

กิจกรรม 20: ทำปีกผีเสื้อ



1. ในท่านั่ง ให้วางประกบฝ่าเท้าเข้าหากันและใช้มือประกอองไว้ ตอนนี้ขาค้าง ทำท่า 'ปีกผีเสื้อ'
2. วางข้อศอก เบา ๆ ตรงระหว่างขาหรือวางไว้บนเข่า
3. ค่อย ๆ กดเข่าลง เพื่อเพิ่มการยืด
คุณรู้สึกตรงไหนในร่างกาย เมื่อคุณกดเข่าลง
4. ทำท่ายืดปีกผีเสื้อช้า แต่คราวนี้โฟกัสไปที่ส่วนของร่างกายที่คุณระบุไว้ในขั้นตอนที่ 3
ครั้งนี้คุณรู้สึกตรงไหนในร่างกาย เมื่อทำท่ายืดปีกผีเสื้อ คุณรู้สึกว่าอยู่ที่เดิม เหมือนกับครั้งที่แล้วหรือที่ใหม่

กิจกรรมต่อมา:

เพื่อเพิ่มการยืดเส้นที่กระดูกสันหลัง ให้โน้มหลังส่วนบน โคงไปหาเท้าข้างหน้า

กิจกรรม 39 รายการ เพื่อพัฒนาการรับรู้ interoceptive (ความรู้สึกภายในร่างกาย)

21