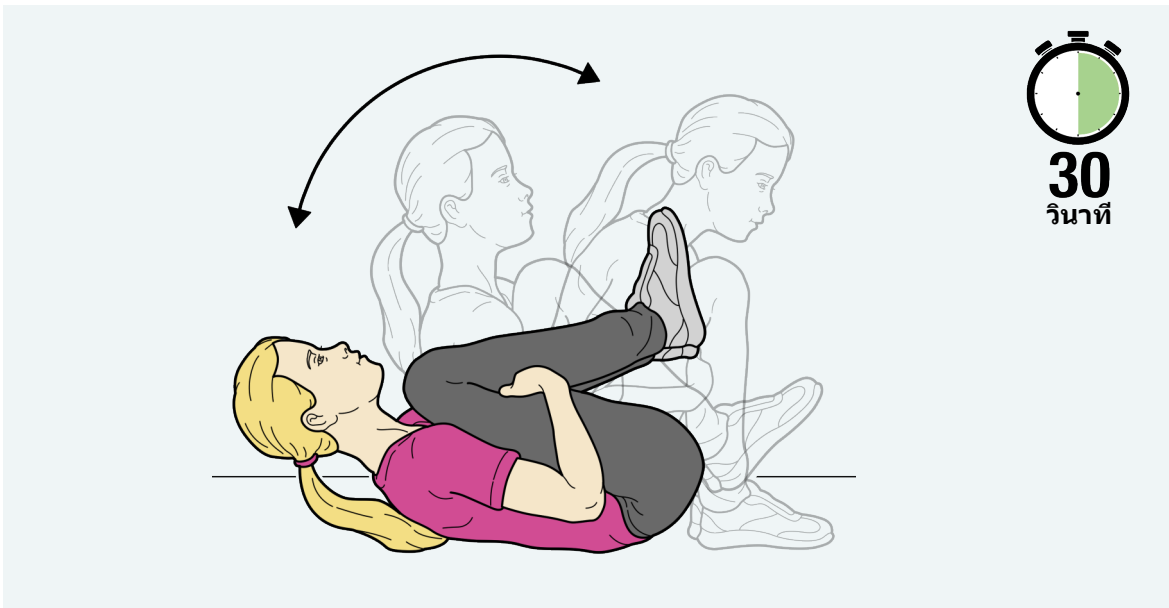


## กิจกรรม 27: ทำแมลงโยกตัว



1. นั่งบนพื้นและประสานมือไว้ใต้เข่า



2. เอนไปข้างหลัง และโยกตัวไปข้างหน้าและข้างหลัง
3. ให้โยกเบา ๆ 30 วินาที  
*คุณรู้สึกว่าร่างกาย สัมผัสพื้นที่ไหน ชี้ไปที่ส่วนนั้นของร่างกาย*
4. ตอนนี้ทำกิจกรรมนี้ซ้ำ แต่คราวนี้โยกไปด้านข้างแทน  
*รู้สึกแตกต่างหรือไม่*  
*คุณสังเกตเห็น ร่างกายส่วนไหนที่แตะพื้น เมื่อคุณโยกตัวไปด้านข้าง*
5. ตอนนี้คุณเลือกที่จะโยก ไปข้างหน้า ข้างหลัง หรือด้านข้างก็ได้ โฟกัสกับความรู้สึกของร่างกายตอน กำลังโยกตัว