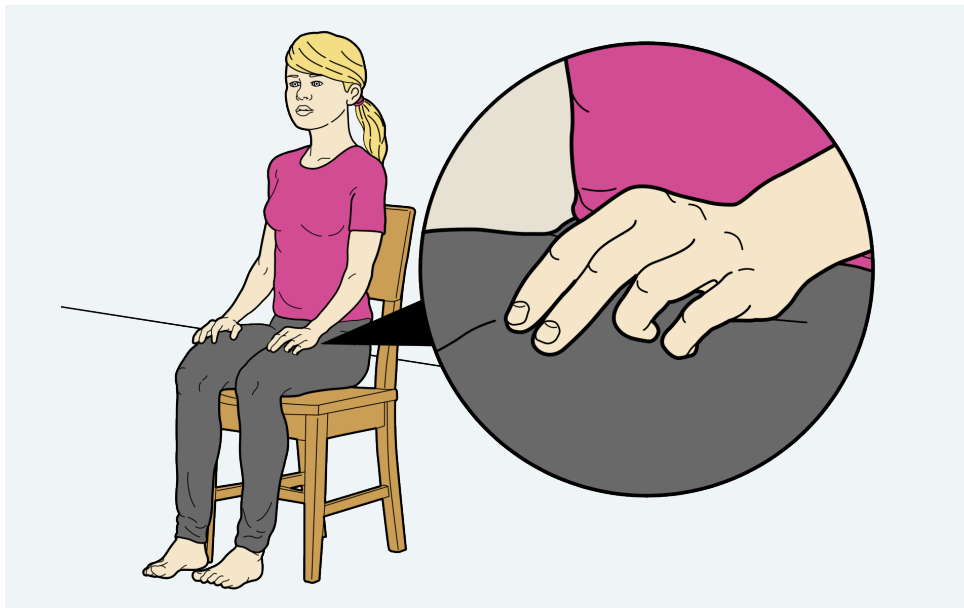
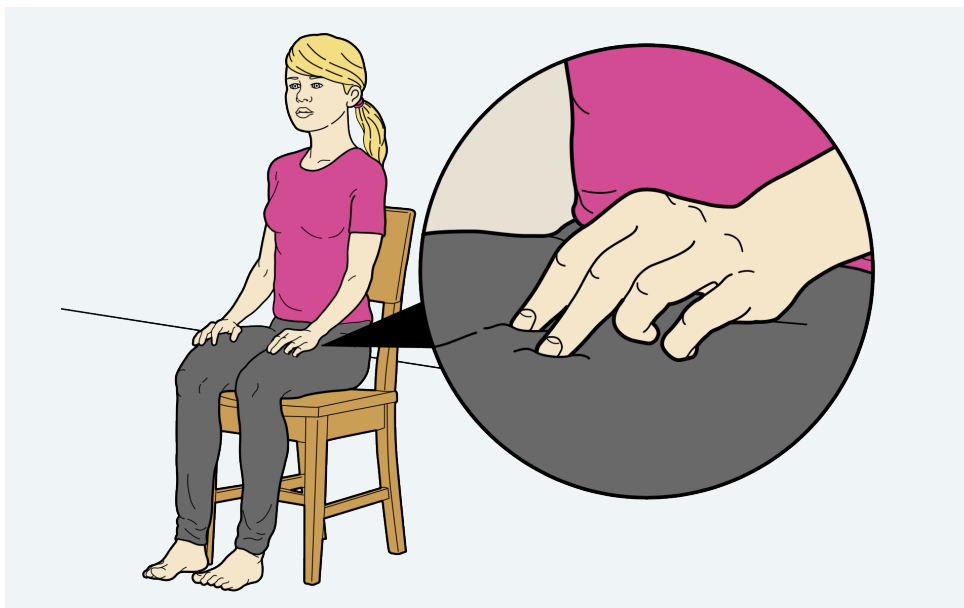


กิจกรรม 13: รู้สึกถึงสัมผัสที่หนักแน่นเทียบกับสัมผัสที่แผ่วเบา #1



1. นั่งลงบนเก้าอี้หรือบนพื้น แล้ววางนิ้วสองนิ้วไว้บนต้นขา
คุณรู้สึกอย่างไรที่ต้นขาและที่นิ้วของคุณ



2. ตอนนี้นักดสองนิ้วนั้น ลงบนต้นขาของคุณแรง ๆ
3. ทำขั้นตอนที่ 1 และ 2 ซ้ำ โดยโฟกัสไปที่ความรู้สึกของต้นขาต่อการสัมผัสแต่ละประเภท
4. ทำขั้นตอนที่ 1 และ 2 ซ้ำ โดยโฟกัสไปที่ปลายนิ้วและมือของคุณว่ารู้สึกอย่างไรกับการสัมผัสแต่ละประเภท

กิจกรรมต่อมา

ถ้าคุณทำเช่นนี้กับหน้าแข้งของคุณละ ความรู้สึกนี้แตกต่างกันไหม ระหว่างที่แขนกับที่ขา