

กิจกรรม 28: ท่าเมียร์แคดเผ่าระว่าง



1. สำหรับกิจกรรมนี้ ให้ยืนขึ้นหรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้
2. ขั้นแรก ค่อย ๆ เอียงศีรษะไปทางด้านข้างสามครั้ง เอียงไปด้านหนึ่งของร่างกาย แล้วค่อย ๆ เอียงไปทางอีกด้านหนึ่งของร่างกาย
3. ตอนนี้หันศีรษะของคุณจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งสามครั้ง ค่อย ๆ หันศีรษะไปทางซ้าย หันกลับมาตรงกลาง จากนั้นหันศีรษะไปทางขวา
4. ตอนนี้ทำกิจกรรมซ้ำ แต่คราวนี้โฟกัสที่ส่วนของร่างกายที่คุณระบุไว้ในขั้นตอนที่ 3

ครั้งนี้คุณรู้สึกตรงไหนในร่างกาย คุณรู้สึกว่าอยู่ในที่เดียวกันหรือที่อื่น