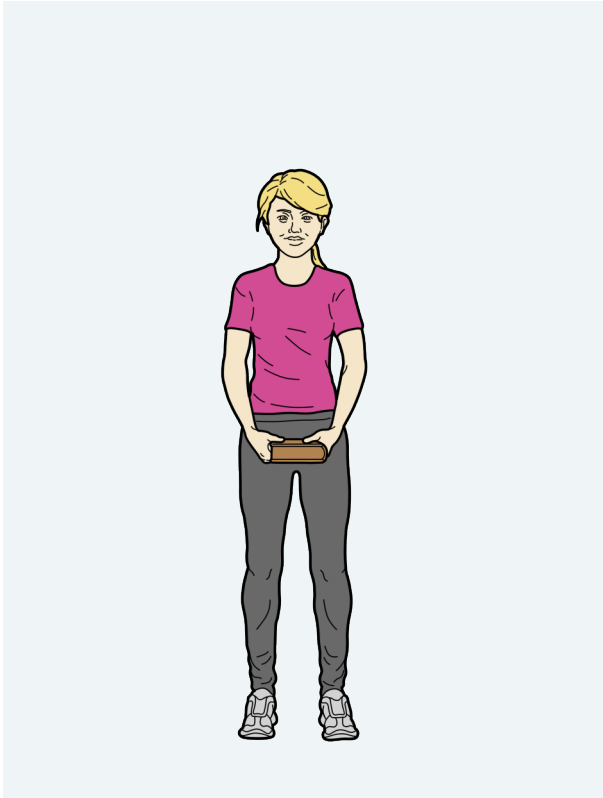
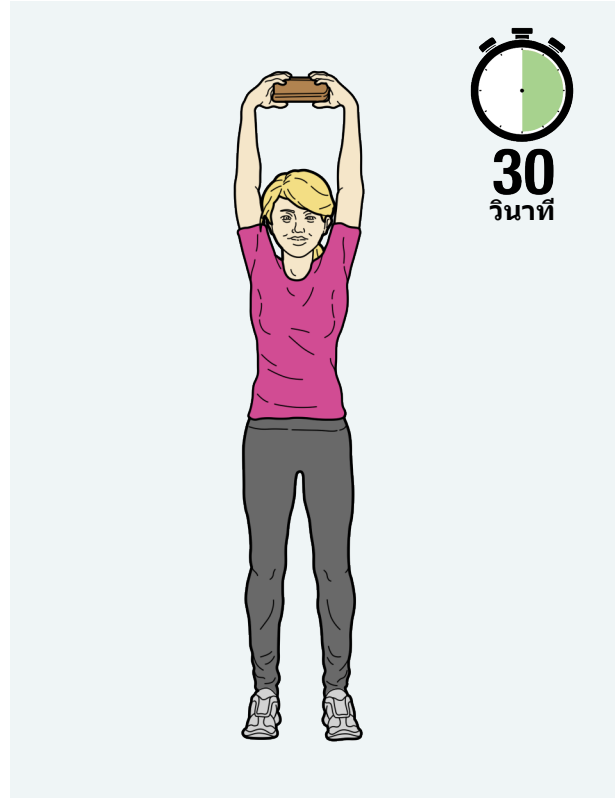


กิจกรรม 19: ทำยืดไหล่



1. เริ่มต้นด้วยการหยิบหนังสือมาสองเล่ม



2. ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นในขณะที่ถือหนังสือไว้ในมือ

3. ทำท่านี้ค้างไว้ 30 วินาที

คุณรู้สึกถึงส่วนไหนในร่างกาย เมื่อเราทำการยืดขึ้น

4. ตอนนี้ทำการยืดไหล่ซ้ำ แต่คราวนี้โฟกัสไปที่ส่วนของร่างกายที่คุณระบุไว้ในขั้นตอนที่ 3

คุณรู้สึกตรงไหนในร่างกาย เวลาที่ยกหนังสือขึ้น คุณรู้สึกว่าคุณที่เดิมเหมือนกับครั้งที่แล้วหรือที่ใหม่