

Aktivite 20: Kelebek kanatları



1. Oturur pozisyonda, ayak tabanlarınızı bir araya getirin ve ellerinizle tutun. Bacaklar şimdi 'kelebek kanatları' oluşturuyor.
2. Dirseklerinizi bacaklarınızın arasına hafifçe yerleştirin veya dizlerinizin üzerine koyun.
3. Gerilmeyi artırmak için dizleri hafifçe aşağıya doğru bastırın.

Dizlerin üzerine bastırıldığında bunu bedeninizde nerede hissettiniz?

4. Şimdi kelebek kanatlarının gerilmesini tekrarlayın, ancak bu sefer 3. adımda tanımladığınız beden kısımlarından birine odaklanın.

Kelebek kanatları gerilirken bunu bu sefer bedeninizin neresinde hissettiniz? Geçen seferki ile aynı yerde mi yoksa yeni bir yerde mi hissettiniz?

Takip eden aktivite:

Bir omurga gerilmesi eklemek için, sırtınızı üst tarafından öne doğru eğilin ve ileriye ayaklarınıza doğru uzanın.