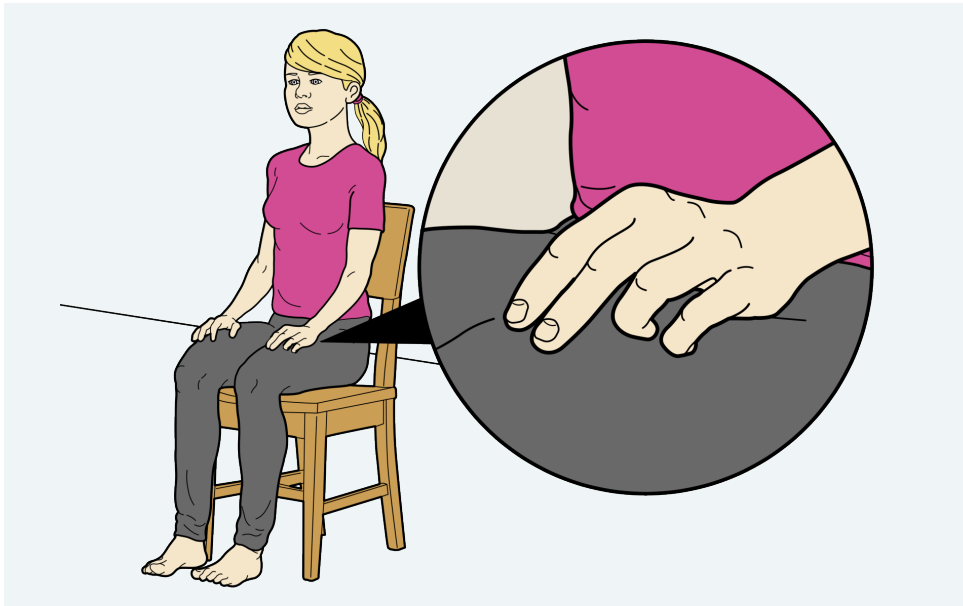
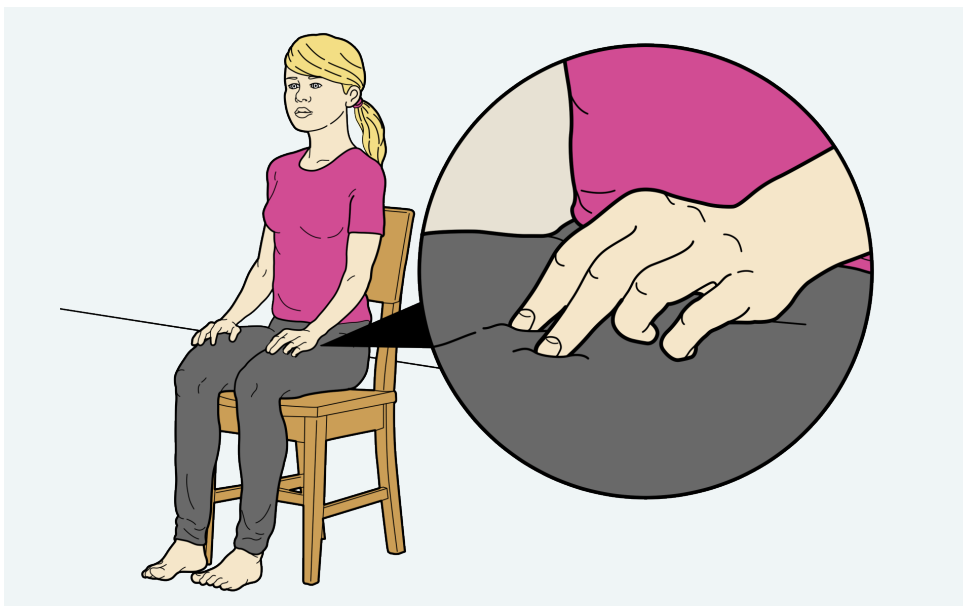


Hoạt động 13: Đụng chạm mạnh so với đụng chạm nhẹ #1



1. Hãy ngồi trên một cái ghế hoặc trên sàn nhà, đặt hai ngón tay lên phía trên của chân.

Bạn có thể cảm thấy gì ở chân và ở các ngón tay của mình?



2. Bây giờ hãy nhấn mạnh hai ngón tay vào chân.
3. Lặp lại các bước 1 và 2, tập trung vào cảm giác của chân bạn với từng kiểu đụng chạm.
4. Lặp lại các bước 1 và 2, tập trung vào cảm giác của các ngón tay và bàn tay với từng kiểu đụng chạm.

Hoạt động nối tiếp:

Điều gì xảy ra nếu bạn làm điều này trên ống chân của bạn? Bạn có cảm giác điều này khác nhau ở tay so với chân của bạn không?