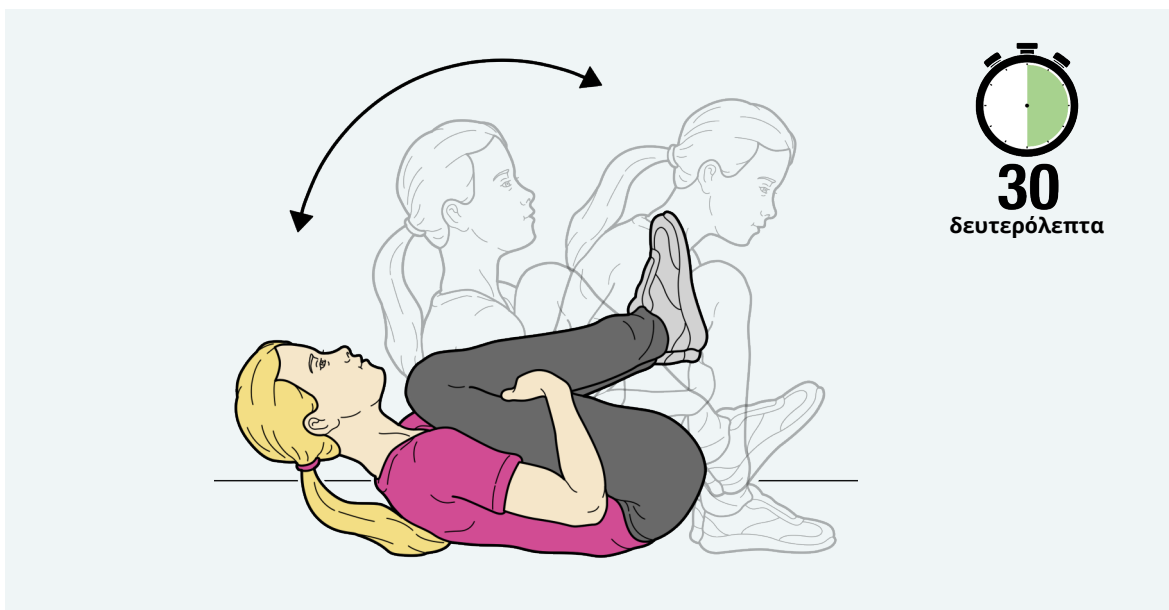


Δραστηριότητα 27: Κουνιστό σκαθάρι



1. Καθίστε στο πάτωμα και συνδέστε τα χέρια σας κάτω από τα γόνατά σας.



2. Γείρετε προς τα πίσω και κουνήστε το σώμα σας μπρος-πίσω.
3. Συνεχίστε να κουνιέστε απαλά για 30 δευτερόλεπτα.
Ποιο σημείο του σώματός σας νιώσατε να αγγίζει το πάτωμα; Δείξτε προς αυτό το μέρος του σώματός σας.
4. Τώρα επαναλάβετε τη δραστηριότητα, αλλά αυτή τη φορά κουνηθείτε πλαγίως.
Έχει διαφορετική αίσθηση;
Πού το προσέξατε αυτή τη φορά που κουνιόσαστε στο πλάι;
5. Τώρα επιλέξτε να κουνιόσαστε προς τα εμπρός και προς τα πίσω ή προς τα πλάγια. Εστιάστε στο πώς νιώθει το σώμα σας όταν κουνιέται.