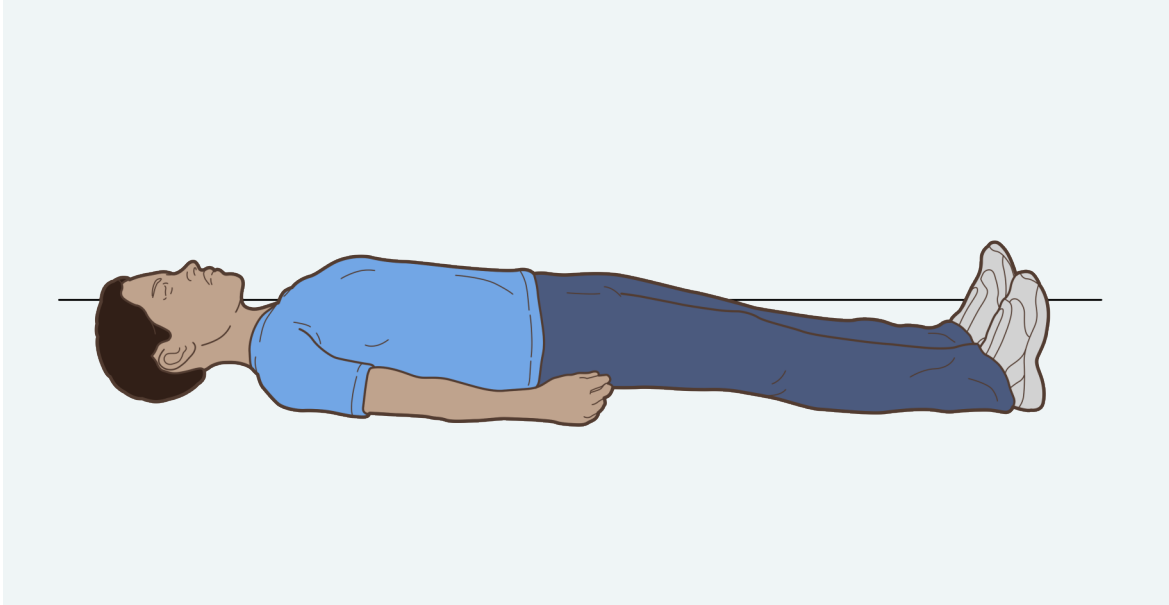
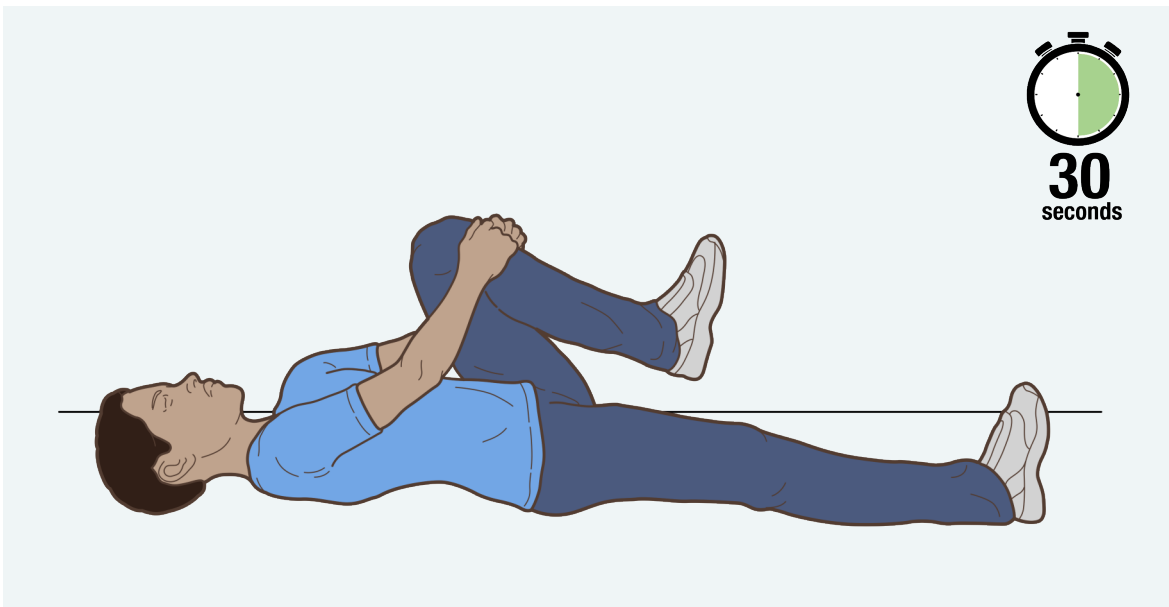


## กิจกรรม 18: ท่าอเข่าชิดหน้าอก



1. เริ่มต้นด้วยการนอนหงายบนพื้น



2. ดึงเข่าข้างหนึ่งเข้ามาที่หน้าอกของคุณ ในขณะที่ขาอีกข้างหนึ่งเหยียดตรง กดแผ่นหลังส่วนล่างไว้กับพื้น
3. ทำท่านี้ค้างไว้ 30 วินาที
4. สลับขา  
คุณรู้สึกตรงส่วนไหนในร่างกาย เมื่อคุณทำการยืดเสร็จแล้ว
5. ทำท่าอเข่าชิดหน้าอกซ้ำ แต่คราวนี้โฟกัสที่ส่วนของร่างกายที่คุณระบุไว้ในขั้นตอนที่ 4  
คุณรู้สึกตรงส่วนไหนในร่างกาย หลังการทำท่าอเข่าชิดหน้าอกรอบนี้ คุณรู้สึกว่าเป็นที่เดิมกับครั้งที่แล้วหรือเป็นที่ใหม่