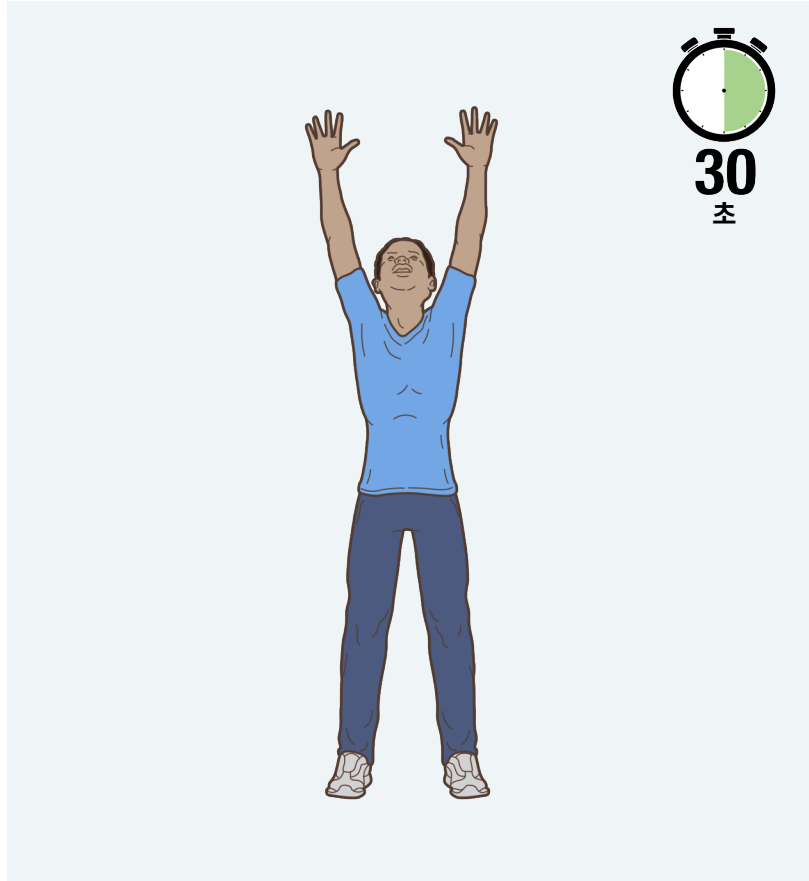


활동 26: 기린 자세 스트레칭



1. 똑바로 곧게 서세요. 양팔을 들어 최대한 높이 들어 올립니다.
2. 기린이라고 생각하고 목을 하늘에 닿을 만큼 길게 늘려보세요.
3. 이 스트레칭을 30초 동안 유지합니다.

몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈습니까?

4. 이번에는 3단계에서 확인한 신체 부위 중 한 곳에 집중하면서 기린 스트레칭을 반복합니다.

이번에 기린 스트레칭을 하면서 몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈나요?
같은 곳에서 당김을 느꼈나요 아니면 다른 새로운 곳에서 느꼈나요?