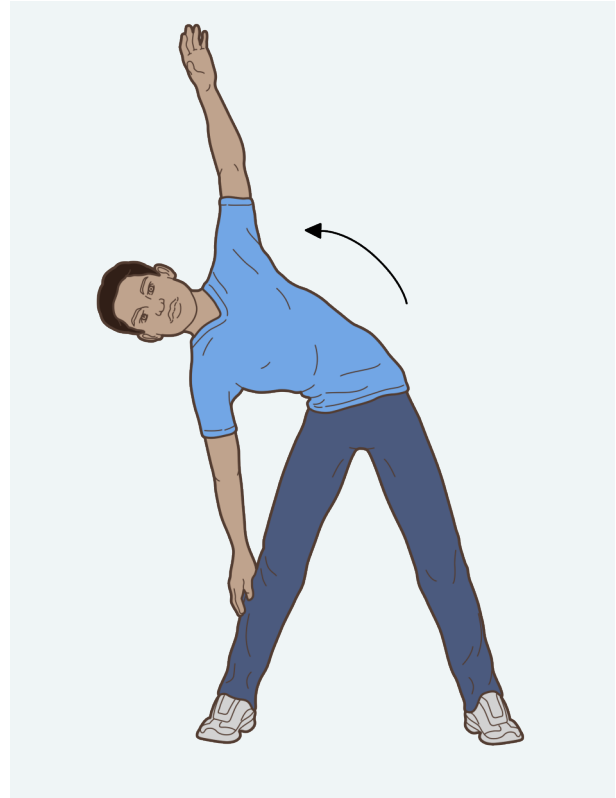


## Δραστηριότητα 24: Αστέρι



1. Σταθείτε όρθιος, ψηλά το κεφάλι και ρουφήξτε τον αφαλό σας προς τα μέσα. Ανοίξτε τα χέρια και τα πόδια σας σε σχήμα αστεριού.



2. Εισπνεύστε από τη μύτη σας καθώς τεντώνετε αργά-αργά το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι σας. Κυλήστε το άλλο σας χέρι κάτω στο πόδι σας.
3. Γείρετε αργά το αστέρι σας προς την άλλη πλευρά και εκπνεύστε από το στόμα σας.
4. Επαναλάβετε και στις δύο πλευρές.

*Πού το ένιωσες στο σώμα σου;*

5. Τώρα επαναλάβετε τέντωμα αστεριού, αλλά αυτή τη φορά εστιάστε σε ένα από τα μέρη του σώματος που εντοπίσατε στο 4ο βήμα.

*Σε ποιο σημείο του σώματός σας το νιώσατε αυτή τη φορά κάνοντας το τέντωμα αστεριού; Το νιώσατε στο ίδιο μέρος ή σε κάποιο νέο μέρος;*