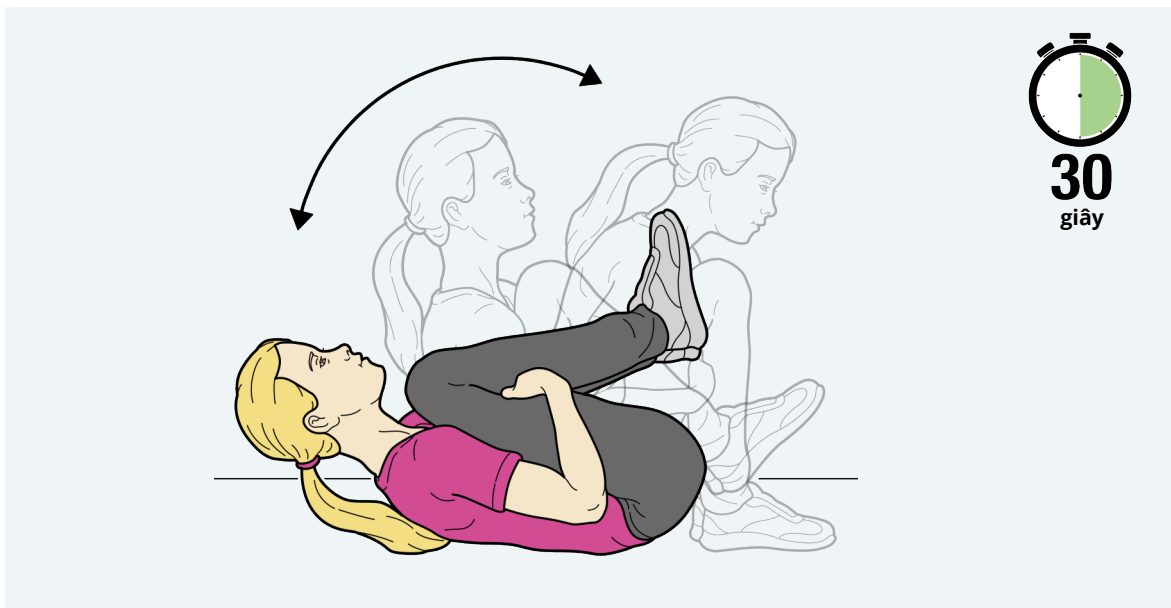


Hoạt động 27: Con bọ đong đưa



1. Ngồi trên sàn và đan bàn hai tay dưới đầu gối.



2. Nghiêng người về sau và đong đưa về phía trước và phía sau.
3. Tiếp tục đong đưa nhẹ nhàng trong 30 giây.
Bạn cảm thấy chỗ nào của cơ thể mình chạm vào sàn nhà? Hãy chỉ vào bộ phận đó của cơ thể bạn.
4. Bây giờ hãy lặp lại động tác đó, nhưng thay vì vậy, lần này lắc lư sang hai bên.
Nó có cảm thấy khác không?
Lần này bạn để ý thấy nó ở đâu khi bạn đang lắc lư sang hai bên?
5. Bạn có thể chọn đong đưa về phía trước và sau hoặc là hai bên. Tập trung vào cảm giác của cơ thể bạn khi nó lắc lư.