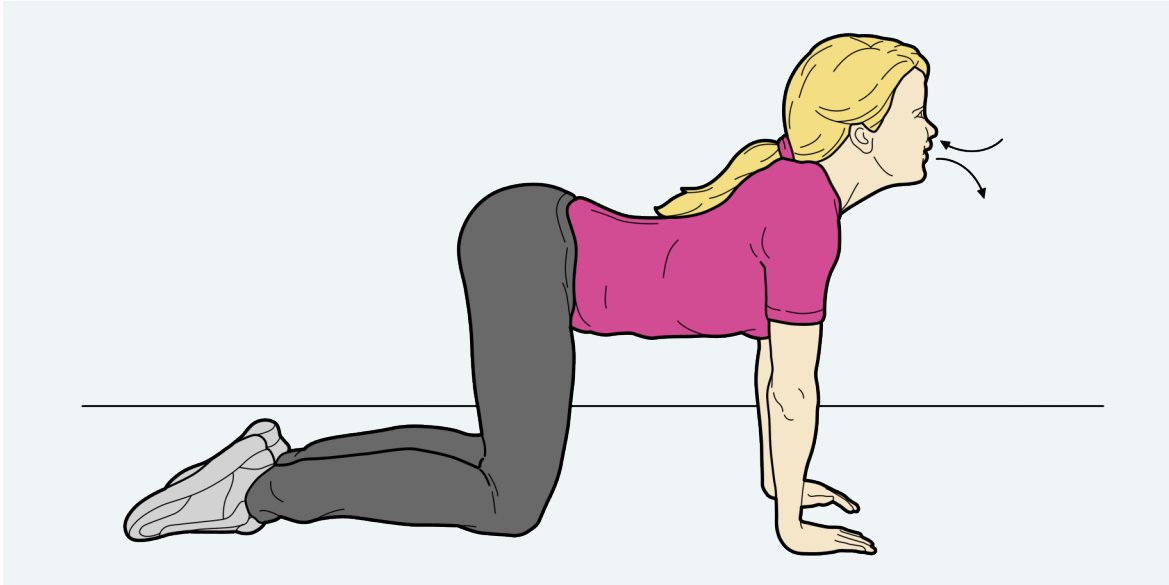
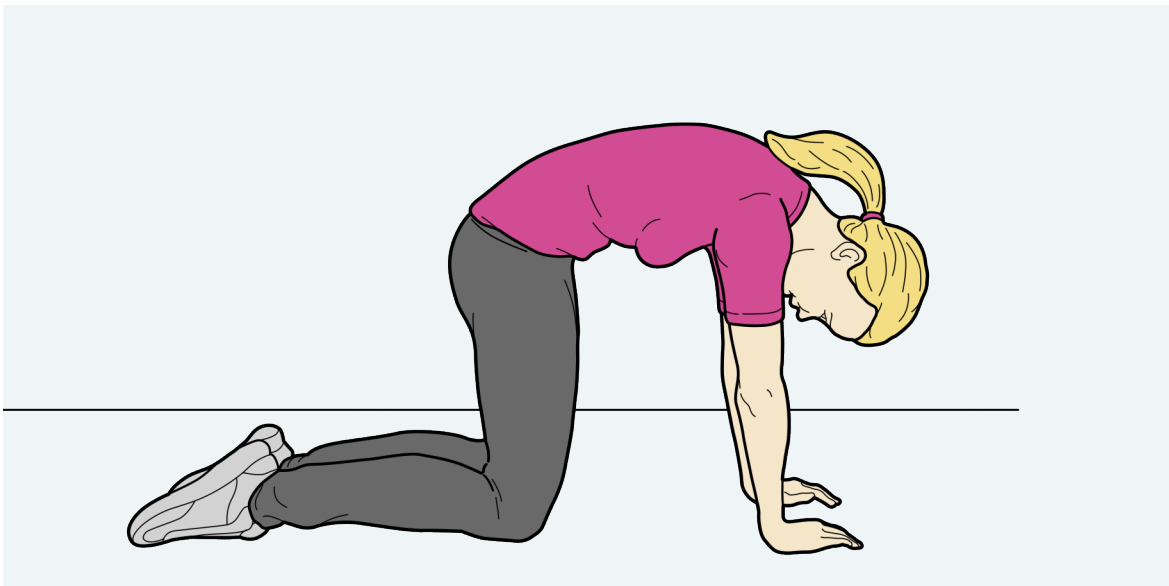


# กิจกรรม 17: ท่าเหยียดตัวแบบแมว/วัว

1. เริ่มต้นด้วยการทำท่าสี่ขา แขนหลังของคุณควรแบนราบเหมือนโต๊ะ สายตาควรมองตรงลงไปที่พื้น



2. หายใจเข้าทางจมุก หย่อนท้องลง แล้วค่อย ๆ ยกศีรษะ/คอขึ้น ตามมองขึ้นข้างบน นี่คือการเหยียดตัวของวัว



3. ขณะที่คุณหายใจออกทางปาก ให้ยกท้องและกระดูกสันหลังขึ้นเพื่อให้หลังโค้งเหมือนแมว
4. ทำท่าวัวสลับกับท่าแมวเหยียด ห้าถึงสิบครั้ง  
คุณรู้สึกถึงส่วนไหนในร่างกาย เมื่อคุณทำการเหยียด
5. ตอนนี้ทำท่าเหยียดแบบแมว/วัวซ้ำอีก แต่คราวนี้โฟกัสไปที่ส่วนของร่างกายที่คุณระบุไว้ในขั้นตอนที่ 4  
คุณรู้สึกถึงการเหยียดที่แตกต่างกันที่ไหนไหม ระหว่างการเหยียดแบบแมวเทียบกับการเหยียดแบบวัว  
คุณสังเกตเห็นการเหยียดในจุดอื่น ๆ รวมถึงจุดที่คุณโฟกัสอยู่หรือไม่