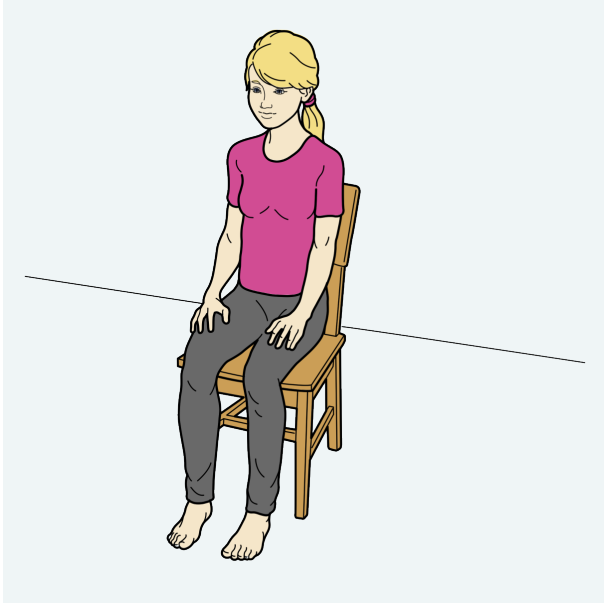
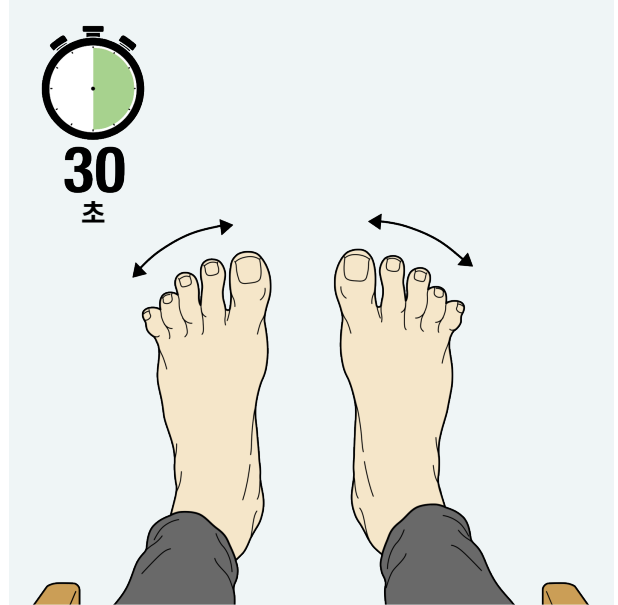


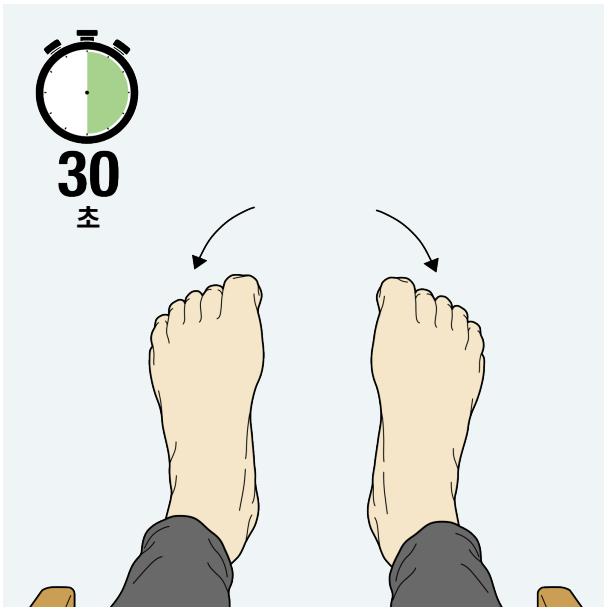
활동 2: 근육 느끼기 - 발



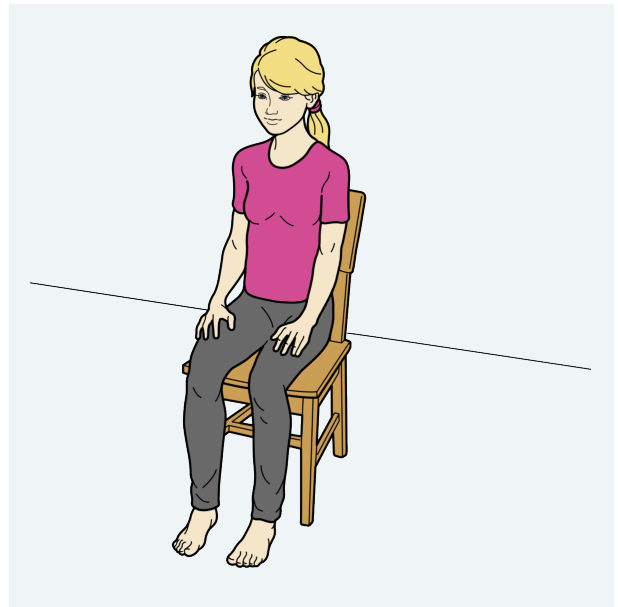
1. 앉아서, 발을 바닥에 평평하게 놓습니다.



2. 이제 발가락을 최대한 넓게 벌리고 30초 동안 그렇게 벌리고 있습니다.



3. 이제 발가락을 아래쪽으로 구부리고 30초 동안 구부린 채로 있으세요.



4. 양 발을 다시 편안히 바닥에 평평하게 놓습니다. 이제 두 발은 긴장을 풀고 편안합니다.

발가락을 벌리고 있을 때 어느 근육을 느낄 수 있었나요? 발가락을 구부렸을 때는 어느 근육을 느낄 수 있었나요?

5. 발가락을 벌리고 구부리고 동안, 근육의 당김을 느꼈던 발이나 다리의 한 부분에 집중하여 1-4단계를 반복하세요.