



1. قف منتصبًا. ارفع كلا الذراعين وحاول أن تصل لأعلى قدر مستطاع.
2. تخيل أنك زرافة وتمد رقبتك الطويلة إلى السماء.
3. استمر في الثبات بهذا التمدد لمدة 30 ثانية.  
أين شعرت بالشد في جسمك؟
4. كرر الآن تمدد الزرافة ولكن هذه المرة ركز على أحد أجزاء الجسم التي حددتها في الخطوة 3.  
أين شعرت بالشد في جسمك هذه المرة أثناء قيامك بتمدد الزرافة؟ هل شعرت به في نفس المكان أو في مكان جديد؟