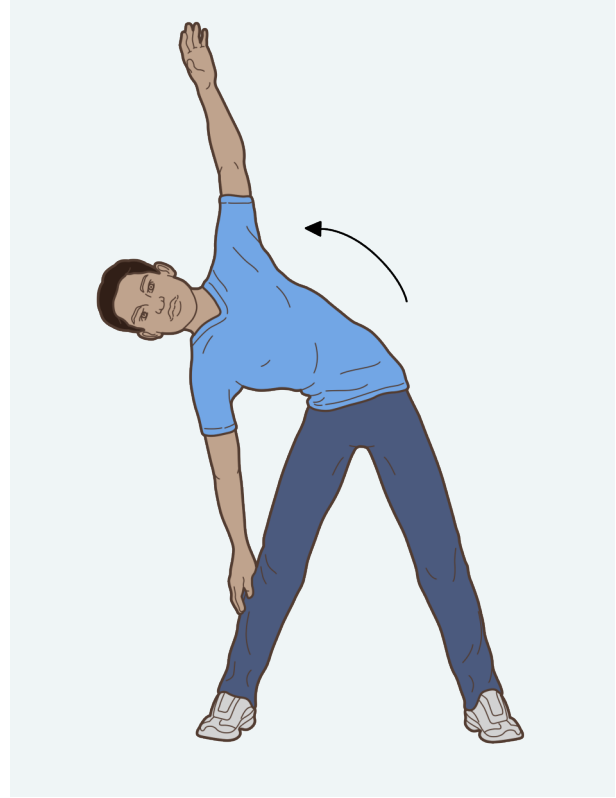


กิจกรรม 24: ทำดาว



1. ยืนคอดังตรง เก็บหน้าท้องและสะตือของคุณ กางแขนและขาออกเป็นรูปดาว



2. หายใจเข้าทางจมูก ขณะที่ค่อยๆ เหยียดแขนข้างหนึ่งขึ้นเหนือศีรษะ เลื่อนแขนอีกข้างหนึ่งลงมาที่ขา

3. ค่อยๆ เอียงดาวของคุณ ไปอีกด้านหนึ่งแล้วหายใจออกทางปาก

4. ทำซ้ำทั้งสองข้าง

คุณรู้สึกที่ส่วนไหนในร่างกาย

5. ตอนนี้ทำทำดาวซ้ำ แต่คราวนี้โฟกัสที่ส่วนจากร่างกาย ที่คุณระบุไว้ในขั้นตอนที่ 4

คุณรู้สึกตรงไหนในร่างกาย เวลาเหยียดทำดาว คุณรู้สึกว่าเป็นที่เดิมหรือเป็นที่ใหม่