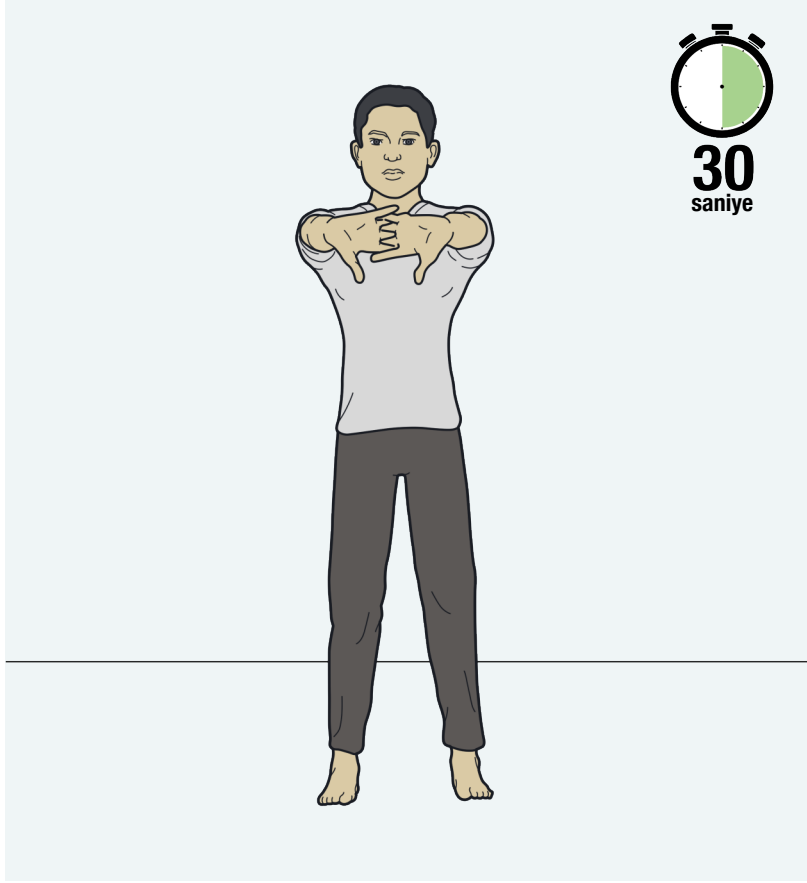


Aktivite 22: Eklem ıtırdatmak



1. Ayakta durma pozisyonunda başlayın.
2. Ellerinizi önünüzde tutun ve parmaklarınızı birbirine geçirin. Ellerinizi dışarı doğru itin ve ellerinizi ters çevirin.
3. 30 saniye bu pozisyonda kalın.

Bunu bedeninizin neresinde hissettiniz?

4. Şimdi eklem ıtırdatma germe işlemini tekrarlayın, ancak bu sefer 3. adımda tanımladığınız beden kısımlarından birine odaklanın.

Bu sefer eklem ıtırdatma germe işlemini yaparken bunu bedeninizin neresinde hissettiniz? Geçen seferki ile aynı yerde mi yoksa yeni bir yerde mi hissettiniz?