

활동 13: 단단한 촉감 대 가벼운 촉감 #1



1. 의자나 바닥에 앉아, 다리 위에 두 손가락을 편안히 놓습니다.

다리와 손가락에서 무엇을 느낄 수 있습니까?



2. 이제 두 손가락으로 다리를 세게 눌러보세요.
3. 각 유형의 터치마다 다리의 느낌이 어찌지에 집중하면서 1, 2단계를 반복합니다.
4. 각 유형의 터치마다 손끝과 손의 느낌이 어찌지에 집중하면서 1, 2단계를 반복합니다.

후속 활동:

정강이에서 이 운동을 하면 어떻게 될까요? 이 운동을 팔에 하면 다리에서 할 때와 느낌이 다른가요?