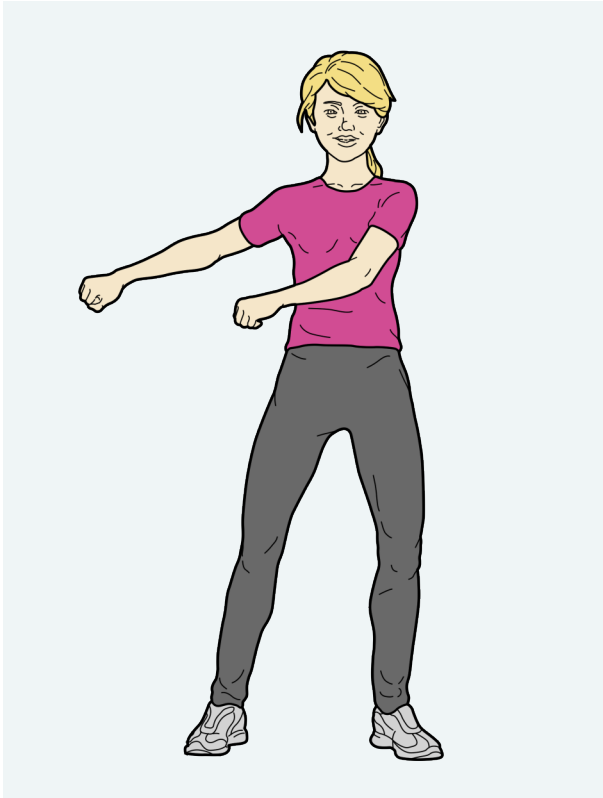


## Hoạt động 25: Dệt lụa



1. Hãy bắt đầu bằng việc đứng lên với hai tay hai bên. Đưa hai bàn tay vào bên phải người của bạn.



2. Vung bàn tay phải ra sau lưng và bàn tay trái trước mặt. Xoay chúng trở lại và chéo qua người.
3. Vung bàn tay trái ra sau lưng và bàn tay phải trước mặt.
4. Lặp lại những cử động này trong 30 giây.  
*Bạn cảm nhận được ở đâu trong người?*
5. Bây giờ hãy lặp lại động tác dệt lụa nhưng lần này tập trung vào một trong những bộ phận cơ thể mà bạn đã xác định ở bước 4.

*Bạn cảm nhận ở đâu trong người lần này khi tập động tác dệt lụa? Bạn có cảm nhận nó ở cùng một chỗ hay chỗ nào đó mới?*