

활동 20: 나비 자세



1. 앉은 자세에서 발바닥을 서로 붙이고 손으로 발을 잡습니다. 다리는 이제 '나비의 날개' 모양처럼 되었습니다.
2. 팔꿈치를 가볍게 다리 사이에 놓거나 아니면 무릎 위에 올려놓습니다.
3. 부드럽게 무릎을 눌러 스트레칭의 강도를 늘립니다.

무릎을 눌렀을 때 몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈나요?

4. 이번에는 3단계에서 말했던 신체 부위 중 한 곳에 초점을 맞추고 나비 자세를 반복하세요.

나비 자세를 하는 동안 이번에는 몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈습니까? 지난 번과 똑같은 곳에서 당김을 느꼈나요, 아니면 다른 새로운 곳에서 느꼈나요?

후속 활동:

척추 스트레칭을 추가하려면 등 위쪽에서부터 앞으로 숙이고 발을 향해 앞으로 더 숙여줍니다.