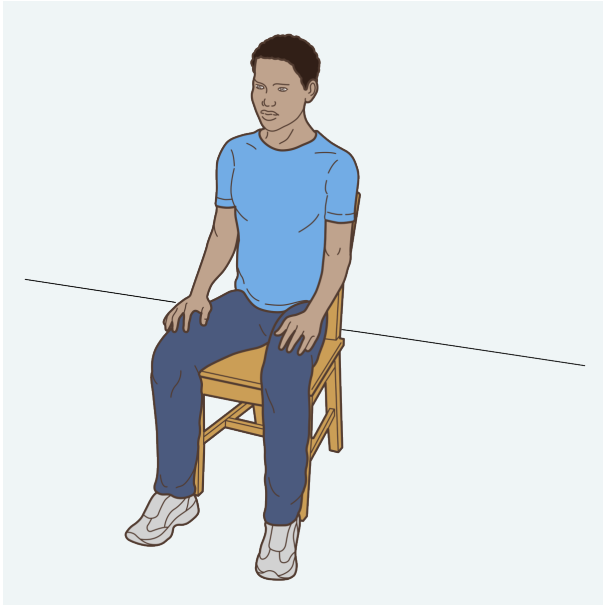
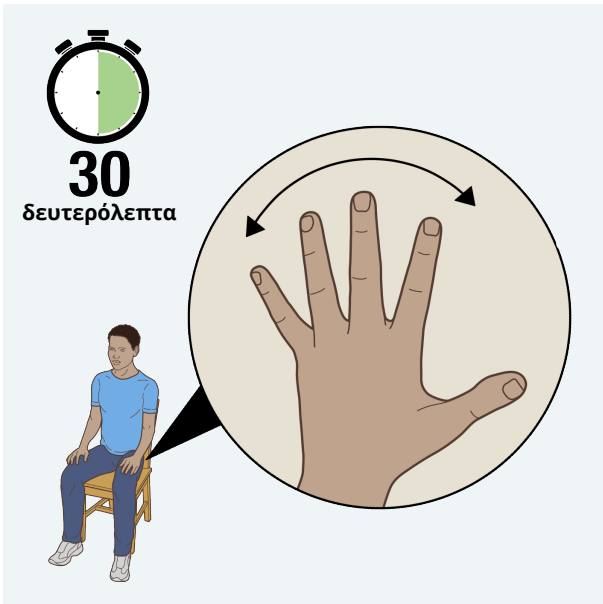


Δραστηριότητα 1: Αίσθηση μυών – χεριών



1. Καθίστε κάτω, ακουμπήστε τα χέρια σας πάνω στους μηρούς σας.



2. Τώρα τεντώστε τα δάχτυλά σας όσο πιο μακριά γίνεται και κρατήστε τα τεντωμένα έτσι για 30 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, φέρτε τα πίσω, ώστε να χαλαρώσουν ξανά.

Σε ποιο μέρος του σώματός σας θα μπορούσατε να νιώσετε διαφορά όταν τα χέρια σας ήταν χαλαρά και όταν τα χέρια σας ήταν τεντωμένα; (Παρακαλέστε τους μαθητές να δείξουν/σημαδέψουν/ να πουν σε ποιο μέρος του σώματός τους ένιωσαν κάτι.)

3. Τώρα επιλέξτε ένα από τα μέρη του σώματος που έχει αναγνωρίσει ένας μαθητής και επαναλάβετε 1. και 2. εστιάζοντας σε αυτό το μέρος του σώματος. Για παράδειγμα, εστιάστε την προσοχή σας στον ιστό των χεριών σας ενώ τα χέρια σας είναι χαλαρά, τώρα τεντώστε τα δάχτυλα όσο το δυνατόν πιο ανοιχτά και εστιάστε στο πώς αισθάνεται ο ιστός ανάμεσα στα δάχτυλά σας.