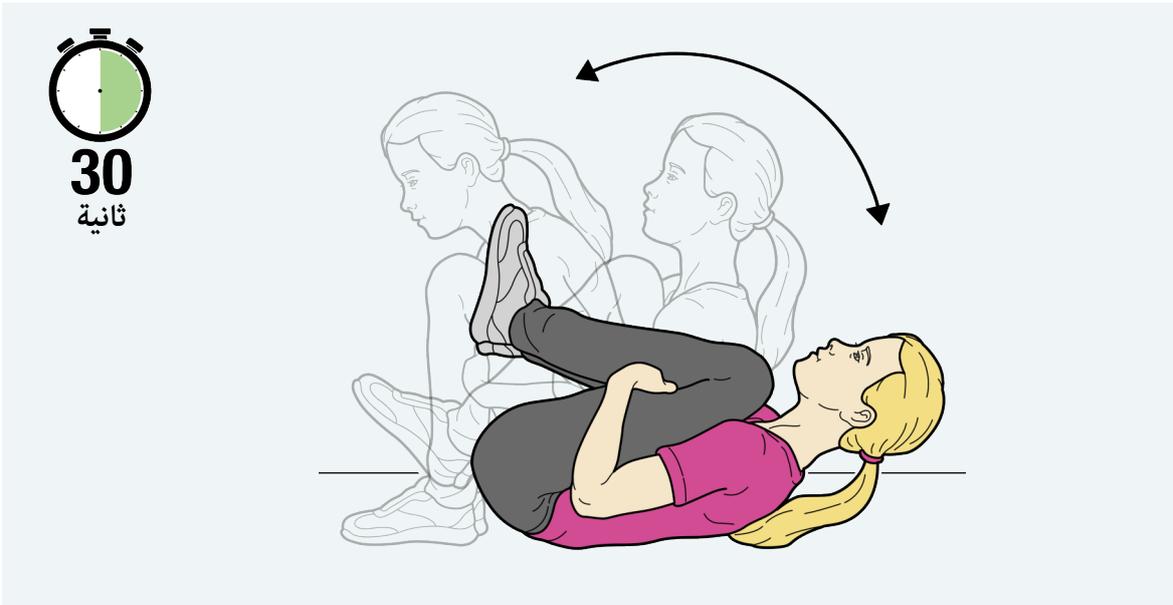


1. اجلس على الأرض واشبك اليدين تحت الركبتين.



2. انحن للخلف وتأرجح للأمام وللخلف.

3. استمر بالتأرجح بلطف لمدة 30 ثانية.

أين شعرت أن جسمك يلامس الأرض؟ أشر إلى هذا الجزء من جسمك.

4. كرر الآن النشاط ولكن هذه المرة تأرجح بشكل جانبي بدلاً من ذلك.

هل تشعر بشعور مختلف؟

أين لاحظت ذلك هذه المرة عندما كنت تتأرجح بشكل جانبي؟

5. اختر الآن إما التأرجح للأمام والخلف أو الجانب. ركز على ما تشعر به بجسمك عندما تتأرجح.