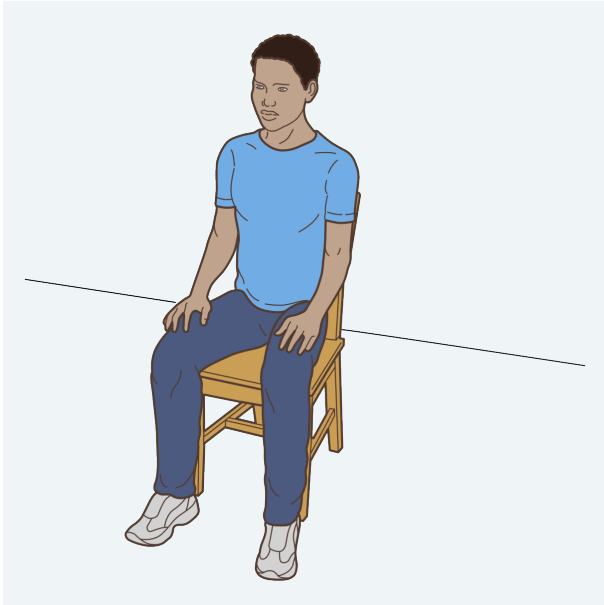
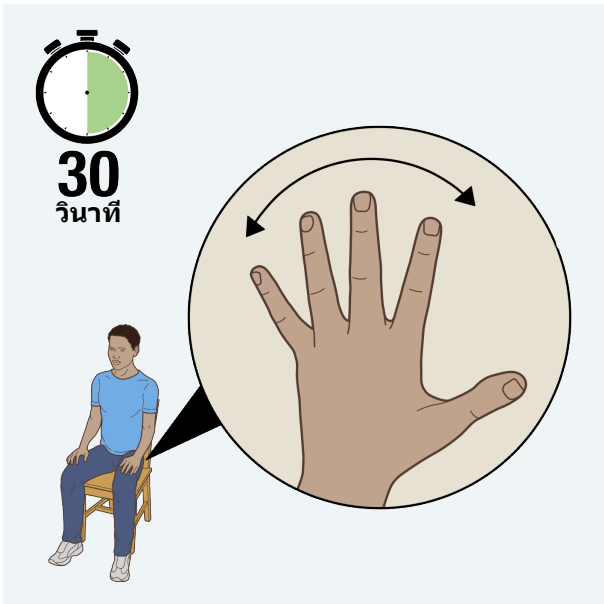


กิจกรรมที่ 1: รู้สึกถึงกล้ามเนื้อ – มือ



1. นั่งลง วางมือบนต้นขา



2. ยกมือขึ้นเล็กน้อยแล้วกางนิ้วออกจากกันให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นวางพักไว้ เพื่อให้ผ่อนคลายอีกครั้ง

คุณรู้สึกถึงความแตกต่างในร่างกายของคุณใหม่ ระหว่างที่มีมือของคุณกางออกกับตอนที่มือคุณผ่อนคลาย (ให้นักเรียน ชี้/ให้สัญญาณ/บอก ว่าตรงไหน เมื่อพวกเขา รู้สึกบางอย่าง)

3. ตอนนี้เลือกส่วนหนึ่งของร่างกายตามที่นักเรียนระบุ และทำซ้ำข้อ 1. และ 2. โดยเน้นที่ส่วนนั้นของร่างกาย ตัวอย่างเช่น ให้เน้นไปที่เส้นที่เชื่อมต่อบนฝ่ามือของคุณในขณะที่มือของคุณผ่อนคลาย ต่อมาให้กางนิ้วออกจากกันให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเน้นไปที่เส้นเชื่อมต่อนั้นว่ารู้สึกอย่างไร