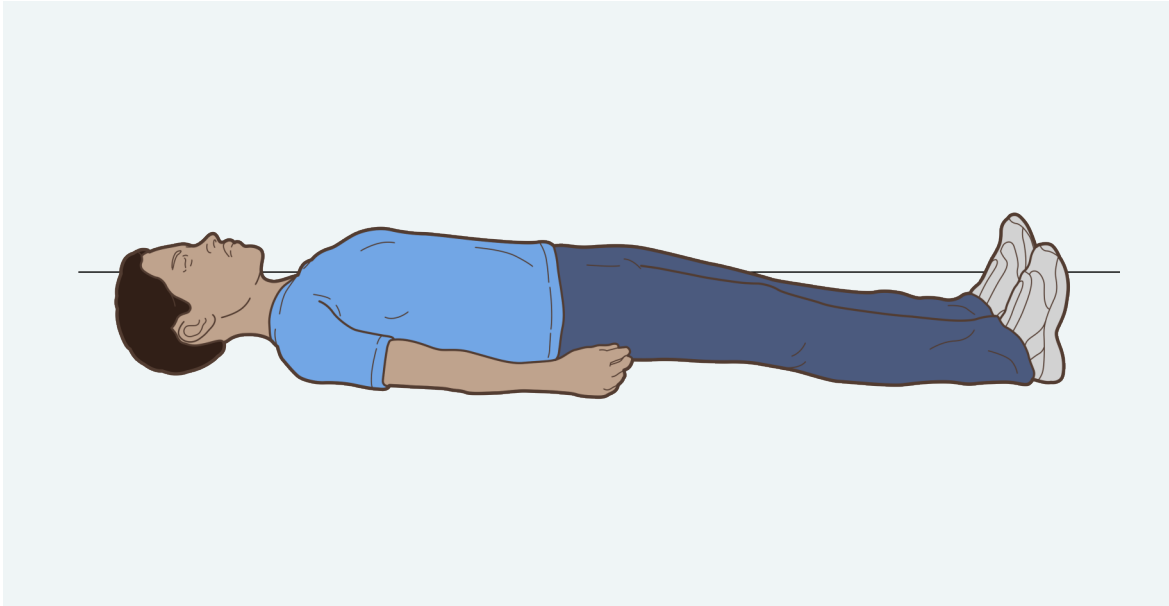


Hoạt động 30: Tập trung liên tục vào cơ bắp



1. Hãy bắt đầu bằng việc nằm xuống sàn với hai tay hai bên.
2. Gồng và thả lỏng mỗi nhóm cơ trong hai đến ba giây. Đồng thời, hãy hít thở sâu, hít chậm bằng mũi và thở bằng miệng.
3. Bắt đầu với bàn chân và ngón chân. Căng lên sau đó thả lỏng.
4. Di chuyển lên đầu gối và đùi. Căng lên sau đó thả lỏng.
5. Di chuyển lên bụng. Căng lên sau đó thả lỏng.
6. Siết bàn tay lại. Căng lên sau đó thả lỏng.
7. Di chuyển lên cánh tay. Căng lên sau đó thả lỏng.
8. Di chuyển lên vai. Căng lên sau đó thả lỏng.
9. Di chuyển lên mặt. Căng lên sau đó thả lỏng.
10. Bây giờ hãy lặp lại động tác, tập trung vào việc mà mỗi bộ phận cảm nhận ra sao khi nó căng lên so với khi nó được thả lỏng.

Bộ phận cơ thể nào cảm thấy rõ nhất khi nó căng lên so với khi nó được thả lỏng?