

ตรวจตราดูว่า
เราผ่อนคลายทั้งเนื้อทั้งตัวจริงไหม
หลับตาถูกต้องตามหลักวิชาไหม
ต้องเบาๆ ต้องผ่อนคลาย

๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔