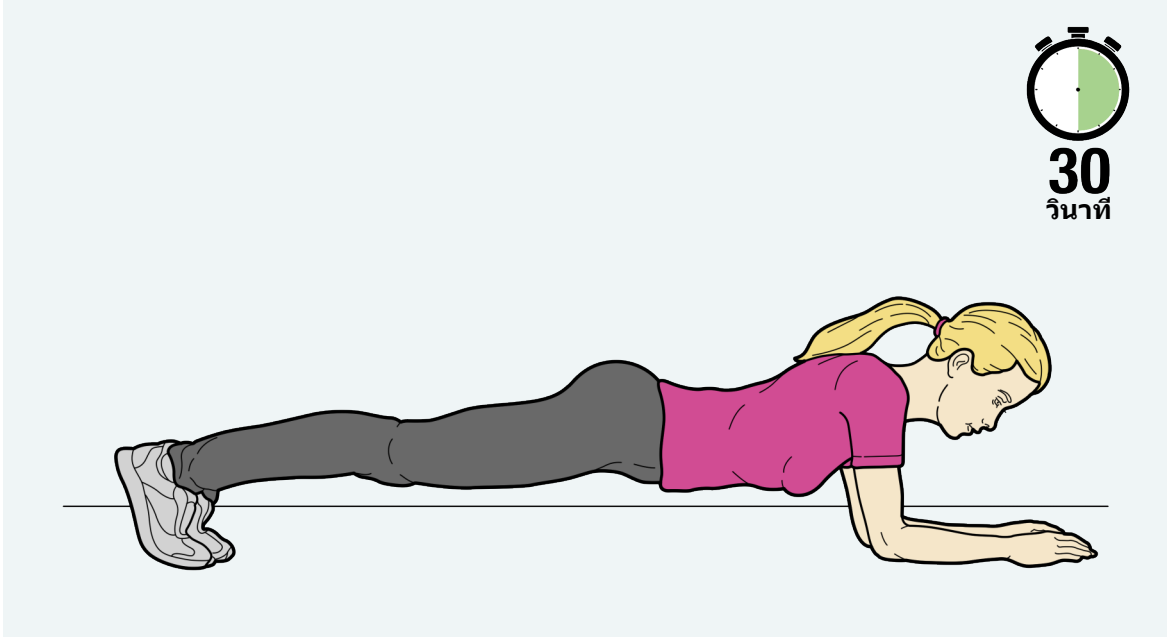


กิจกรรม 23: ท่าไม้กระดาน



1. เริ่มต้นด้วยการนอนคว่ำ ท้องราบบนพื้น วางมือไว้ใต้ไหล่ กศนึ่งเท้าลงบนพื้น
2. ดันตัวของคุณขึ้นจากพื้นและค้างท่านี้ไว้ 30 วินาที หากคุณไม่สามารถทำ 30 วินาทีได้ ก็ไม่เป็นไร ทำนานที่สุดเท่าที่จะทำได้

คุณรู้สึกที่ส่วนไหนในร่างกาย หากปวดหรือเจ็บบริเวณใด ให้สังเกตว่าอาการปวดหรือเจ็บนั้นหยุดลงตอนที่หยุดท่าท่าไม้กระดานอย่างไร

3. ตอนนี้ทำท่าไม้กระดานช้า แต่คราวนี้โฟกัสไปที่ส่วนของคุณที่ระบุไว้ในขั้นตอนที่ 2

คราวนี้คุณรู้สึกตรงไหนในร่างกาย เมื่อทำท่าไม้กระดาน คุณรู้สึกว่าเป็นที่เดิมหรือเป็นที่ใหม่ หากคุณฝึกท่าไม้กระดานไปเรื่อย ๆ ร่างกายของคุณจะแข็งแรงขึ้น และเมื่อเวลาผ่านไป จะทำได้ง่ายขึ้น อาการปวดเมื่อยก็จะลดลงไปด้วย

กิจกรรมต่อมา

ครั้งหน้า ขอท่าไม้กระดานค้างไว้ 45 วินาทีได้ไหม จากนั้นเป็น 1 นาที

กิจกรรม 39 รายการ เพื่อพัฒนาการรับรู้ interoceptive (ความรู้สึกภายในร่างกาย)

24