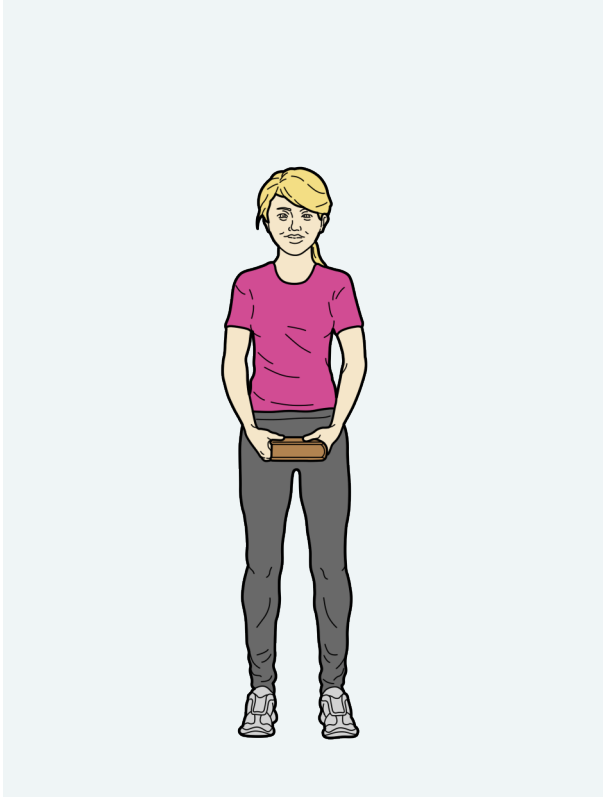
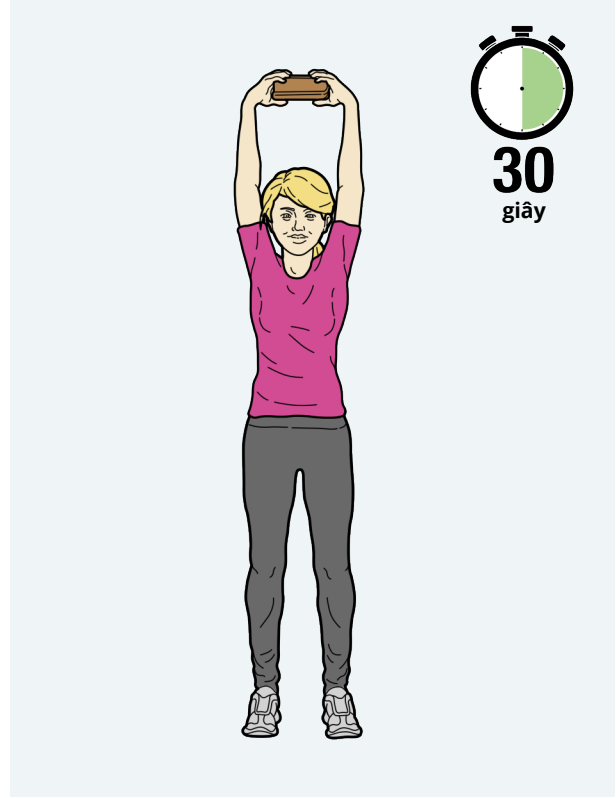


Hoạt động 19: Căng vai



1. Hãy bắt đầu bằng việc lấy hai cuốn sách.



2. Giơ hai cánh tay lên trong khi vẫn cầm sách.

3. Giữ tư thế này trong 30 giây.

Bạn cảm nhận được ở đâu khi chúng ta đang thực hiện động tác duỗi?

4. Bây giờ hãy lặp lại động tác căng vai, nhưng lần này tập trung vào một trong những bộ phận cơ thể mà bạn đã xác định ở bước 3.

Lần này khi giơ sách lên thì bạn cảm nhận ở đâu trong người? Bạn có thấy nó ở cùng một chỗ như lần trước không hay chỗ nào đó mới?