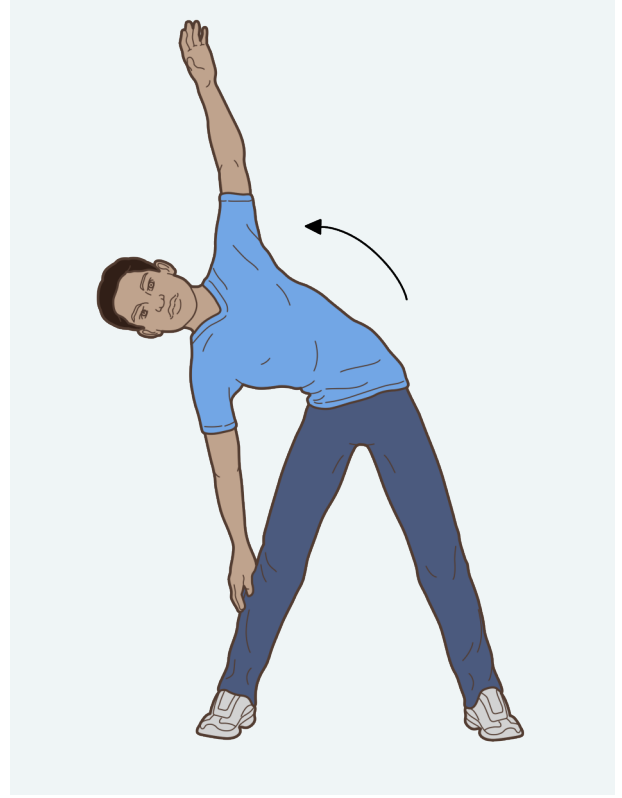


Aktivite 24: Yıldız



1. Dik durun, başınızı yukarda dik tutun ve göbeğinizi içeri çekin. Kollarınızı ve bacaklarınızı açarak bir yıldız şeklini alın.



2. Bir kolunuzu yavaşça başınızın üzerine uzatırken burnunuzdan nefes alın. Diğer kolunuzu bacağınızdan aşağı kaydırın.
3. Yıldızınızı yavaşça diğer tarafa eğin ve ağızınızdan nefes alın.
4. Her iki tarafa da tekrarlayın.

Bunu bedeninizin neresinde hissettiniz?

5. Şimdi yıldız gerilmesini tekrarlayın, ancak bu sefer adım 4'te tanımladığınız beden kısımlarından birine odaklanın.

Bu sefer yıldız gerilmesi hareketini yaparken bunu bedeninizin neresinde hissettiniz? Aynı yerde mi yoksa yeni bir yerde mi hissettiniz?