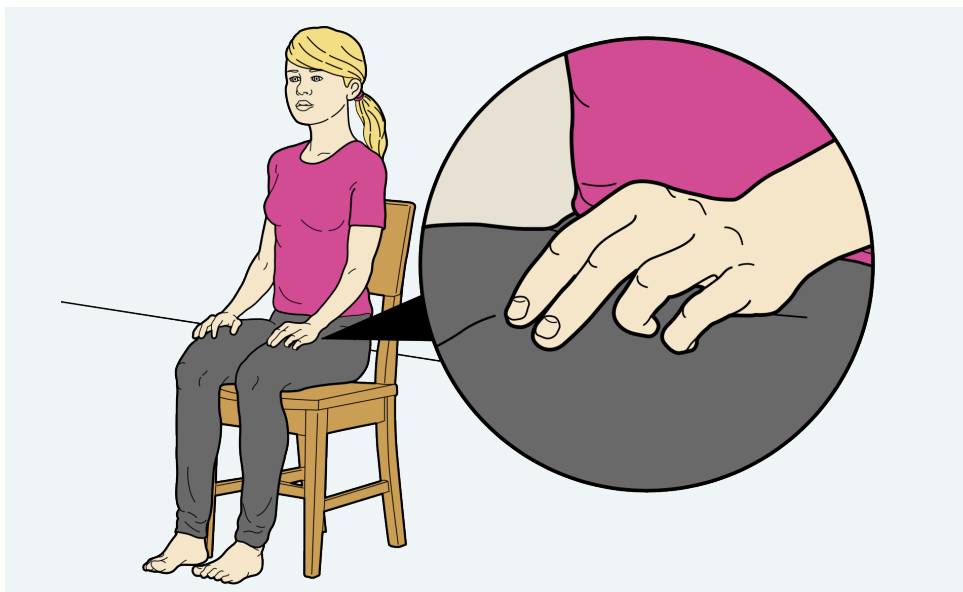
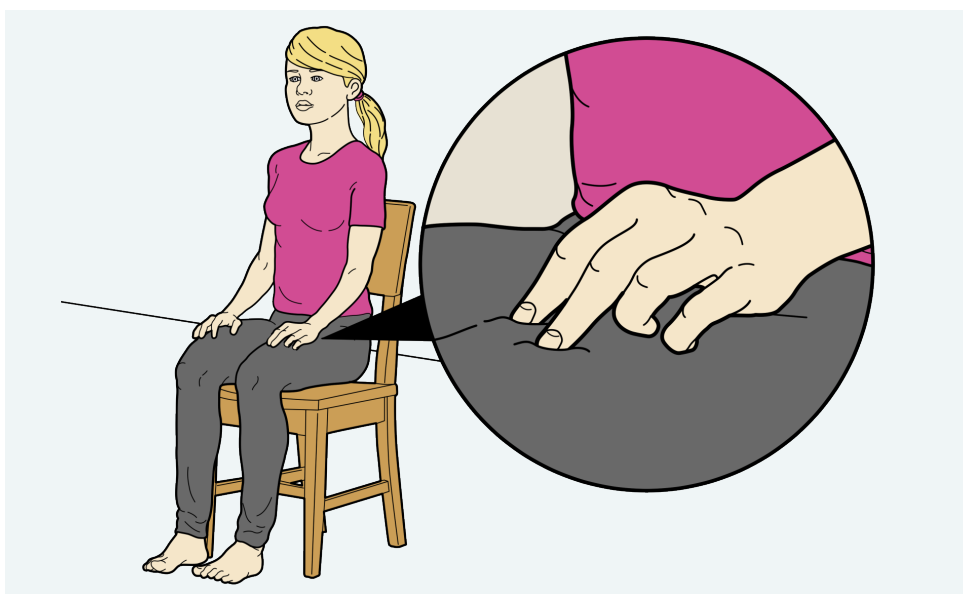


गतिविधि 13: हल्का छुवाइका विरुद्ध कडा स्पर्श महसुस गर्ने #1



1. कुर्सी वा भुइँमा बस्नुहोस्, र आफ्नो पासुँलाको माथि दुई औंलाहरूलाई आराम गर्नुहोस्।
तपाईं आफ्नो खुट्टा र औंलाहरूमा के महसुस गर्न सक्नुहुन्छ?



2. अब दुई औंलाहरूलाई आफ्नो खुट्टामा जोडले धकेल्नुस्।
3. प्रत्येक प्रकारको स्पर्शले तपाईंको खुट्टाले कस्तो महसुस गर्छ भन्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्दै चरण 1 र 2 दोहोर्‍याउनुहोस्।
4. प्रत्येक प्रकारको स्पर्शमा तपाईंको औंलाको टुप्पो र हातले कस्तो महसुस गर्छ भन्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्दै चरण 1 र 2 दोहोर्‍याउनुहोस्।

फलो-अन गतिविधि:

के हुन्छ यदि तपाईं आफ्नो पिंडुलामा यो गर्नुहुन्छ भने? के यो तपाईंको हातमा भन्दा तपाईंको खुट्टामा फरक महसुस हुन्छ?