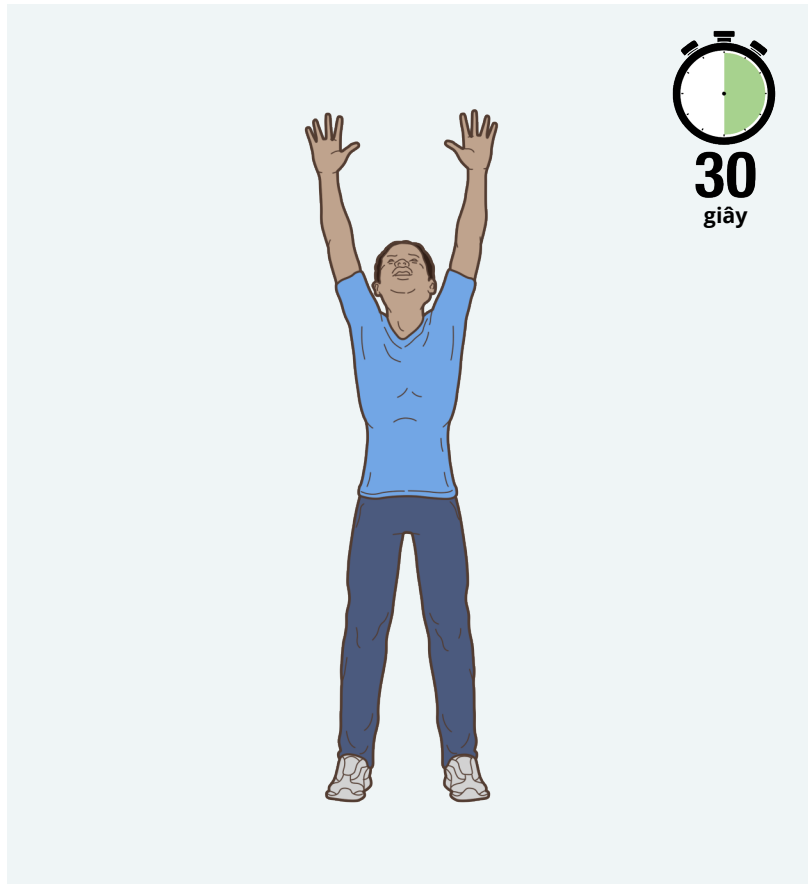


## Hoạt động 26: Hươu cao cổ



1. Đứng thẳng người. Giơ hai tay lên trời và rướn lên càng cao càng tốt.
2. Hãy giả vờ như mình là một con hươu cao cổ vươn cổ cao lên trời.
3. Giữ căng trong 30 giây.  
*Bạn cảm nhận được ở đâu trong người?*
4. Bây giờ hãy lặp lại động tác hươu cao cổ nhưng lần này tập trung vào một trong những 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 hươu cao cổ? Bạn có cảm nhận nó ở cùng một chỗ hay chỗ nào đó mới?*