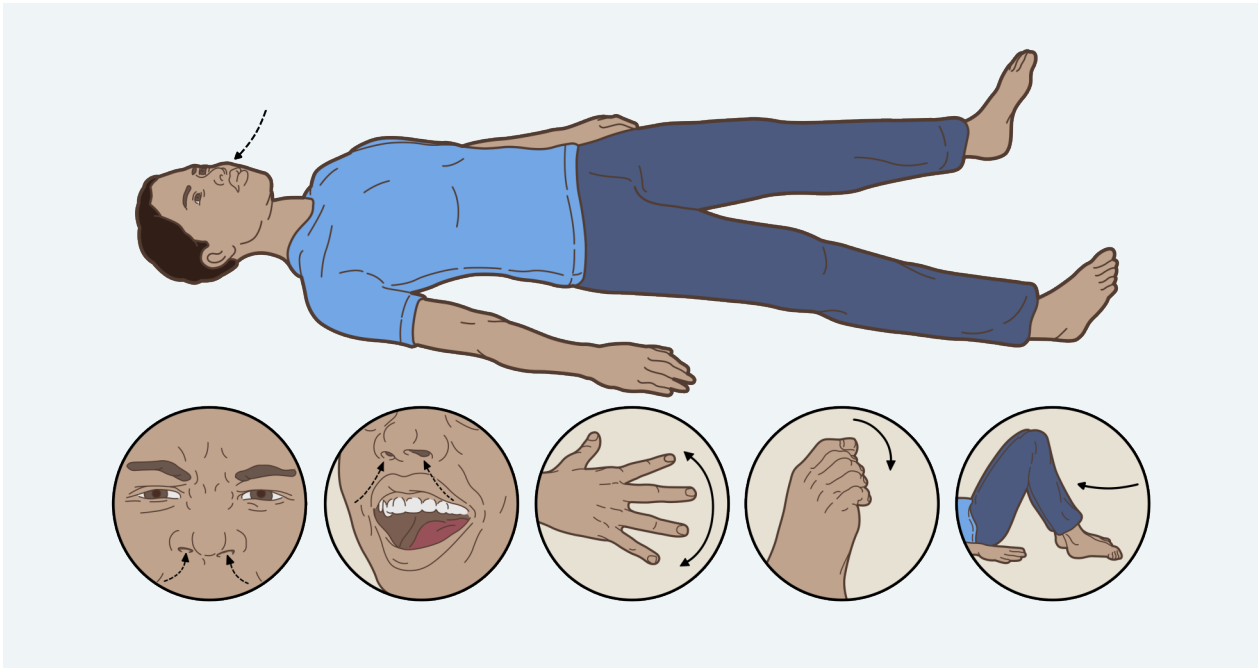


Δραστηριότητα 5: Αίσθηση μυών – ολόκληρο το σώμα

1. Ξαπλώστε σε ένα χώρο στο πάτωμα, με τα χέρια χαλαρά στο πλάι σας. Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας αν θέλετε. Αναπνεύστε αργά.
2. Καθώς εισπνέετε, σφίξτε τα μάτια και το μέτωπό σας και μετά καθώς εκπνέετε χαλαρώστε τα ξανά.
3. Καθώς εισπνέετε, ανοίξτε το στόμα σας όσο πιο ανοιχτά γίνεται, στη συνέχεια, καθώς εκπνέετε, χαλαρώστε το στόμα σας.
4. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά.
5. Καθώς εισπνέετε, τεντώστε τα δάχτυλά σας όσο το δυνατόν περισσότερο, στη συνέχεια, καθώς εκπνέετε, χαλαρώστε τα δάχτυλά σας.



6. Τώρα τεντώστε τα δάχτυλά σας και τα χέρια σας καθώς εισπνέετε, τεντώστε όσο το δυνατόν περισσότερο.
7. Καθώς εκπνέετε, χαλαρώστε τα χέρια και τα δάχτυλά σας.
8. Καθώς εισπνέετε, κολουριάστε τα δάχτυλα των ποδιών σας για να σφίξετε τα πόδια σας, στη συνέχεια χαλαρώστε τα πόδια σας καθώς εκπνέετε.
9. Τώρα καθώς εισπνέετε, σφίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τα επάνω και τραβήξτε τα πόδια σας προς το σώμα σας χρησιμοποιώντας μόνο τους μύες των ποδιών σας και χαλαρώστε καθώς εκπνέετε.
10. Αναπνεύστε αργά μέσα και έξω για μερικές αναπνοές και, στη συνέχεια, όταν είστε έτοιμοι, εισπνεύστε και τεντώστε το πρόσωπο, τα χέρια, τα πόδια και τις κνήμες σας και στη συνέχεια εκπνεύστε αργά και χαλαρώστε όλους τους μύες.
11. Μείνετε χαλαροί και εισπνεύστε και εκπνεύστε αργά-αργά για μερικές ακόμη αναπνοές.
12. Τώρα επαναλάβετε αυτή τη δραστηριότητα εστιάζοντας στο πώς αισθάνεται κάθε μέρος του σώματος όταν είναι τεντωμένο ή σφιγμένο σε σύγκριση με το πώς αισθάνεται όταν είναι χαλαρό.