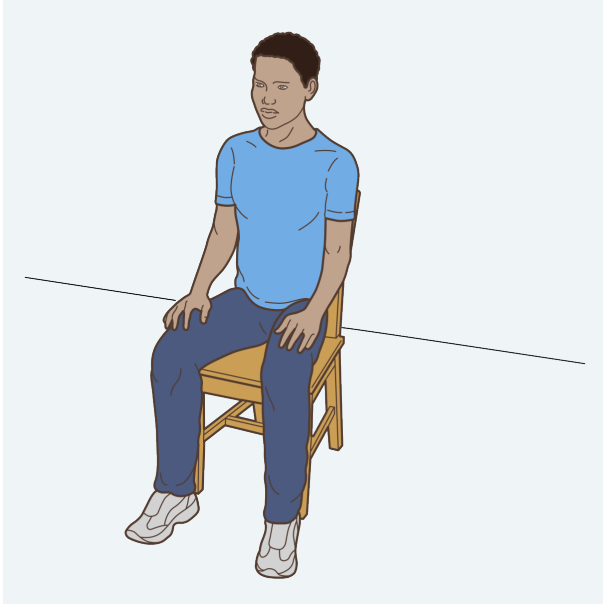
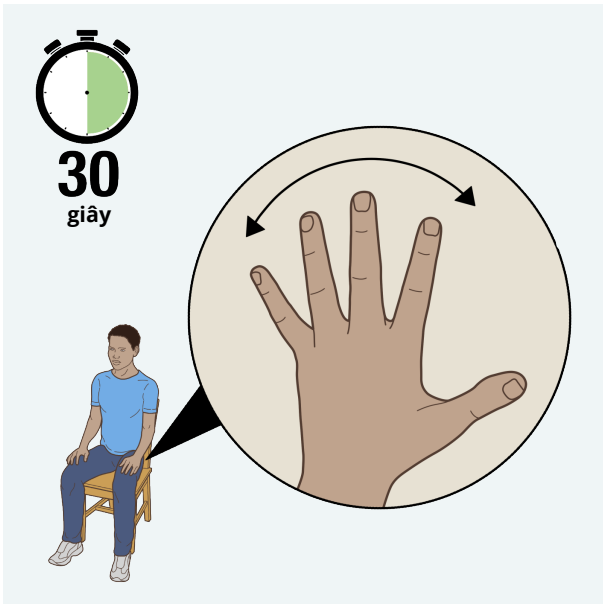


Hoạt động 1: Cảm giác cơ bắp – bàn tay



1. Ngồi xuống, đặt bàn tay lên đùi.



2. Bây giờ hãy duỗi các ngón tay càng rộng càng tốt và giữ cho chúng căng như vậy trong 30 giây. Sau đó cho tay nghỉ ngơi để chúng thả lỏng trở lại.

Bạn có thể cảm thấy sự khác biệt ở đâu trong cơ thể khi thả lỏng tay và khi duỗi thẳng tay? (Yêu cầu học sinh chỉ/ra dấu/nói nơi họ cảm nhận gì đó.)

3. Bây giờ hãy chọn một trong các bộ phận của cơ thể mà học sinh đã xác định và lặp lại 1. và 2. tập trung vào bộ phận cơ thể đó. Ví dụ, tập trung vào kẽ bàn tay của bạn trong khi bàn tay thả lỏng, bây giờ hãy duỗi các ngón tay ra xa nhất có thể và tập trung vào cảm giác của cái kẽ đó giữa các ngón tay.