



1. Για αυτή τη δραστηριότητα είτε σηκωθείτε όρθιοι ή καθίστε σε μια καρέκλα.
2. Αρχικά, γείρετε αργά το κεφάλι σας από τη μια πλευρά στην άλλη τρεις φορές. Γείρετέ το στη μία πλευρά του σώματός σας και στη συνέχεια γείρετε το αργά-αργά προς την άλλη πλευρά του σώματός σας.
3. Τώρα γυρίστε το κεφάλι σας από τη μία πλευρά στην άλλη τρεις φορές. Γυρίστε αργά το κεφάλι σας προς τα αριστερά, μετά πίσω στο κέντρο και μετά γυρίστε το κεφάλι σας προς τα δεξιά.
4. Τώρα επαναλάβετε τη δραστηριότητα, αλλά αυτή τη φορά εστιάστε στο μέρος του σώματος που προσδιορίσατε στο 3ο βήμα.

*Σε ποιο σημείο του σώματός το νιώσατε αυτή τη φορά κάνοντας το τέντωμα;
Το νιώσατε στο ίδιο μέρος ή κάπου αλλού;*