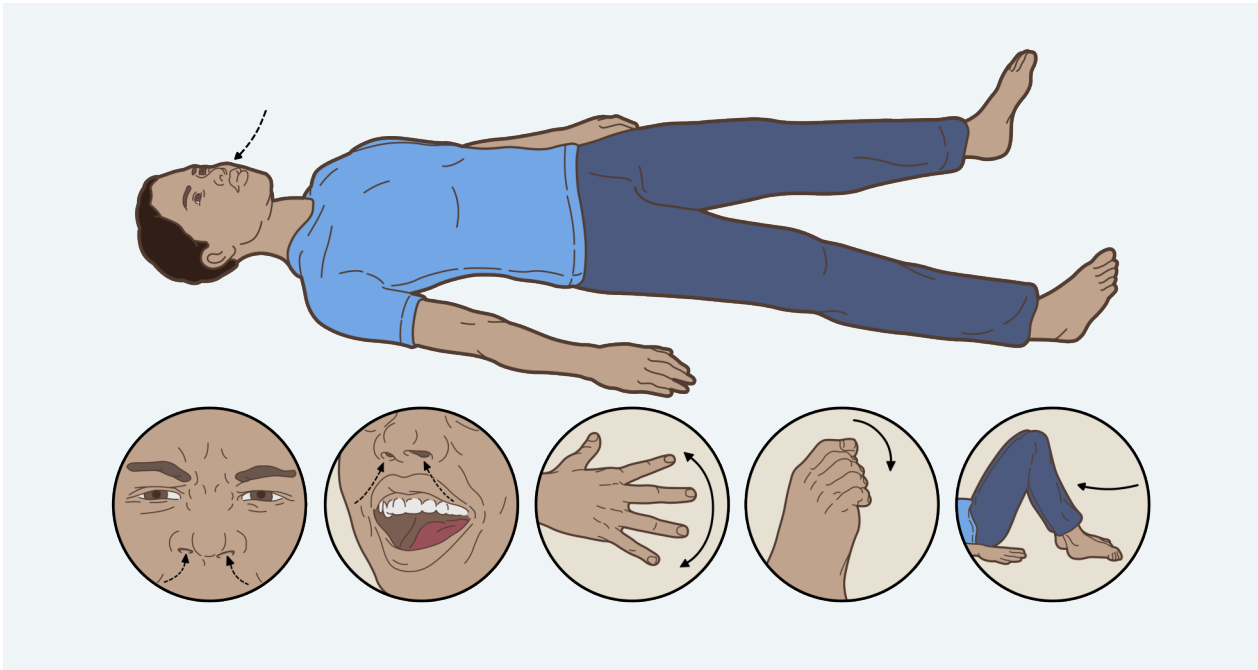


Hoạt động 5: Cảm giác cơ bắp – toàn thân

1. Hãy nằm xuống sàn, thả lỏng hai tay hai bên. Bạn có thể nhắm mắt nếu muốn. Thở chậm rãi.
2. Khi hít vào, hãy nheo mắt và trán hết sức có thể và sau đó khi thở ra, hãy thả lỏng chúng lại lần nữa.
3. Khi hít vào, hãy há miệng càng rộng càng tốt sau đó khi thở ra, hãy thả lỏng miệng.
4. Tiếp tục thở chậm rãi.
5. Khi hít vào, hãy duỗi các ngón tay ra càng rộng càng tốt, sau đó khi thở ra, hãy thả lỏng các ngón tay.



6. Bây giờ hãy duỗi các ngón tay và cánh tay ra khi hít vào, duỗi càng nhiều càng tốt.
7. Khi thở ra, hãy thả lỏng cánh tay và các ngón tay.
8. Khi hít vào, hãy cong các ngón chân lên để bàn chân co lại, sau đó thả lỏng bàn chân khi thở ra.
9. Bây giờ khi hít vào, hãy co các ngón chân lên và kéo chân về phía người chỉ dùng các cơ chân và thả lỏng khi thở ra.
10. Hãy hít thở chậm rãi vài lần và sau đó khi bạn sẵn sàng, hãy hít vào và gồng mặt, bàn tay, cánh tay, bàn chân và chân, và sau đó chậm rãi thở ra và thả lỏng toàn bộ các cơ.
11. Tiếp tục thả lỏng và hít thở chậm rãi thêm vài lần nữa.
12. Bây giờ chúng ta sẽ lặp lại hoạt động này tập trung vào việc từng bộ phận cơ thể cảm nhận ra sao khi duỗi hoặc co so với khi chúng thả lỏng.