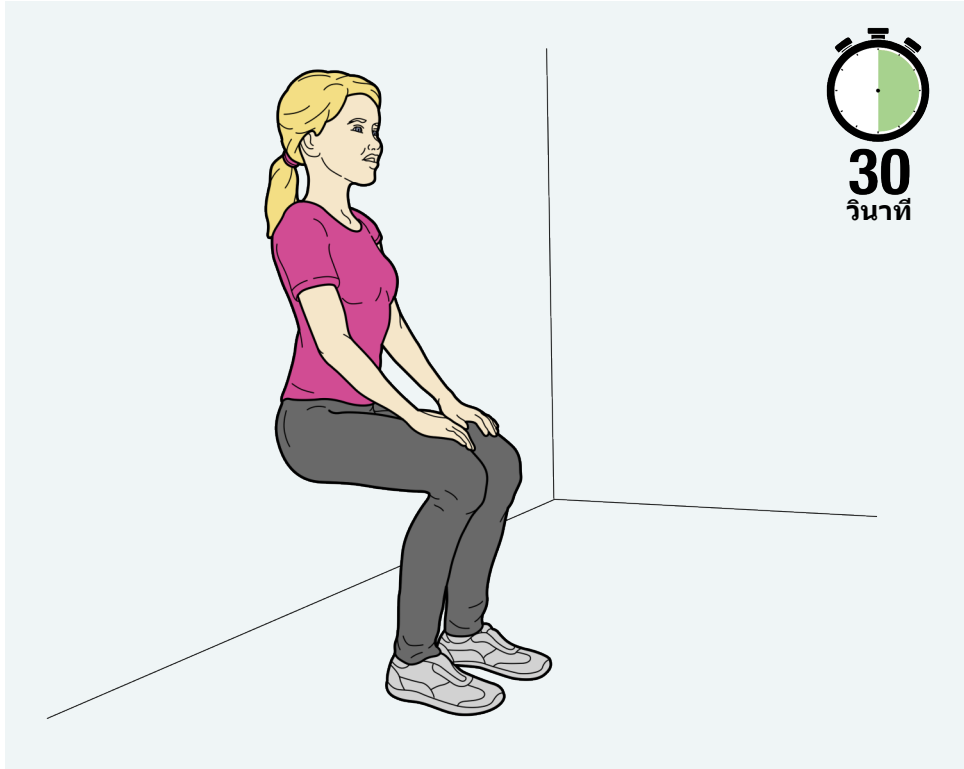


## กิจกรรม 15: ย่อพิงฝาผนัง



1. หาที่ว่างที่ฝาผนังเพื่อพิง
2. ดันหลังของคุณเข้ากับฝาผนัง แล้วค่อย ๆ เลื่อนตัวลงมา และงอเข่า เข่าของคุณควรทำมุม 90 องศา ทำนี้เรียกว่าการนั่งย่อ
3. ทำท่านี้ค้างไว้ 30 วนาที  
*คุณรู้สึกตรงส่วนไหนในร่างกาย เมื่อคุณอยู่ในท่านั่งย่อ*
4. ทำกิจกรรมนี้ซ้ำ แต่คราวนี้ให้โฟกัสไปที่กล้ามเนื้อต้นขาของคุณ  
*กล้ามเนื้อต้นขาของคุณรู้สึกอย่างไรในขณะที่ค้างท่านี้ไว้*

กิจกรรมต่อมา

แล้วถ้าคุณยืดเวลาออกไปเป็น 60 วนาทีละ จากนั้นเป็น 90 วนาที

กิจกรรม 39 รายการ เพื่อพัฒนาการรับรู้ interoceptive (ความรู้สึกภายในร่างกาย)

16