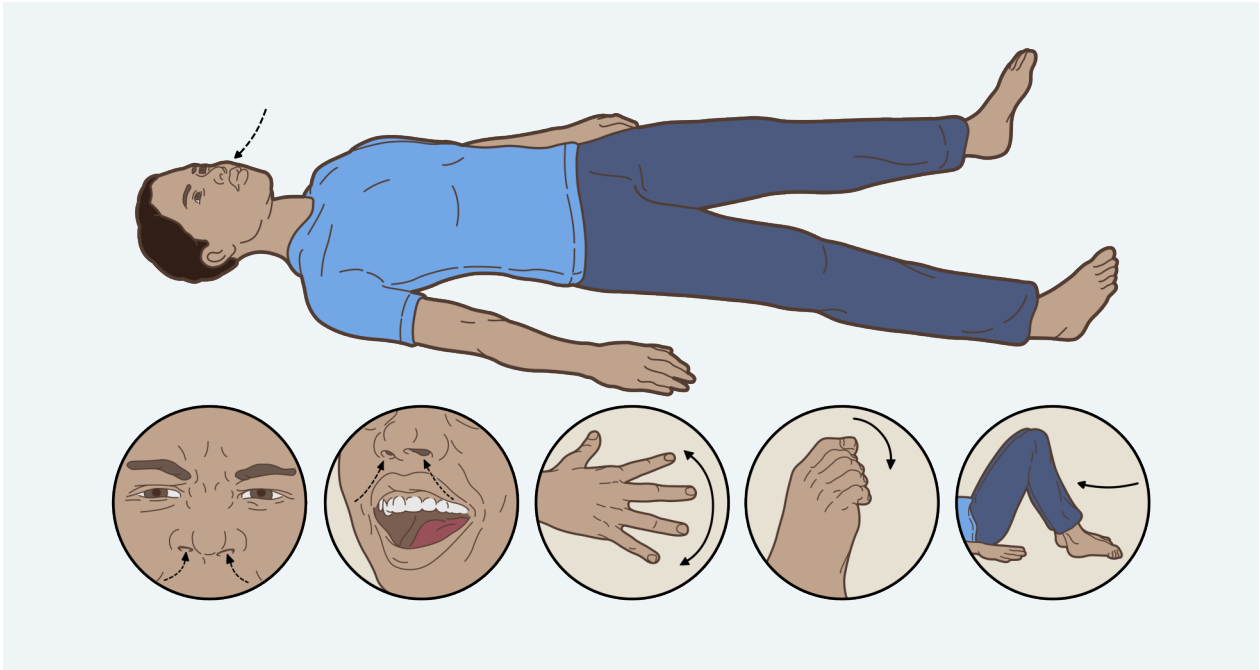


활동 5: 근육 느끼기 - 온몸

1. 팔을 양 옆에 편안하게 놓고 바닥에 누우세요. 원하시면 눈을 감아도 됩니다. 천천히 호흡을 합니다.
2. 숨을 들이쉬면서 눈과 이마를 찡그린 다음 숨을 내쉬면서 다시 이완시킵니다.
3. 숨을 들이쉬면서 입을 최대한 넓게 벌린 다음 숨을 내쉬면서 입을 편안하게 다물어 줍니다.
4. 천천히 호흡을 유지하십시오.
5. 숨을 들이쉬면서 손가락을 최대한 넓게 벌린 다음 숨을 내쉬면서 손가락의 힘을 빼줍니다.



6. 이제 숨을 들이실 때 손가락을 벌려주고 팔을 뻗어주세요. 최대한으로 뻗어주세요.
7. 숨을 내쉬면서 팔과 손가락의 긴장을 풀어줍니다.
8. 숨을 들이쉬면서 발가락을 구부려준 다음, 숨을 내쉬면서 발을 이완시킵니다.
9. 이제 숨을 들이쉬면서 발가락을 구부리고 오직 다리 근육을 사용하여 발을 몸 쪽으로 당겨준 다음, 숨을 내쉬면서 긴장을 풀어줍니다.
10. 숨을 천천히 들이쉬고 내쉬면서 몇 번 호흡을 하세요. 그런 다음 준비가 되면 숨을 들이쉬면서 얼굴, 손, 팔, 발, 다리를 긴장시켜 주세요. 그런 다음 천천히 숨을 내쉬면서 모든 근육을 이완시킵니다.
11. 긴장을 풀고 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬면서 몇 번 더 호흡하세요.
12. 이제 긴장을 풀었을 때의 느낌과 비교해서, 근육을 당기거나 수축할 때 신체의 각 부위의 느낌이 어떤지에 집중하면서 이 동작을 반복합니다.