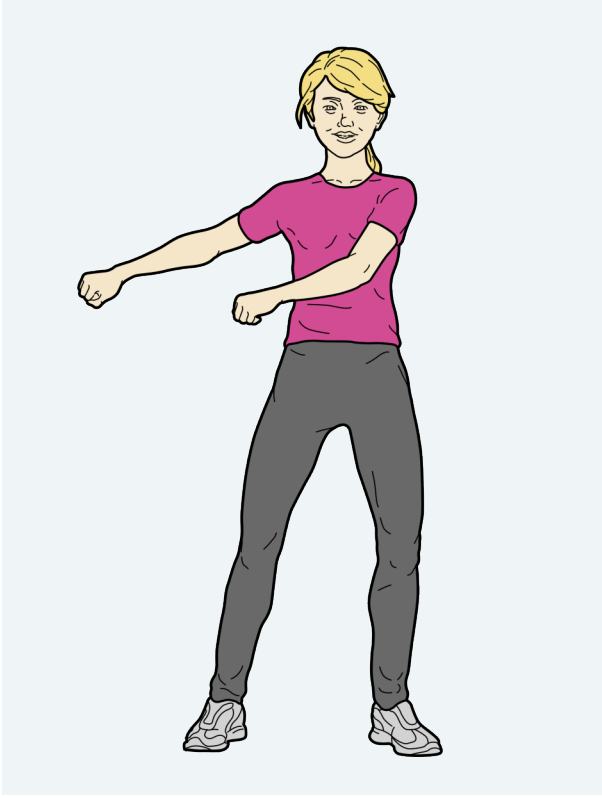


## Aktivite 25: Diři ilemek



1. Elleriniz yanınızdayken ayağı kalkarak başlayın. Her iki elinizi de bedeninizin sağ tarafına yerleştirin.



2. Sağ elinizi sırtınızın arkasına, solunuzu da önünüze götürün. Onları geriye doğru ve bedeniniz boyunca sallayın.
3. Sol elinizi bedeninizin arkasına, sağ elinizi de önünüze götürün.
4. Bu hareketleri 30 saniye boyunca tekrarlayın.

*Bunu bedeninizin neresinde hissettiniz?*

5. Şimdi dişi ileme hareketini tekrarlayın, ancak bu sefer adım 4'te tanımladığınız beden kısımlarından birine odaklanın.

*Bu sefer diři ileme hareketini bedeninizin neresinde hissettiniz? Aynı yerde mi yoksa yeni bir yerde mi hissettiniz?*