

## Hoạt động 20: Cánh bướm



1. Ở tư thế ngồi, hãy áp lòng bàn chân lại với nhau và dùng tay giữ chúng lại. Hai chân bây giờ đang làm thành hình 'cánh bướm'.
  2. Đặt khuỷu tay nhẹ nhàng giữa hai chân hoặc có thể để trên đầu gối.
  3. Hãy nhẹ nhàng nhấn đầu gối xuống để tăng độ căng.
4. Bây giờ hãy lặp lại động tác duỗi cánh bướm nhưng lần này hãy tập trung vào một trong những bộ phận cơ thể mà bạn đã xác định ở bước 3.

*Bạn thấy cơ thể có cảm giác ở đâu khi nhấn đầu gối xuống?*

*Lần này thì bạn có cảm giác ở đâu trong người khi thực hiện động tác duỗi cánh bướm? Bạn có thấy nó ở cùng một chỗ như lần trước không hay chỗ nào đó mới?*

### Hoạt động nối tiếp:

*Để làm thêm động tác căng cột sống, hãy gập về phía trước từ lưng trên và với tới bàn chân.*