

Hoạt động 28: Chôn đất canh chừng



1. Cho hoạt động này, hãy đứng hoặc ngồi trên một cái ghế.
2. Trước tiên, hãy từ từ nghiêng đầu từ bên này sang bên kia ba lần. Nghiêng qua một bên người sau đó chậm chậm nghiêng qua bên kia người.
3. Bây giờ hãy quay đầu từ bên này sang bên kia ba lần. Từ từ quay đầu sang bên trái, sau đó quay lại về ở giữa, rồi quay sang bên phải.
4. Bây giờ hãy lặp lại hoạt động nhưng lần này tập trung vào bộ phận cơ thể mà bạn đã xác định ở bước 3.

Bạn cảm nhận ở đâu trong người lần này khi thực hiện động tác căng cơ? Bạn có cảm thấy nó ở cùng một chỗ như lần trước hay một chỗ khác?