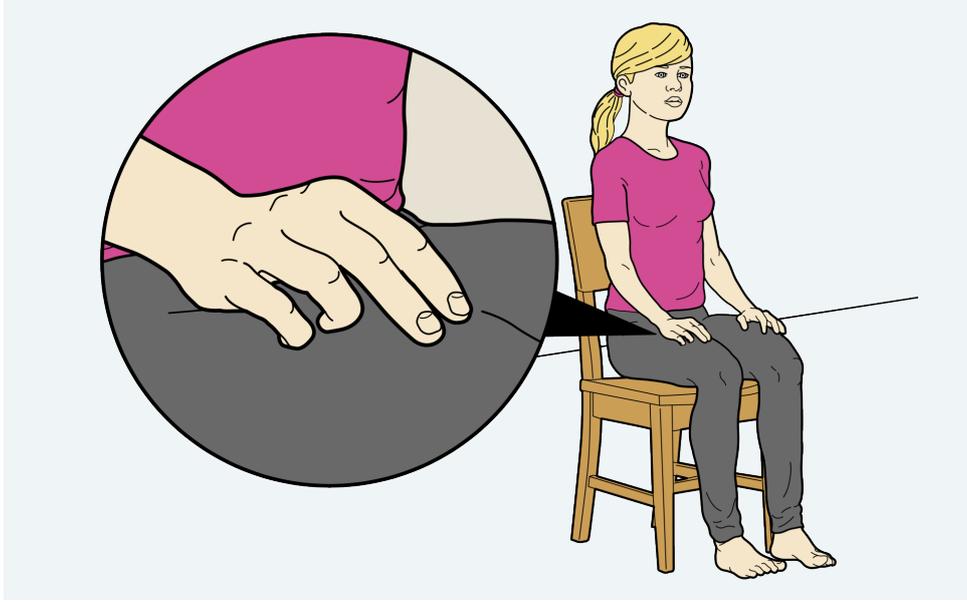
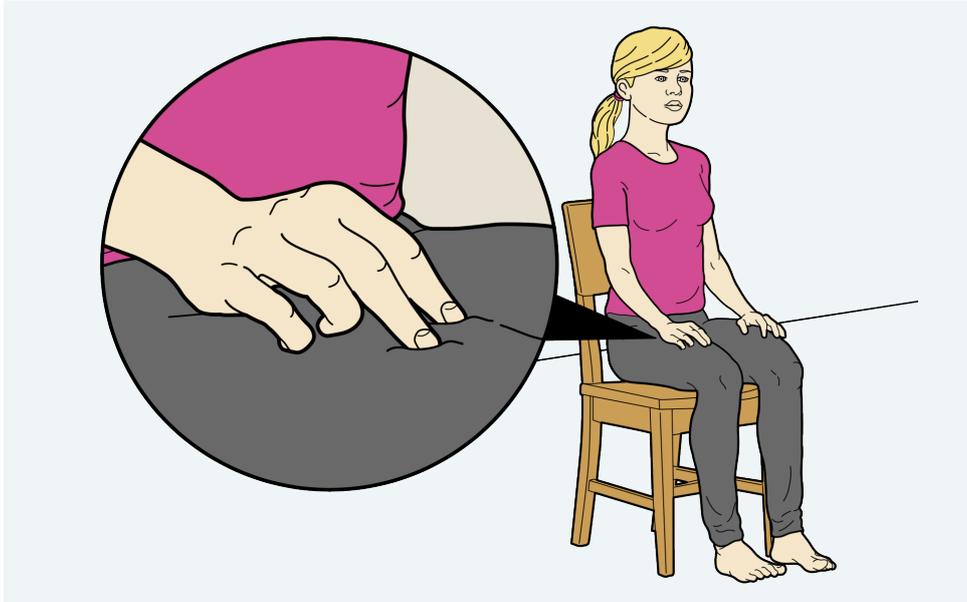


النشاط 13: الشعور باللمسة القوية مقابل اللمسة الخفيفة #1



1. اجلس على كرسي أو على الأرض وضع إصبعين على الساق.

بماذا تشعر في الساق وفي الأصابع؟



2. الآن أضغط إصبعيك بقوة على الساق.

3. كرر الخطوتين 1 و 2 مع التركيز على ما تشعر به في الساق مع كل نوع من أنواع اللمس.

4. كرر الخطوتين 1 و 2 مع التركيز على الشعور في أطراف الأصابع واليد مع كل نوع من أنواع اللمس.

نشاط المتابعة:

ماذا يحدث إذا فعلت هذا على قصة الساق؟ هل تشعر باختلاف عندما تقوم بالتمارين على الذراع وعندما تقوم به على الساق؟