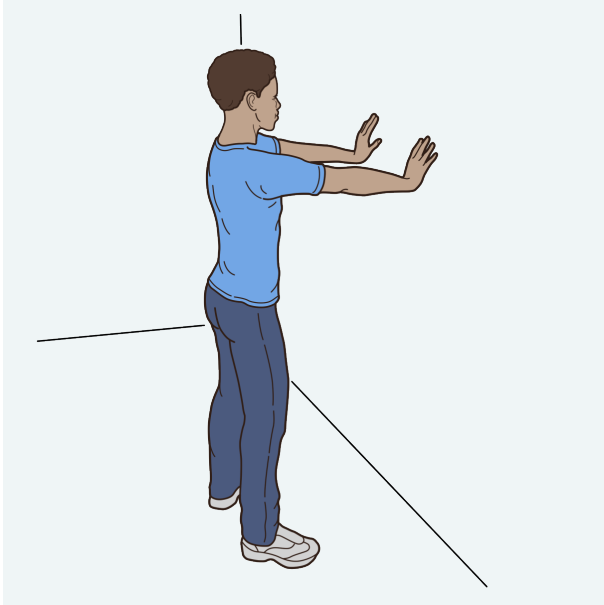
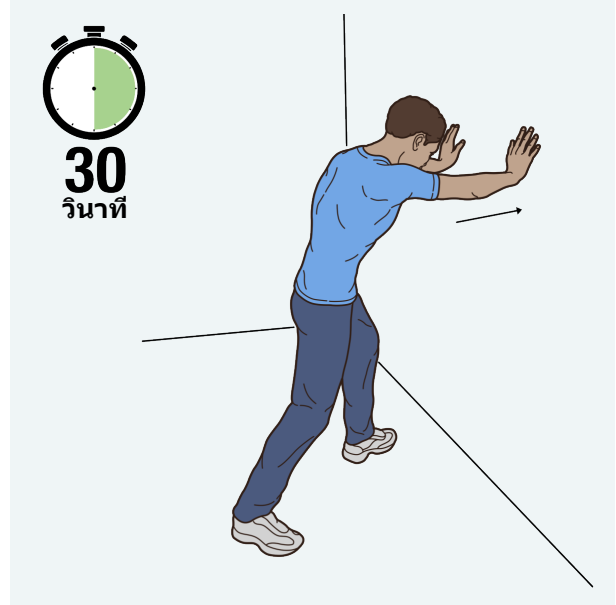


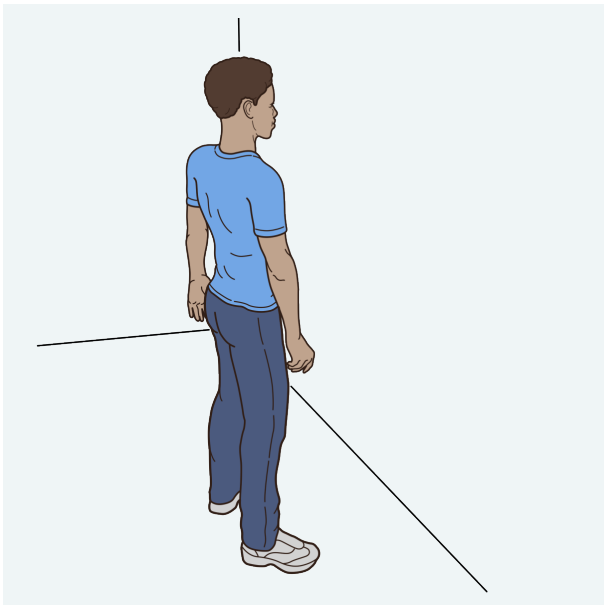
กิจกรรมที่ 3: รู้สึกถึงกล้ามเนื้อ – แขน



1. ยืนขึ้น วางมือทั้งคู่ราบกับฝาผนังแล้วค้างไว้
อย่างนั้น



2. ดันผนังให้แรงที่สุดเท่าที่จะทำได้เป็นเวลา
30 วินาที



3. หยดต้นและวางแขนไว้ข้างลำตัว ตอนนี้แขน
ควรจะผ่อนคลาย
*คุณรู้สึกได้ถึงกล้ามเนื้อส่วนไหนตอนคุณดันฝา
ผนัง*
4. ตอนนี้เราจะทำตอน 1-3 ซ้ำ โดยโฟกัสไปที่กล้ามเนื้อ
ที่คุณรู้สึกได้ในร่างกายตอนดันฝาผนัง