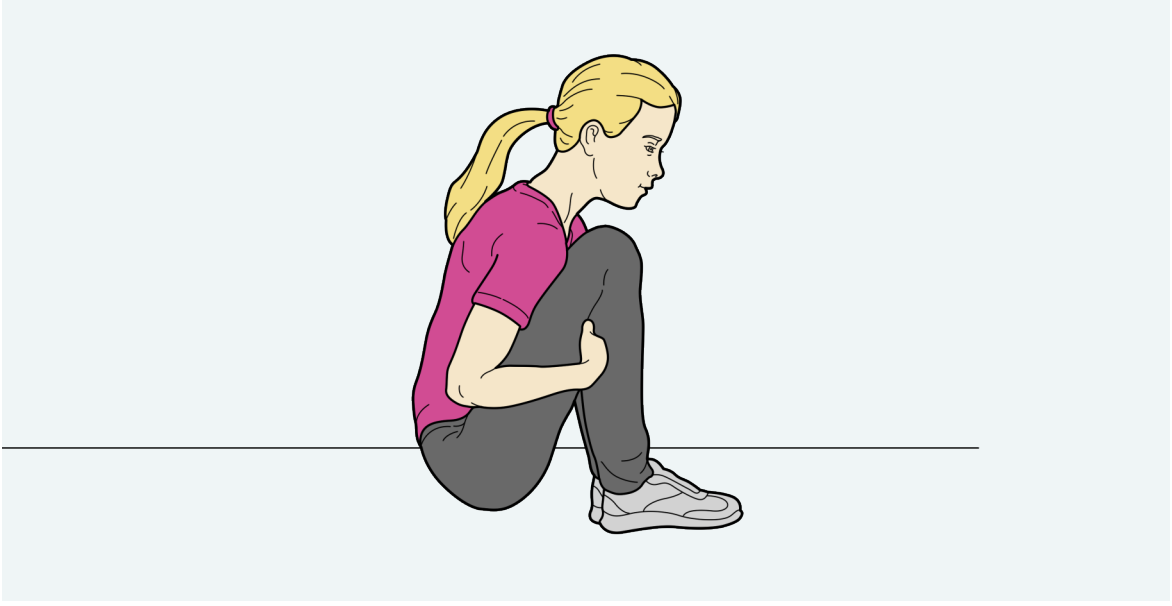
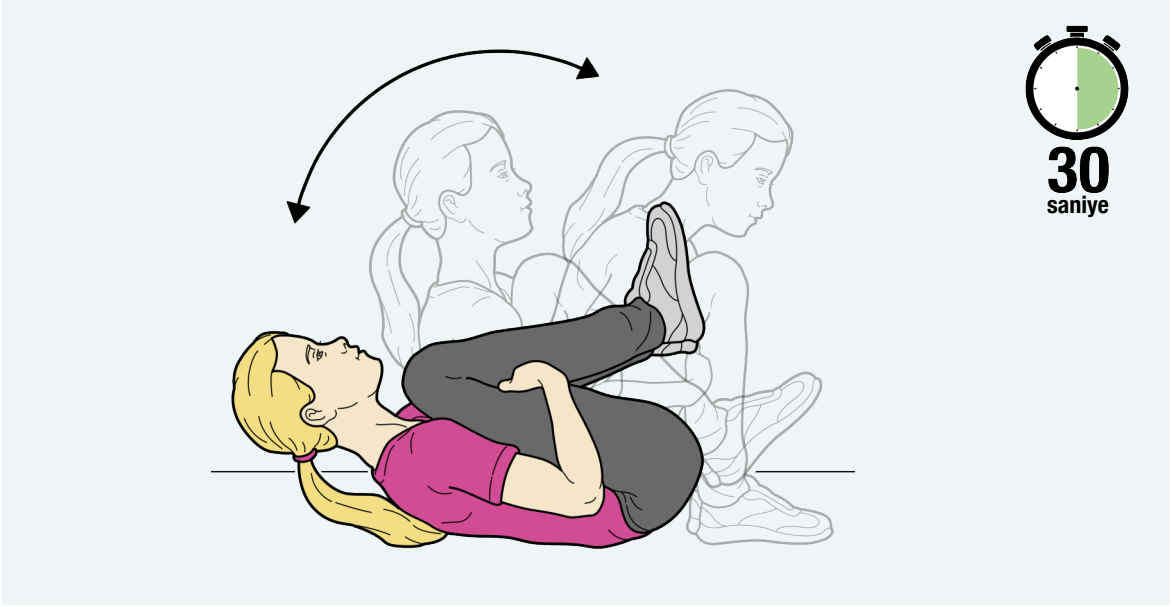


## Aktivite 27: Sallanan böcek



1. Yere oturun ve ellerinizi dizlerinizin altında birbirine bağlayın.



2. Geriye doğru eğilin ve ileri-geri sallanın.
3. 30 saniye boyunca hafifçe sallanmaya devam edin.  
*Bedeninizin neresinin yere değdiğini hissettiniz? Bedeninizin o kısmını gösterin.*
4. Şimdi aktiviteyi tekrarlayın, ancak bu sefer yanlara doğru sallanın.  
*Hissettiğiniz farklı mı?  
Bu sefer yanlara doğru sallanırken bunu nerenizde hissettiniz?*
5. Şimdi ileri-geri veya yanlara doğru sallanmayı seçin. Bedeninizin sallanırken nasıl hissettiğine odaklanın.