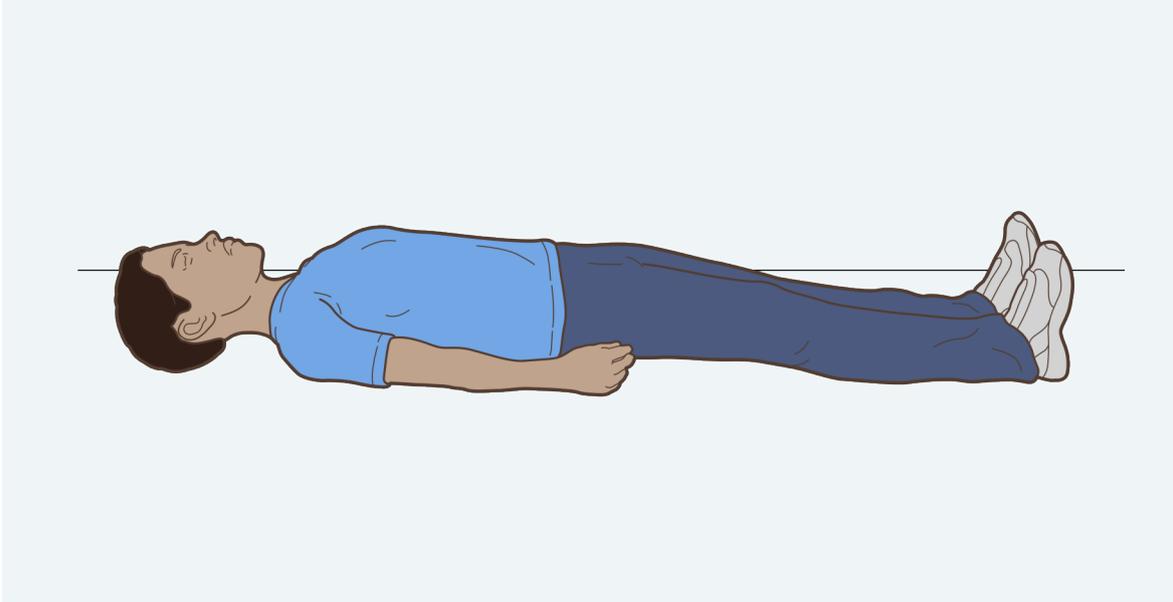


활동 30: 점진적인 근육 집중



1. 양손을 옆에 놓고 바닥에 눕는 것으로 시작합니다.
2. 각 근육 그룹을 2 ~ 3초 동안 긴장시켰다가 이완시킵니다. 동시에 코로 숨을 천천히 깊게 들이쉬고 입으로 내쉬십시오.
3. 발과 발가락부터 시작합니다. 긴장시켰다가 이완시켜주세요.
4. 무릎과 허벅지로 이동합니다. 긴장시켰다가 이완시켜주세요.
5. 배로 올라갑니다. 긴장시켰다가 이완시켜주세요.
6. 손을 꼭 쥐세요. 긴장시켰다가 이완시켜주세요.
7. 팔로 이동합니다. 긴장시켰다가 이완시켜주세요.
8. 어깨로 올라갑니다. 긴장시켰다가 이완시켜주세요.
9. 얼굴로 이동합니다. 긴장시켰다가 이완시켜주세요.
10. 이제 이완했을 때와 비교해서 긴장했을 때 각 신체 부위의 느낌에 집중하면서 동작을 반복합니다.

몸의 어느 부분이 이완했을 때와 긴장했을 때의 느낌이 가장 다르다고 느꼈습니까?