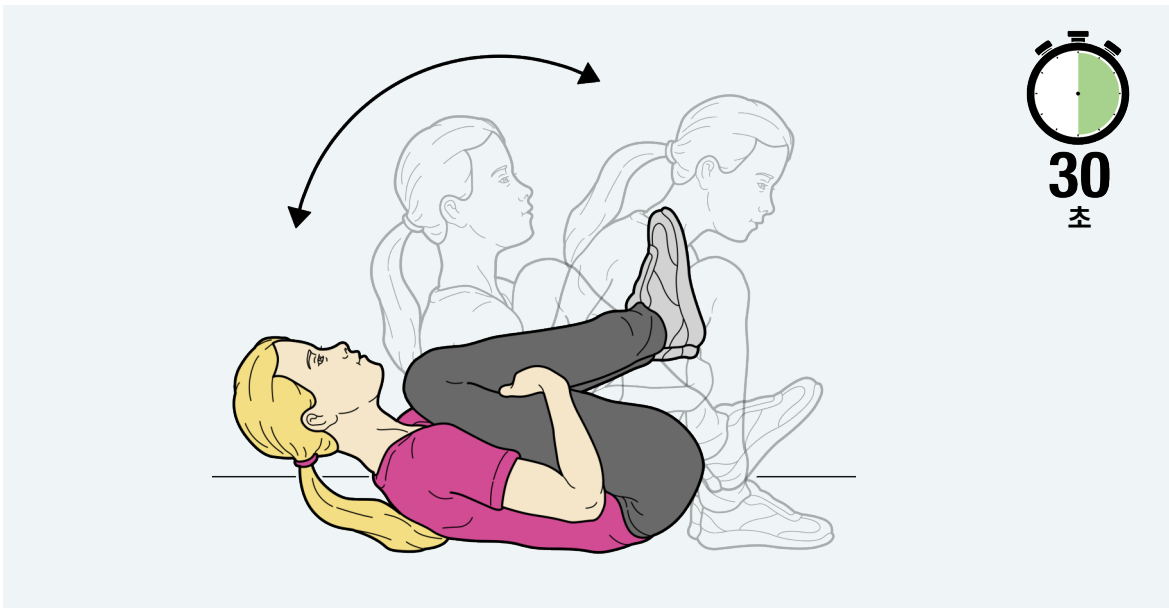


활동 27: 흔들거리는 곤충 자세



1. 바닥에 앉아 무릎 아래에서 양손을 잡아주세요.



2. 몸을 뒤로 기울였다가 앞 뒤로 흔들어 줍니다.

3. 30초 동안 부드럽게 흔들어 주세요.

몸의 어느 부분이 바닥에 닿는다고 느꼈습니까? 몸의 그 부분을 가리키십시오.

4. 이번에는 옆으로 흔들면서, 이 동작을 반복합니다.

느낌이 다른가요?

옆으로 흔들고 있을 때 이번에는 몸의 어느 부분이 바닥에 닿는다고 느꼈나요?

5. 이제 앞 뒤로 흔들건지 또는 옆으로 흔들건지 선택하세요. 몸이 흔들릴 때 몸이 어떻게 느끼는지에 집중합니다.