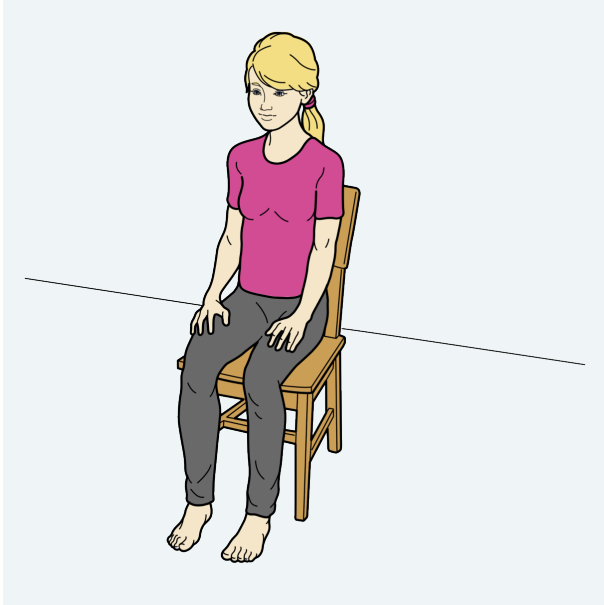
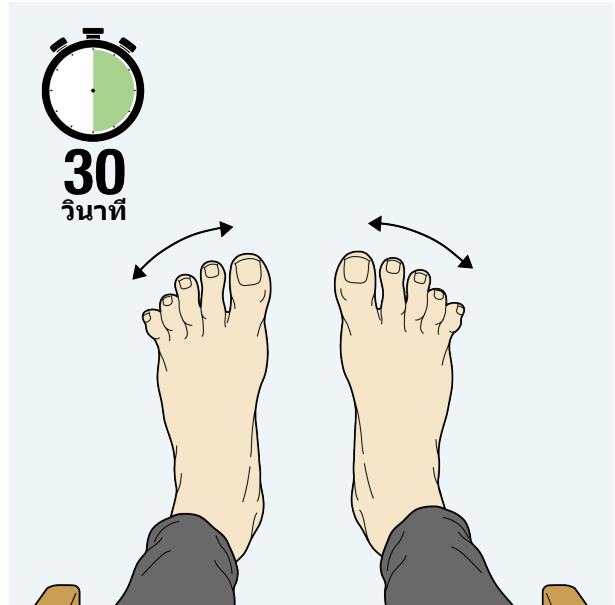


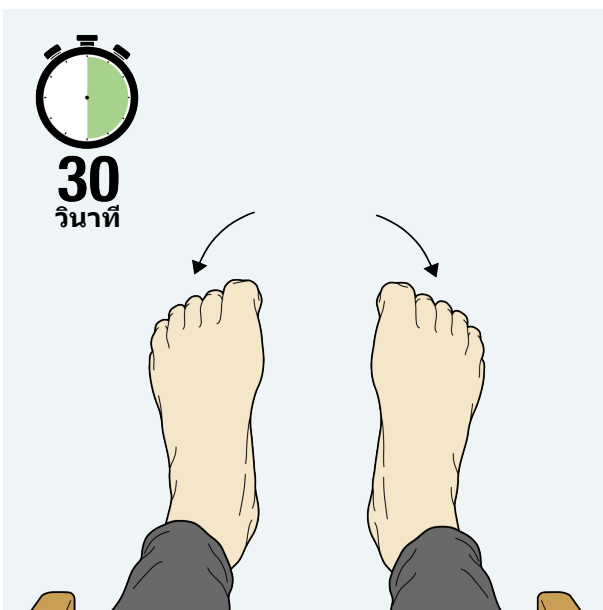
## กิจกรรมที่ 2: รู้สึกถึงกล้ามเนื้อ – เท้า



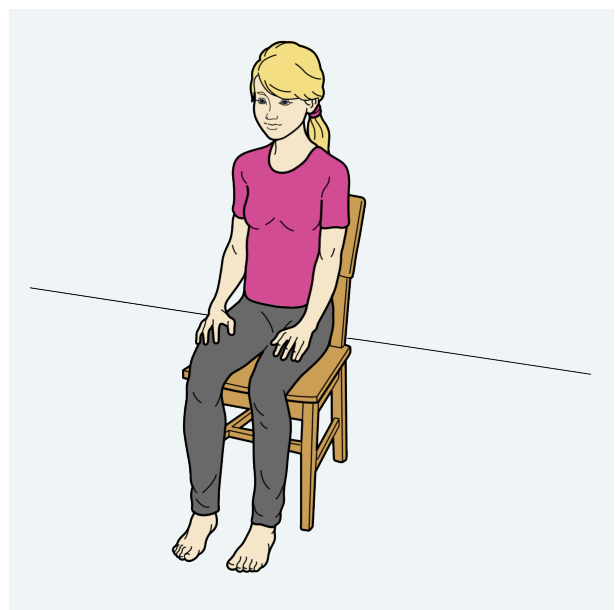
1. นั่งลง วางเท้าราบกับพื้น



2. จากนั้นกางนิ้วเท้าของคุณออกให้กว้างที่สุดเท่าที่ทำได้ และกางค้างไว้แบบนี้ 30 วินาที



3. งอนิ้วเท้าของคุณลงและงอค้างไว้แบบนี้ 30 วินาที



4. พักเท้าให้ราบกับพื้นอีกครั้ง ตอนนี้เท้าของคุณควร จะผ่อนคลาย

คุณรู้สึกถึงกล้ามเนื้อส่วนไหนของคุณตอนที่คุณ กางนิ้วเท้าออก และส่วนไหนที่คุณรู้สึกตอนที่คุณ งอนิ้วเท้าลง

5. ต่อมาทำซ้ำขั้นตอนที่ 1-4 โดยการโฟกัสที่ส่วนใด ส่วนหนึ่งของเท้าหรือขาที่คุณรู้สึกถึงกล้ามเนื้อของคุณตอนกาง/งอนิ้วเท้า