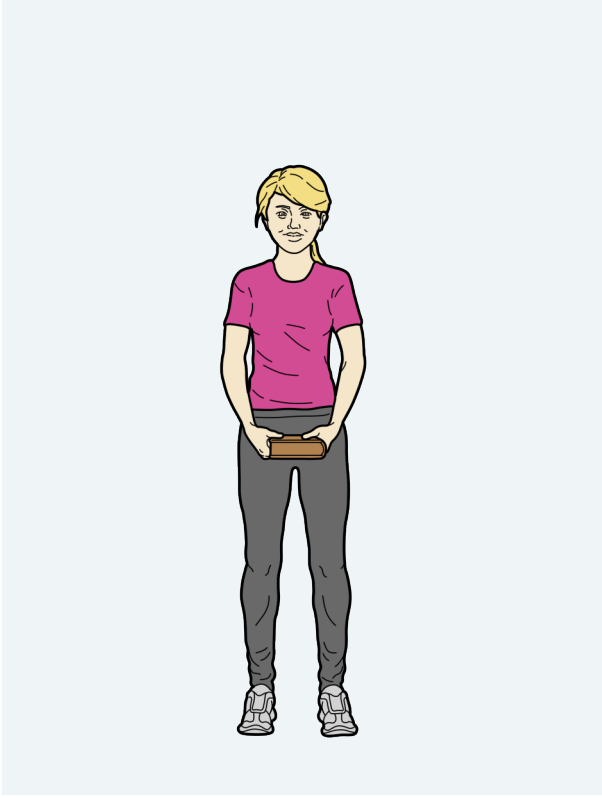
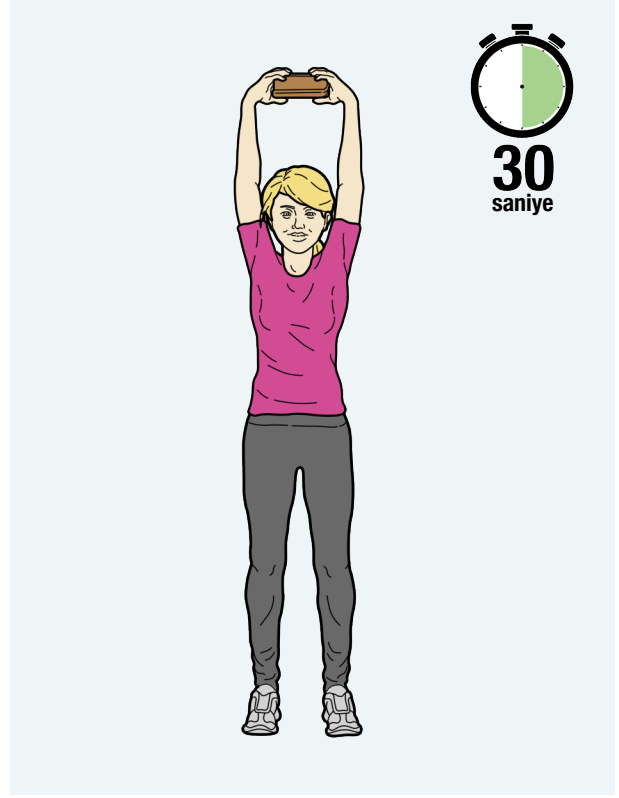


Aktivite 19: Omuz germek



1. İki kitap alarak başlayın.



2. Kitapları elinizde tutarken kollarınızı yukarı kaldırın.

3. 30 saniye bu pozisyonda kalın.

Gerilirken bunu bedeninizin neresinde hissettiniz?

4. Şimdi omuz germeyi tekrarlayın, ancak bu sefer 3. adımda tanımladığımız beden kısımlarından birine odaklanın.

Bu sefer kitapları kaldırırken bunu bedeninizin neresinde hissettiniz? Geçen seferki ile aynı yerde mi yoksa yeni bir yerde mi hissettiniz?