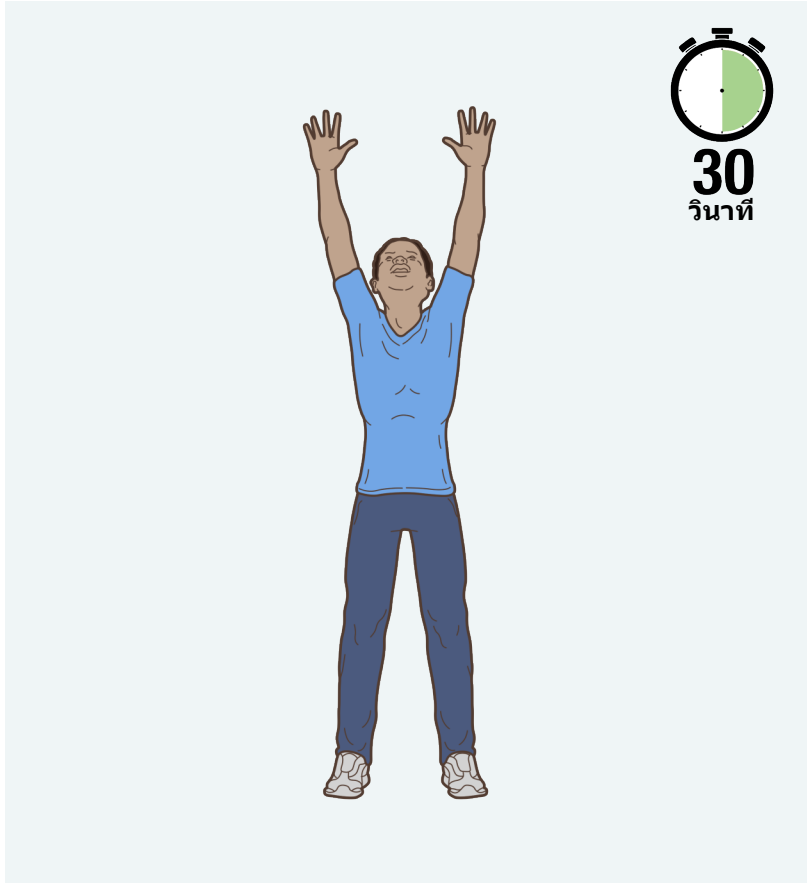


กิจกรรม 26: ทำยืดตัวแบบยีราฟ



1. ยืนตัวตรง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นและเอื้อมให้สูงที่สุดเท่าที่ทำได้
2. สมมติว่าเป็นยีราฟ ยืดคอยาวขึ้นไปบนฟ้า
3. ยืดค้างไว้ 30 วินาที

คุณรู้สึกที่ส่วนไหนในร่างกาย

4. ตอนนี้ทำทำยืดตัวแบบยีราฟซ้ำ แต่คราวนี้โฟกัสที่ส่วนของร่างกายที่คุณระบุไว้ในขั้นตอนที่ 3

คุณรู้สึกตรงไหนในร่างกาย เวลาทำทำยืดตัวแบบยีราฟ คุณรู้สึกว่า เป็นที่เดิมหรือเป็นที่ใหม่