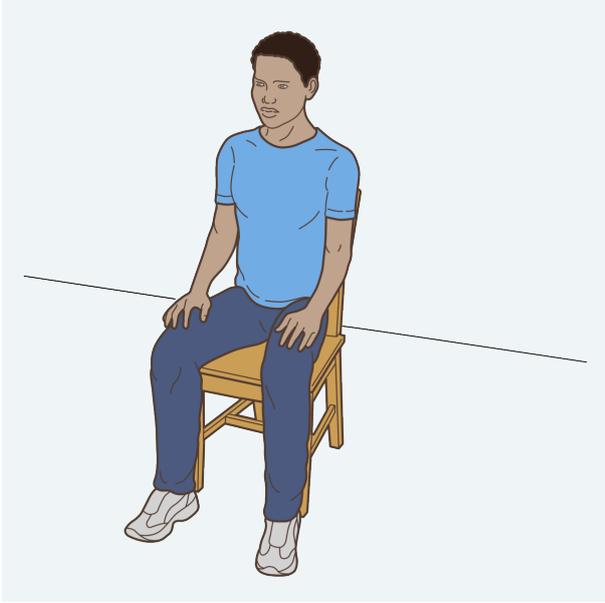
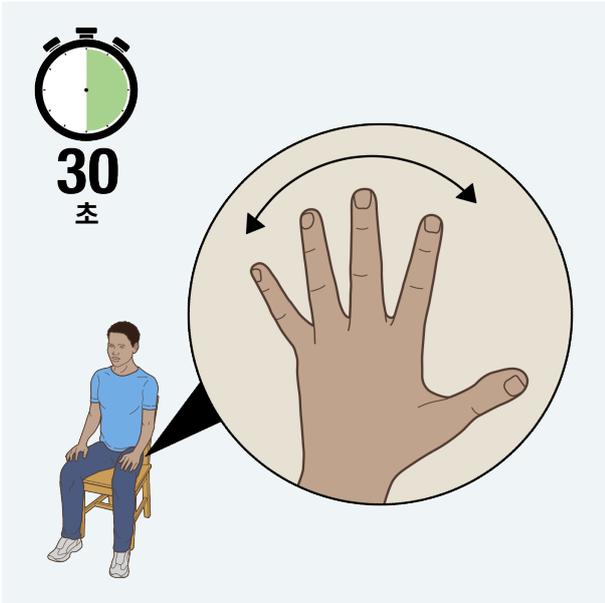


# 활동 1: 근육 느끼기 - 손



1. 앉아서 양손을 허벅지 위에 올립니다.



2. 이제 손가락을 최대한 넓게 벌려 30초 동안 이렇게 벌리고 있으세요. 그런 다음 손가락을 제자리로 돌리고 쉬게 해주세요.

손가락을 벌렸을 때와 두 손의 긴장을 풀었을 때 몸의 어느 부분에서 변화를 느낄 수 있었나요? (학생들에게 어디에서 무언가를 느꼈는지 가르키거나/신호로 말하거나/말하게 합니다.)

3. 이제 학생이 말해준 신체 부위 중 한 곳을 선택하고 그 신체 부위에 집중하면서 1,2단계를 반복합니다. 예를 들어, 손의 긴장을 풀 상태에서 손가락의 연결 부위에 집중하세요. 이제 손가락을 최대한 넓게 벌리고, 손가락 사이의 연결 부위의 느낌이 어떨지에 집중합니다.