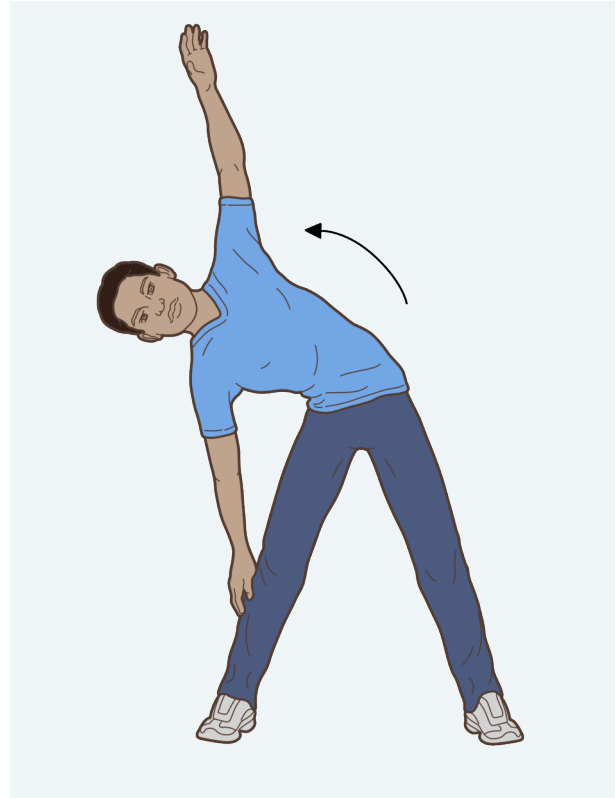


Hoạt động 24: Ngôi sao



1. Đứng thẳng, đầu ngẩng cao và hóp bụng lại. Dạng tay và chân thành hình ngôi sao.



2. Hít vào bằng mũi trong khi từ từ duỗi một tay lên qua đầu. Trượt tay còn lại xuống dưới chân.
3. Từ từ nghiêng ngôi sao của bạn sang phía bên kia và thở ra bằng miệng.
4. Lặp lại cả hai bên.

Bạn cảm nhận được ở đâu trong người?

5. Bây giờ hãy lặp lại động tác duỗi ngôi sao nhưng lần này tập trung vào một trong những bộ phận cơ thể mà bạn đã xác định ở bước 4.

Bạn cảm nhận ở đâu trong người lần này khi thực hiện động tác duỗi cơ ngôi sao? Bạn có cảm nhận nó ở cùng một chỗ hay chỗ nào đó mới?