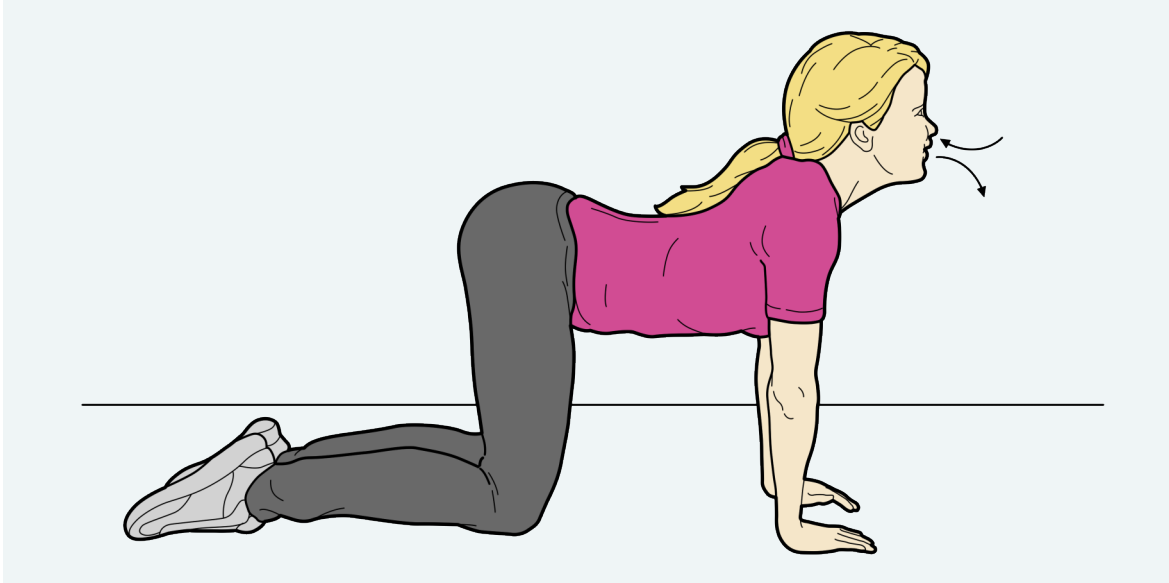
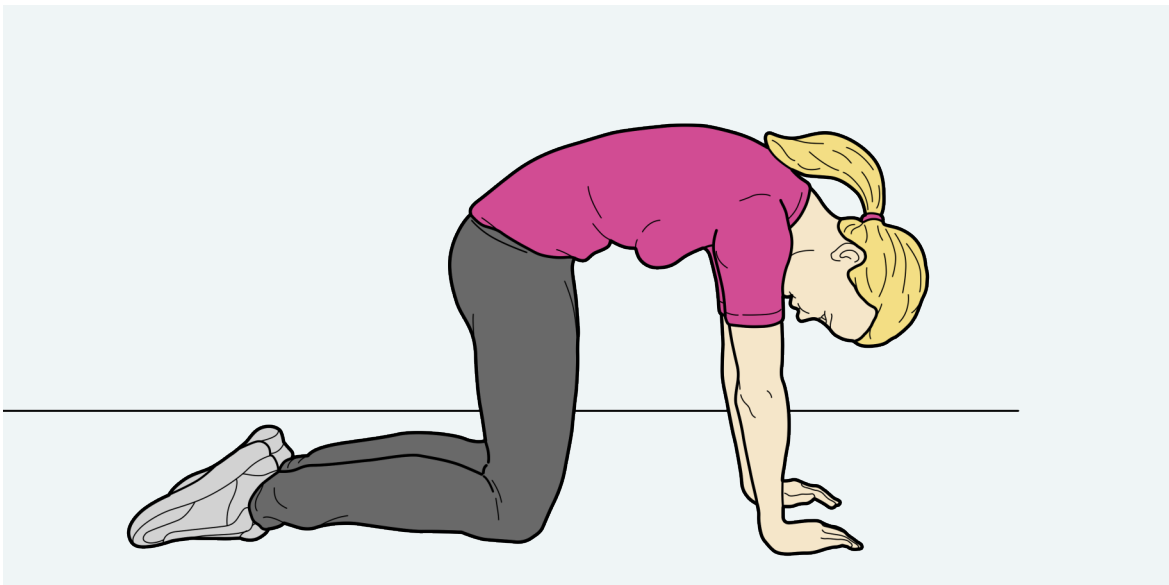


Δραστηριότητα 17: Τέντωμα γάτας/αγελάδας

1. Ξεκινήστε και στα τέσσερα χέρια και πόδια. Η πλάτη σας πρέπει να είναι επίπεδη σαν επιφάνεια τραπεζιού. Τα μάτια πρέπει να κοιτάζουν κατευθείαν κάτω στο έδαφος.



2. Εισπνεύστε από τη μύτη σας, ρίξτε την κοιλιά σας προς τα κάτω και σηκώστε αργά-αργά το κεφάλι/λαιμό προς τα πάνω, με τα μάτια να κοιτούν ψηλά. Αυτό είναι το τέντωμα της αγελάδας.



3. Καθώς εκπνέετε από το στόμα σας, σηκώστε την κοιλιά και τη σπονδυλική στήλη προς τα πάνω, ώστε η πλάτη να είναι σαν τόξο όπως κάνει μια γάτα.
4. Εναλλάξτε πέντε έως δέκα τεντώματα αγελάδας σε γάτας.

Σε ποιο σημείο του σώματός σας το νιώσατε όταν τεντωθήκατε;

5. Τώρα επαναλάβετε το τέντωμα γάτας/αγελάδας, αλλά αυτή τη φορά εστιάστε σε ένα από τα μέρη του σώματος που εντοπίσατε στο 4ο βήμα.

Νιώσατε το τέντωμα κάπου αλλού κάνοντας το τέντωμα της γάτας σε σύγκριση με το τέντωμα της αγελάδας; Θα μπορούσατε να παρατηρήσετε τα τεντώματα σε άλλα σημεία καθώς και σε εκείνο στο οποίο είχατε εστιάσει;