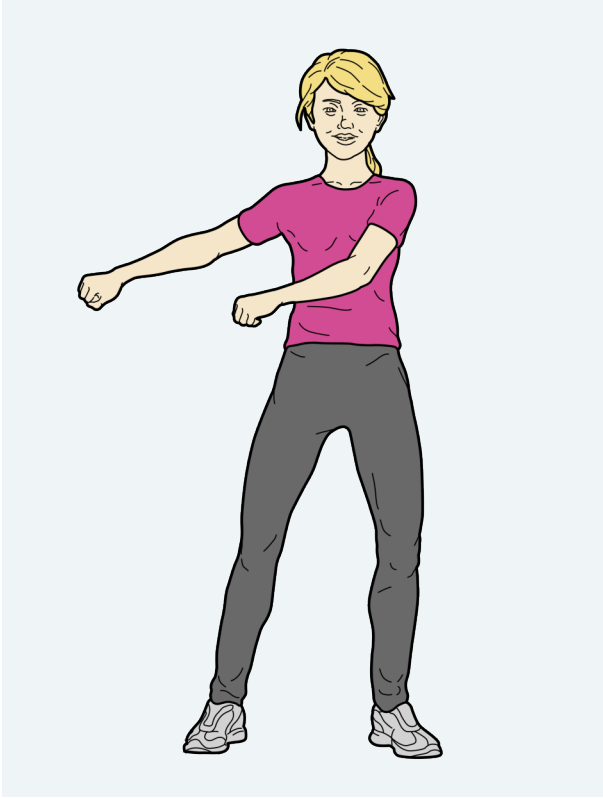
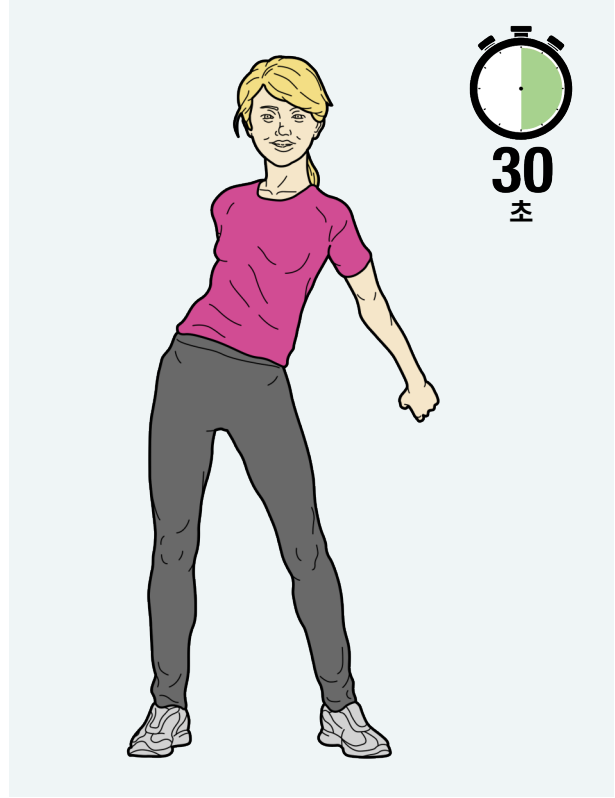


활동 25: 플로싱 댄스(Flossing)



1. 손을 양 옆에 놓고 서서 시작합니다. 양손을 몸 오른쪽에 놓습니다.



2. 오른손은 등 뒤에서 왼손은 몸 앞에서 왼쪽으로 움직입니다. 양 손을 다시 제자리로 돌려놓았다가 양손을 몸 앞에서 왼쪽으로 옮깁니다.
3. 왼손은 등 뒤에서 오른손은 몸 앞에서 오른쪽으로 움직입니다.
4. 이 동작을 30초 동안 반복합니다.

몸의 어느 부분에서 느낌을 감지했습니까?

5. 이번에는 4단계에서 말했던 신체 부위 중 한 곳에 집중하면서 플로싱 댄스를 반복합니다.

이번에 플로싱 댄스를 할 때는 몸의 어느 부분에서 느낌을 감지했나요? 같은 곳에서 느꼈나요 아니면 다른 새로운 곳에서 느꼈나요?