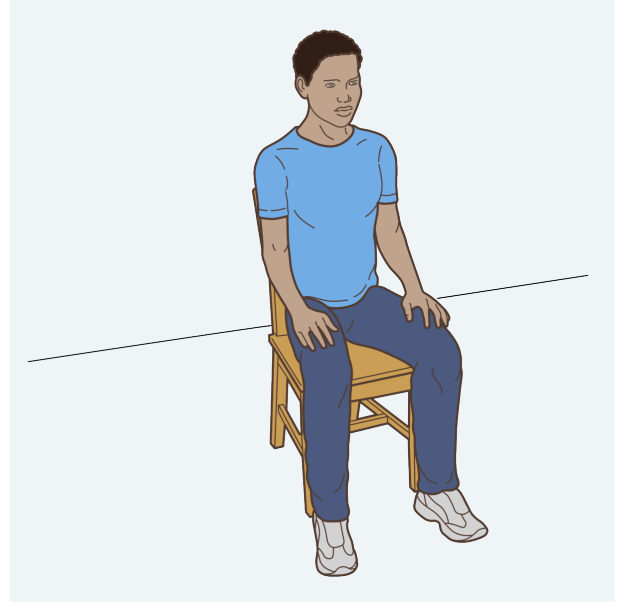
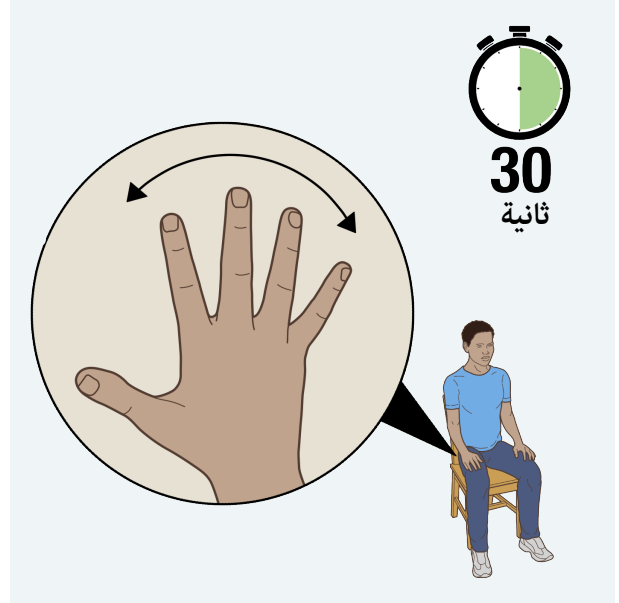


1. من وضعية الجلوس، ضع اليدين على الفخذين.



2. قم الآن بتمديد أصابعك بعيداً عن بعضها قدر الإمكان وابقها ممدودة هكذا لمدة 30 ثانية. ثم أرحهم حتى يصبحوا في وضعية الاسترخاء مرة أخرى.

أين يمكن أن تشعر بالفرق في جسمك عندما تكون اليدين مسترخيتين وعندما تكون اليدين ممدودتين؟ (اجعل الطلاب يدلّون/ يشيرون/ يقولون أين شعروا بشيءٍ ما.)



3. اختر الآن أحد أجزاء الجسم التي حددها الطالب وكرر الخطوات 1. و 2. مع التركيز على ذلك الجزء من الجسم. فمثلاً، ركز على مكان تلاقي الأصابع أثناء استرخاء اليدين، والآن قم بمد الأصابع بعيداً عن بعضها قدر الإمكان وركز على كيف تشعر بمكان تلاقي الأصابع.