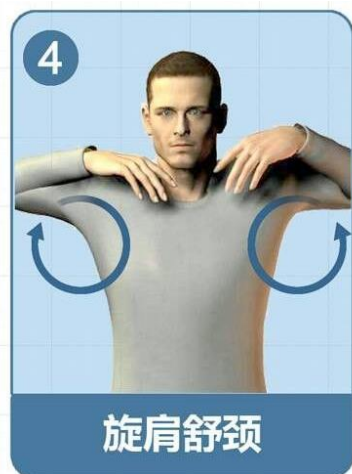
左顾右盼

头向左转 90 度，停留 3 秒，再向右转，停留 3 秒。做两个 8 拍。



前后点头

把颈尽量向前伸，停留 3 秒，再向后仰，停留 3 秒。做两个 8 拍。



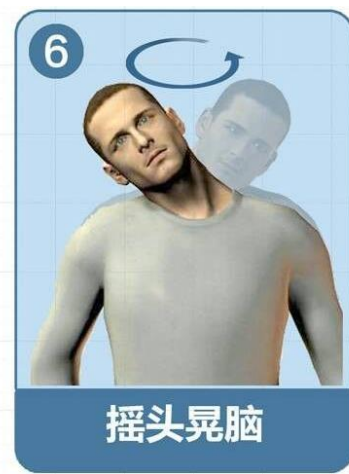
旋肩舒颈

双手置两侧肩部，掌心向下，两臂先由后向前旋转 20、30 次，再由前向后旋转 20-30 次。



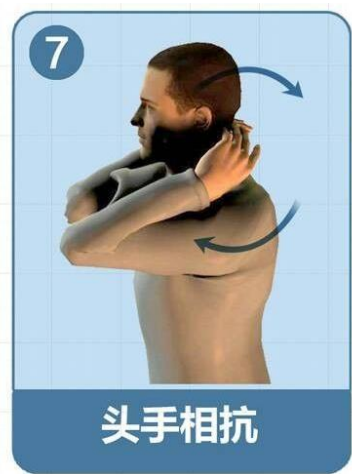
颈项争力

左手放在背后，右手手臂放在胸前，手掌立起向左平行推出。同时头部向右看。保持几秒钟。再换左右手。



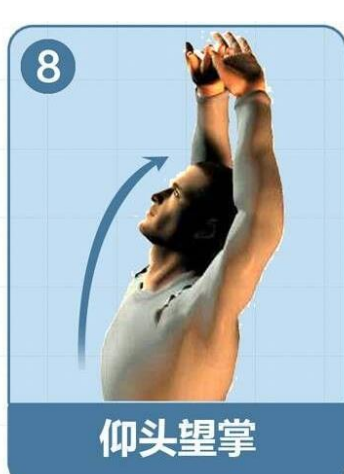
摇头晃脑

左右，前后，360 度旋转 5 次，再反方向旋转 5 次。



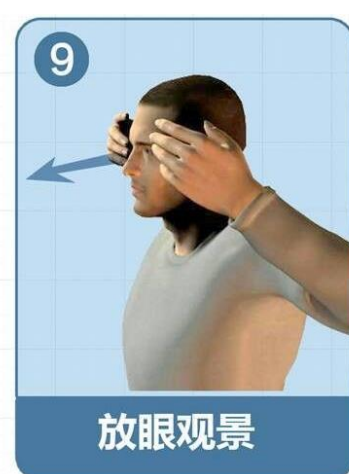
头手相抗

双手交叉紧贴颈后，用力顶头颈，头颈向后用力，互相抵抗 5 次。



仰头望掌

双手上举过头，手指交叉，掌心向上。将头仰起看向手背。保持 5 秒。



放眼观景

眼球顺时针，逆时针转动。闭上眼睛，手掌搓热，附在眼皮上片刻。睁开眼睛看向远方，远方最好是有绿色树木。