

Δραστηριότητα 20: Φτερά πεταλούδας



1. Σε μια καθιστή θέση, τοποθετήστε τις πατούσες των ποδιών σας μαζί και κρατήστε τις με τα χέρια σας. Τα πόδια σχηματίζουν τώρα τα «φτερά πεταλούδας».
2. Τοποθετήστε τους αγκώνες σας απαλά ανάμεσα στα πόδια σας ή ακουμπήστε τους στα γόνατά σας.
3. Πιέστε απαλά τα γόνατα προς τα κάτω για να αυξήσετε το τέντωμα.

Σε ποιο σημείο του σώματός σας το αισθανθήκατε όταν σπρώξαμε κάτω στα γόνατά μας;

4. Τώρα επαναλάβετε το τέντωμα φτερά πεταλούδας, αλλά αυτή τη φορά εστιάστε σε ένα από τα μέρη του σώματος που εντοπίσατε στο 3ο βήμα.

Σε ποιο σημείο του σώματός σας το αισθανθήκατε αυτή τη φορά το τέντωμα φτερών πεταλούδας; Το αισθανθήκατε στο ίδιο σημείο με την τελευταία φορά ή κάπου αλλού σε νέο σημείο;

Επακόλουθη δραστηριότητα:

Για να προσθέσετε ένα τέντωμα σπονδυλικής στήλης, σκύψτε προς τα εμπρός από το πάνω μέρος της πλάτης και απλωθείτε προς τα εμπρός προς τα πόδια σας.