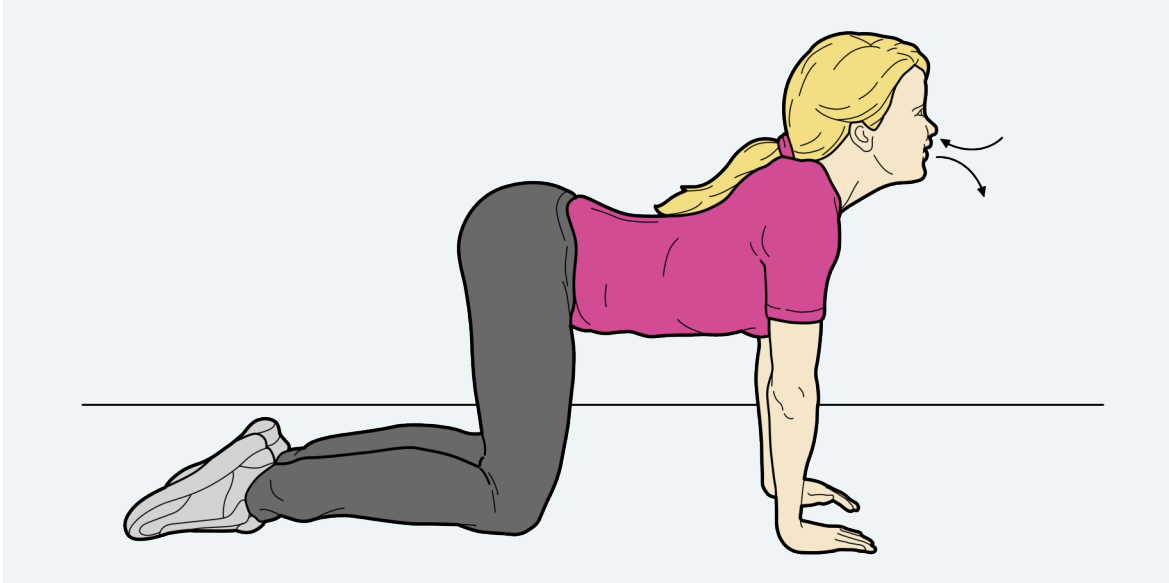
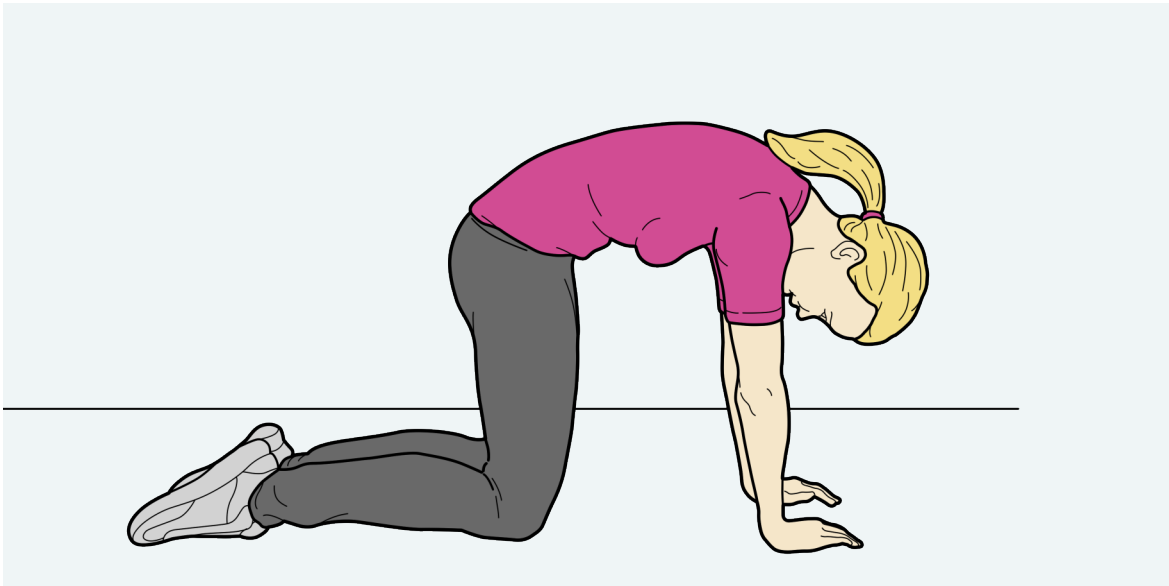


활동 17: 고양이/소 자세

1. 무릎을 굽히고 네발로 기는 자세를 합니다. 등은 반듯하게 유지합니다. 눈은 똑바로 아래를 향해 바닥을 봅니다.



2. 코로 숨을 들이쉬면서 배를 아래로 내리고 천천히 머리/목을 위로 들어 올리며 시선은 위를 향하게 합니다. 이것은 소 자세입니다.



3. 입으로 숨을 내쉬면서 등이 고양이처럼 아치 모양이 되도록 배와 척추를 들어 올립니다.

4. 소와 고양이 자세를 번갈아서 5-10번 실시하십시오.

스트레칭을 할 때 몸의 어느 부분에서 근육의 당김을 느꼈나요?

5. 이번에는 4단계에서 말했던 신체 부위 중 한 곳에 집중하면서, 고양이/소 자세를 반복합니다.

소 자세와 비교해서 고양이 자세를 할 때 몸의 다른 부분에서 근육의 당김을 느꼈나요? 여러분이 집중하고 있는 곳뿐만 아니라 다른 곳에서도 근육의 당김을 느낄 수 있었나요?