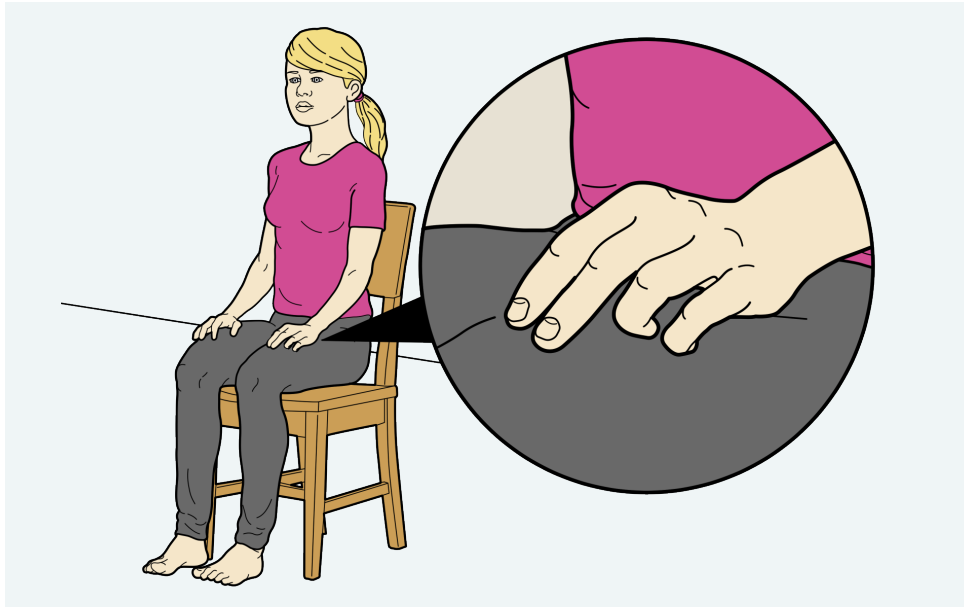
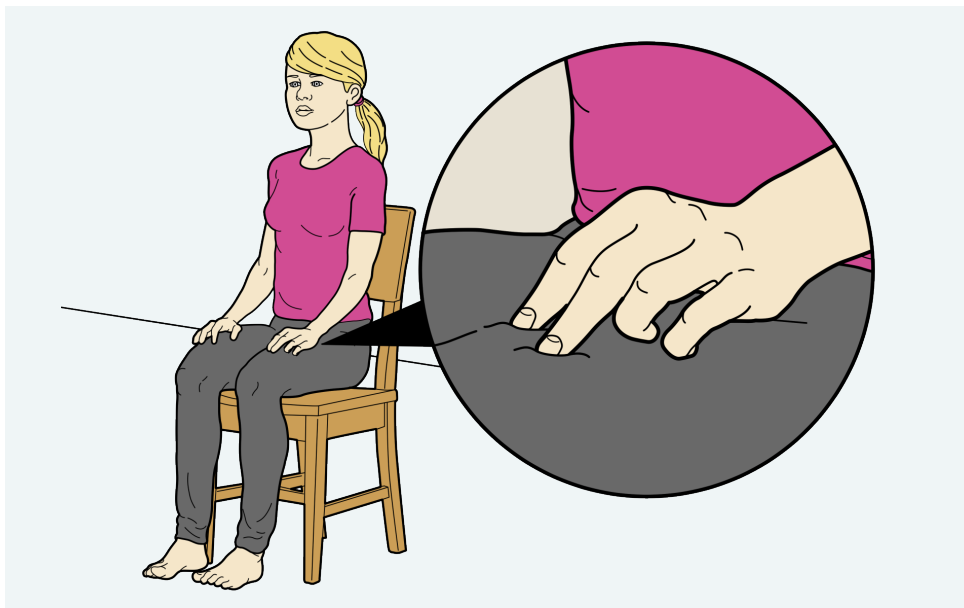


活动13:感受较重的施力与较轻的施力的对比#1



1. 坐在椅子或地板上,把两根手指放在腿上。

你的腿和手指能感觉到什么?



2. 现在用两根手指用力推压腿部。
3. 重复步骤1和2,重点关注你的腿在每种触摸方式下的感觉。
4. 重复步骤1和2,重点关注你的指尖和手部在每种触摸方式下的感觉。

后续活动:

如果你在小腿上这样做会怎么样?你的手臂和腿的感觉有什么不同吗?