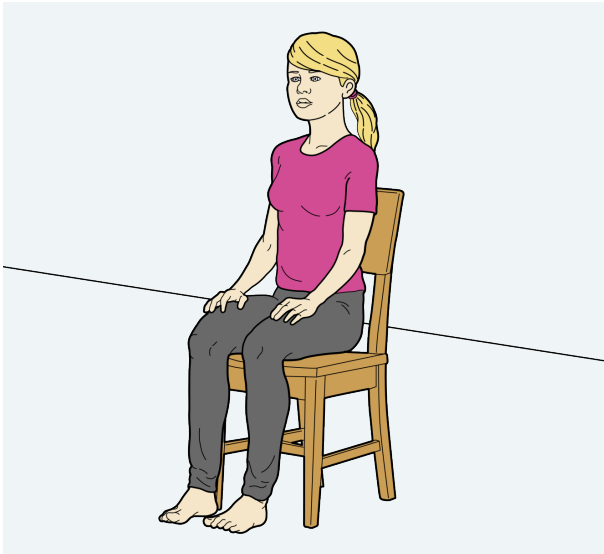


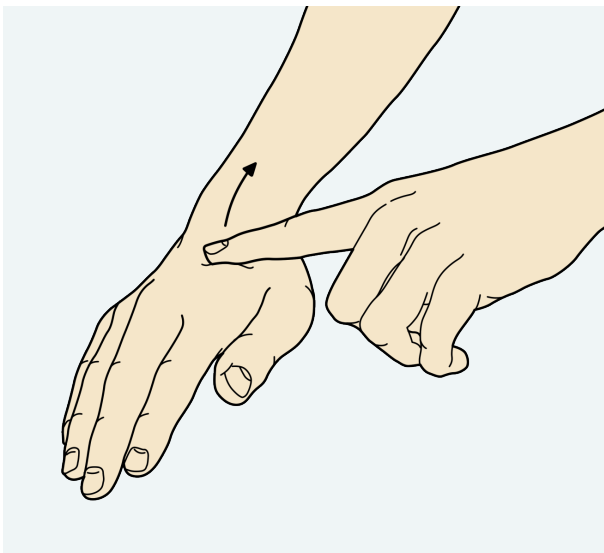
Hoạt động 14: Đụng chạm mạnh so với đụng chạm nhẹ #2



1. Ngồi xuống trên một cái ghế hoặc trên sàn nhà.



2. Dùng một ngón tay vuốt má bạn.



3. Bây giờ hãy vuốt mu bàn tay của bạn.

Cảm giác trên đầu ngón tay của bạn giống hay khác?

Mỗi lần chạm có cảm thấy êm không?

Bạn có còn cảm nhận được bất kỳ điều gì trên mặt hoặc cánh tay hay ngón tay sau những cái chạm nhẹ này không?

4. Bây giờ, hãy thử vuốt mạnh ngón tay qua má và sau đó vuốt mạnh qua mu bàn tay của bạn.

Bạn có cảm nhận việc đó thế nào? Bạn có còn cảm nhận được bất kỳ điều gì trên mặt hoặc cánh tay hay ngón tay sau những cái chạm mạnh này không?

Hoạt động nối tiếp:

Nếu bạn làm việc này ở bên chân của bạn thì chuyện gì xảy ra? Bạn có cảm giác điều này khác nhau ở tay so với chân của bạn không?