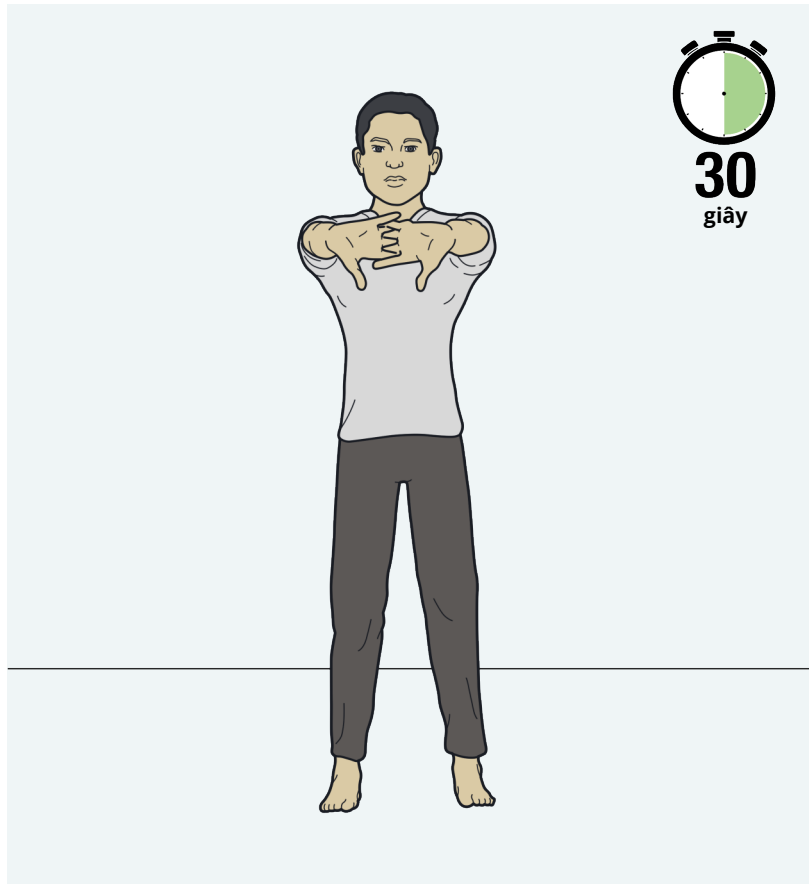


Hoạt động 22: Bẻ ngón tay



1. Hãy bắt đầu bằng tư thế đứng.
2. Đưa hai bàn tay ra phía trước và đan các ngón tay lại với nhau. Đẩy bàn tay ra và lật ngửa bàn tay lại.
3. Giữ tư thế này trong 30 giây.

Bạn cảm nhận được ở đâu trong người?

4. Bây giờ hãy lặp lại động bẻ căng ngón tay 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 ở lần này khi thực hiện động tác bẻ căng ngón tay? Bạn có thấy nó ở cùng một chỗ như lần trước hay chỗ nào đó mới?