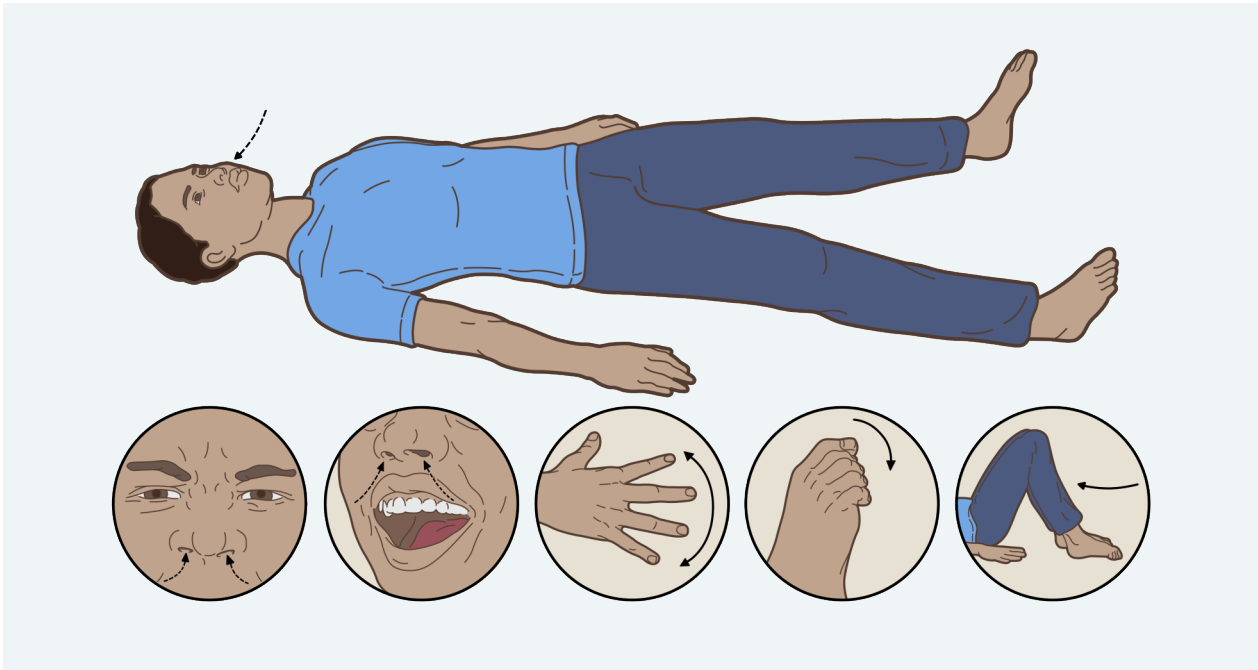


กิจกรรมที่ 5: รู้สึกถึงกล้ามเนื้อ – หั้งตัว

1. นอนลงบนที่ว่างบนพื้น วางแขนไว้ข้างลำตัวอย่างผ่อนคลาย คุณสามารถหลับตาก็ได้หากต้องการ หายใจเข้าออกช้า ๆ
2. ขณะที่หายใจเข้า ย่นหน้าผากและตาให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ จากนั้นหายใจออกให้ผ่อนคลาย
3. ขณะที่หายใจเข้า ให้อ้าปากให้กว้างที่สุดเท่าที่ทำได้ จากนั้นระหว่างหายใจออกให้ผ่อนคลายปากของคุณ
4. หายใจเข้าออกช้า ๆ
5. ขณะที่หายใจเข้า ให้กางนิ้วออกให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นระหว่างหายใจออก ผ่อนคลายนิ้วของคุณ



6. ตอนนี้กางนิ้วและแขนของคุณในขณะที่หายใจเข้า กางให้ได้มากที่สุด
7. ขณะที่หายใจออก ให้ผ่อนคลายแขนและนิ้ว
8. ขณะที่คุณหายใจเข้า ให้งอนิ้วเท้าลงเพื่อขยี้เท้า จากนั้นผ่อนคลายเท้าขณะที่หายใจออก
9. ขณะที่หายใจเข้า ให้ขยี้นิ้วเท้าและดึงปลายเท้าเข้าหาลำตัวโดยใช้กล้ามเนื้อขา และผ่อนคลายขณะที่หายใจออก
10. หายใจเข้าและออกอย่างช้า ๆ สักสองถึงสามครั้ง และเมื่อพร้อมแล้วให้หายใจเข้าพร้อมเกร็งใบหน้า มือ แขน เท้า ขา ของคุณ จากนั้นค่อย ๆ หายใจออกและผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งหมด
11. ผ่อนคลายและหายใจเข้าและออกอย่างช้า ๆ อีกสองถึงสามครั้ง
12. ตอนนี้ทำกิจกรรมนี้ซ้ำ โดยโฟกัสว่าแต่ละส่วนของร่างกายรู้สึกอย่างไร ตอนกางหรือขยี้เมื่อเทียบกับความรู้สึกตอนผ่อนคลาย