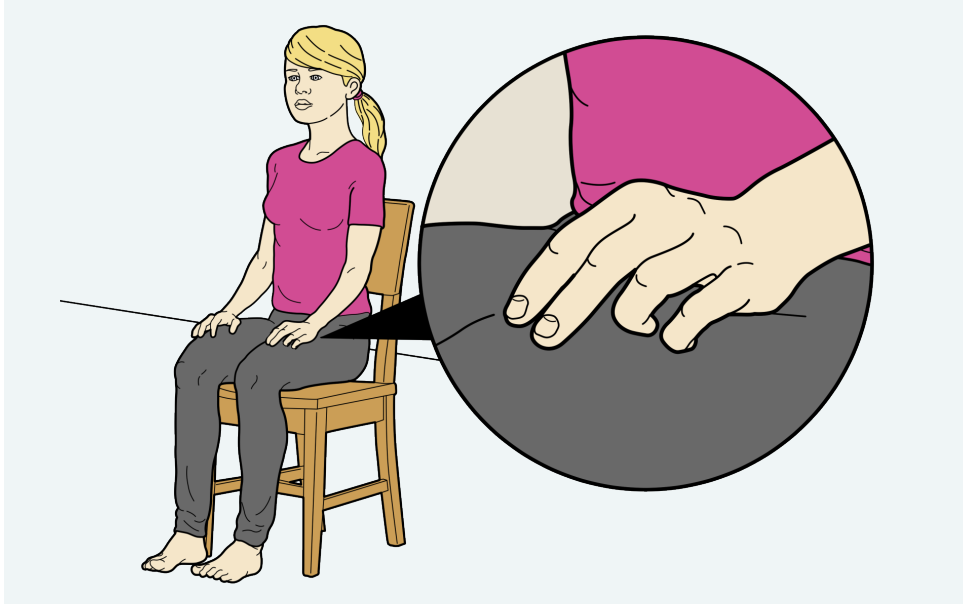
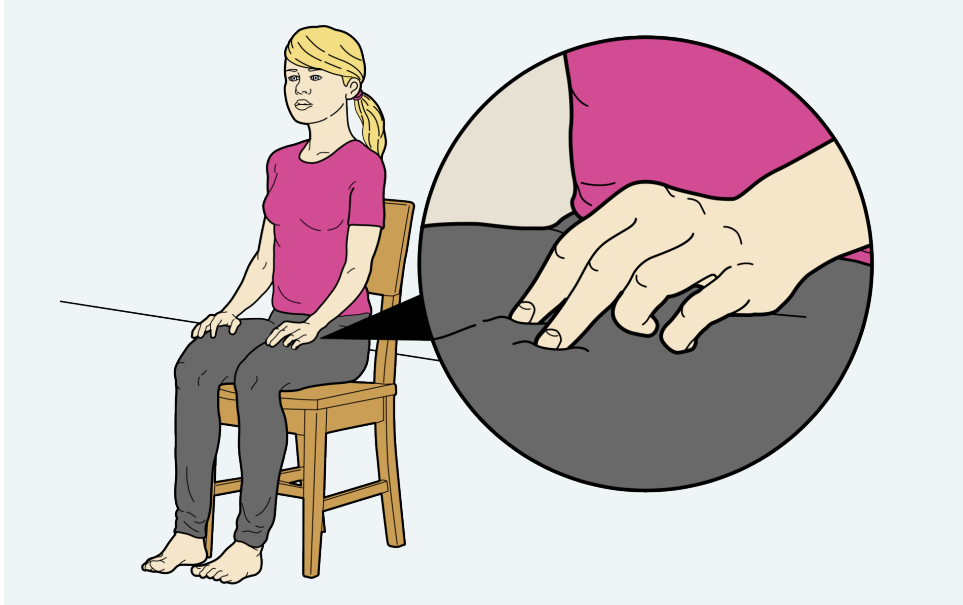


Aktivite 13: Hafif dokunuşa karşı sert dokunuş hissi #1



1. Bir sandalyeye veya yere oturun ve iki parmağınızı bacağınızın üstüne koyun.
Bacağınızda ve parmaklarınızda ne hissedebilirsiniz?



2. Şimdi iki parmağınızı bacağınıza sert bir şekilde bastırın.
3. Her dokunuş türünde bacağınızı nasıl hissettiğine odaklanarak 1. ve 2. adımları tekrarlayın.
4. Her dokunuş türünde parmak uçlarınızı ve elinizin nasıl hissettiğine odaklanarak 1. ve 2. adımları tekrarlayın.

Takip eden aktivite:

Bunu kaval kemiğinizin üzerinde yaparsanız ne olur? Bu kolunuzda, bacağınıza göre farklı mı hissediyor?