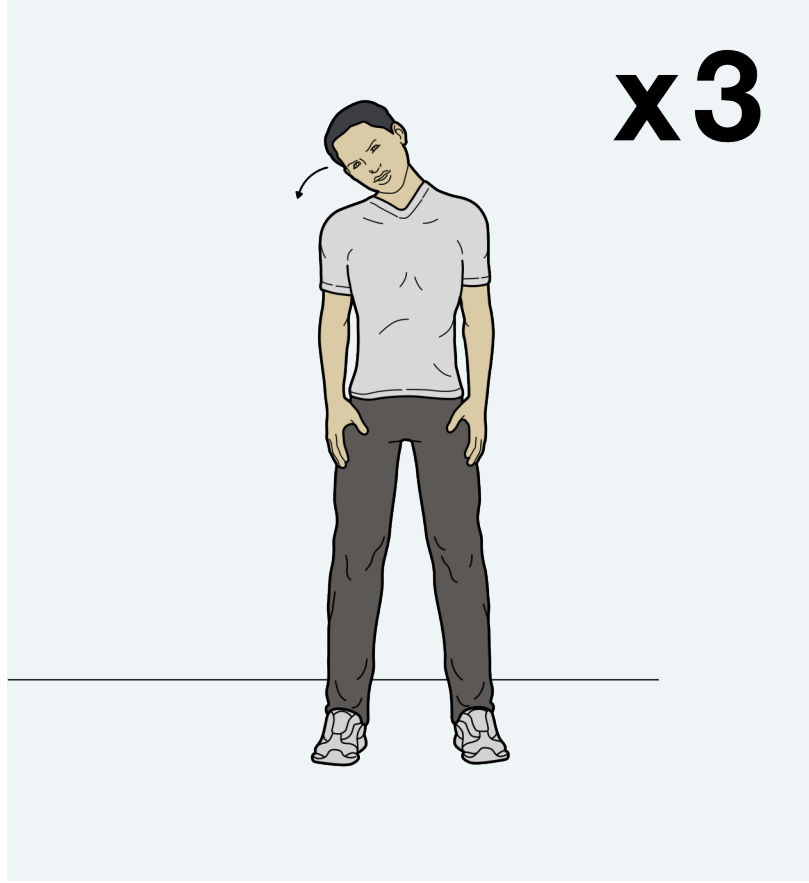


Aktivite 28: Meerkat gözetlemesi



1. Bu aktivite için ya ayağa kalkın ya da bir sandalyeye oturun.
2. İlk olarak, başınızı bir yandan öbür yana yavaşça üç kez eğin. Başınızı bedeninizin bir tarafına eğin ve sonra yavaşça bedeninizin diğer tarafına eğin.
3. Şimdi başınızı üç kez bir yandan diğer yana çevirin. Başınızı yavaşça sola, sonra tekrar ortaya çevirin, sonra başınızı sağa çevirin.
4. Şimdi aktiviteyi tekrarlayın, ancak bu sefer 3. adımda tanımladığımız beden kıvrımına odaklanın.

Bu sefer gerilme işlemi yaparken bunu bedeninizin neresinde hissettiniz? Bunu aynı yerde mi yoksa farklı bir yerde mi hissettiniz?