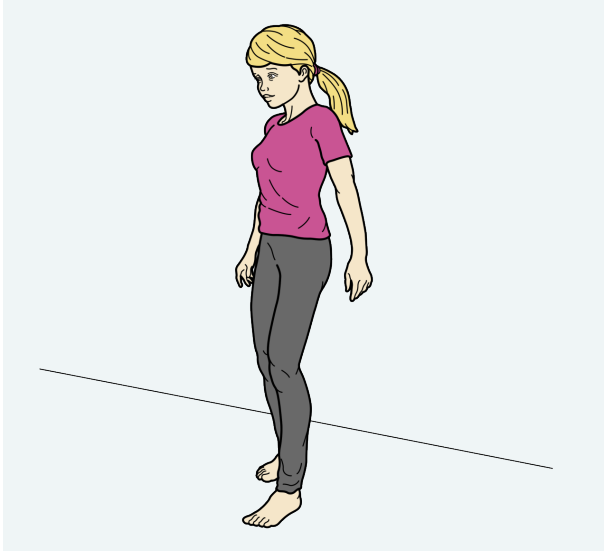


กิจกรรมที่ 4: รู้สึกถึงกล้ามเนื้อ - ขา



1. ยืนขึ้น, วางเท้าข้างหนึ่งไว้ข้างหน้าอีกข้างหนึ่ง ให้เท้าทั้งสองหันไปข้างหน้า และขาห่างกัน กว้างเท่าช่วงสะโพก เท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้น



2. ตอนนี้ขยับเท้าหน้าเพื่อให้ส้นเท้าแตะพื้นเท่านั้น คุณอาจรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อตึงที่หลังน่อง



3. ตอนนี้ให้งุ่มปลายเท้าของเท้าหน้า โดยให้นิ้วเท้าแตะพื้นเท่านั้น คุณรู้สึกถึงบางสิ่งที่เท้าและขาของคุณหรือไม่ ความรู้สึกนี้เหมือนหรือแตกต่างกับที่รู้สึกก่อนหน้านี้ไหม



4. วางเท้าของคุณราบไปกับพื้น แล้วเปลี่ยนสลับขาที่อยู่ข้างหน้า จากนั้นทำการแตะส้นเท้าและปลายเท้าซ้ำอีกครั้ง รู้สึกเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร
5. ตอนนี้ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1-4 โดยโฟกัสที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของเท้าหรือขาที่คุณรู้สึกถึงการยึดของกล้ามเนื้อตอนที่คุณวางส้นเท้า/นิ้วเท้า

กิจกรรมต่อมา:

คุณสามารถทำให้ปลายเท้าข้างหนึ่งชี้ขึ้น และในเวลาเดียวกันก็ทำให้ส้นเท้าของอีกเท้าหนึ่งแตะพื้นได้หรือไม่ คุณสามารถขยับขาด้วยวิธีอื่น เพื่อให้รู้สึกถึงกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่ขาได้หรือไม่