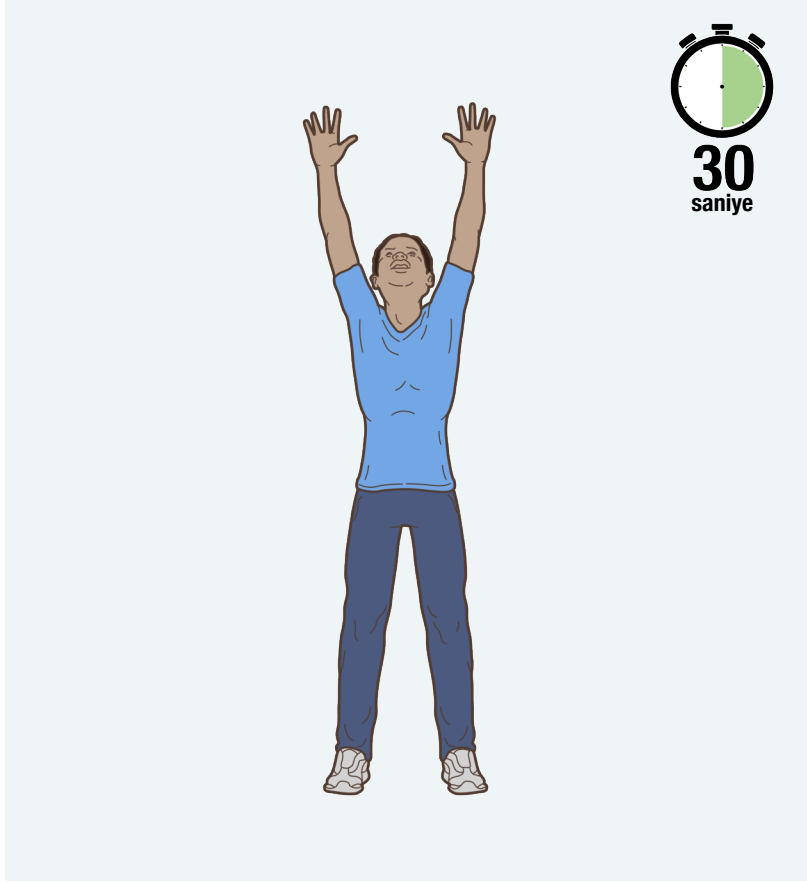


Aktivite 26: Zürafa gerilmesi



1. Dik durun. Her iki kolunuzu da kaldırın ve mümkün olduğunca yukarıya uzanın.
2. Uzun boynunuzu gökyüzüne uzatan bir zürafa gibi davranın.
3. Gerilmeyi 30 saniye boyunca sürdürün.

Bunu bedeninizin neresinde hissettiniz?

4. Şimdi zürafa gerilmesini tekrarlayın, ancak bu sefer adım 3'te tanımladığımız beden kısımlarından birine odaklanın.

Bu sefer zürafa gerilmesi hareketini yaparken bunu bedeninizin neresinde hissettiniz? Aynı yerde mi yoksa yeni bir yerde mi hissettiniz?