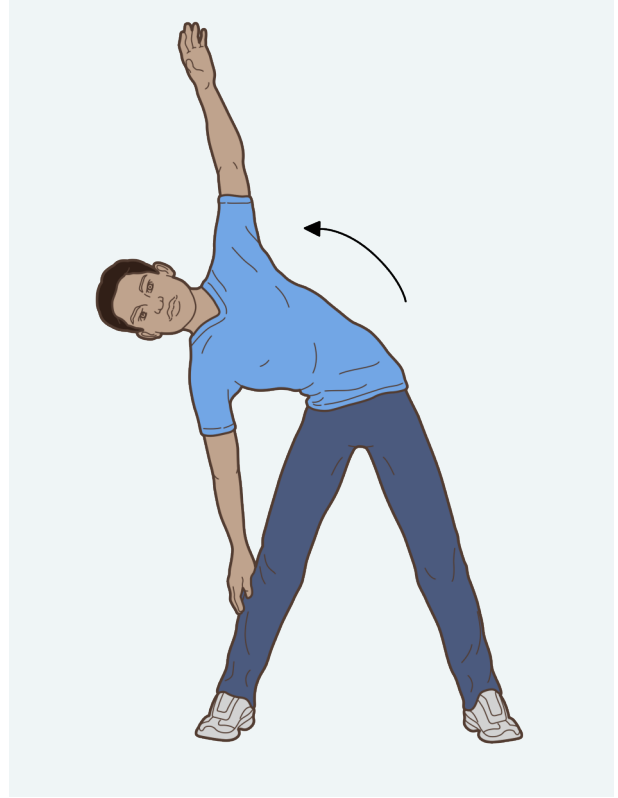


## 활동 24: 별 자세



1. 곧게 서서 머리를 높이 들고 배꼽을 당겨주세요. 팔과 다리를 별 모양으로 벌립니다.



2. 코로 숨을 들이쉬면서 천천히 한쪽 팔을 머리 위로 올려주세요. 다른 쪽 팔을 다리를 따라 내리세요.

3. 입으로 숨을 내쉬면서 별 자세를 하고 천천히 몸을 반대쪽으로 기울여 주세요.

4. 양쪽을 반복합니다.

몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈습니까?

5. 이번에는 4단계에서 말했던 신체 부위 중 한 곳에 집중하면서 별 자세 스트레칭을 반복합니다.

별 자세 스트레칭을 할 때 이번에는 몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈나요? 같은 곳에서 당김을 느꼈나요 아니면 다른 새로운 곳에서 느꼈나요?