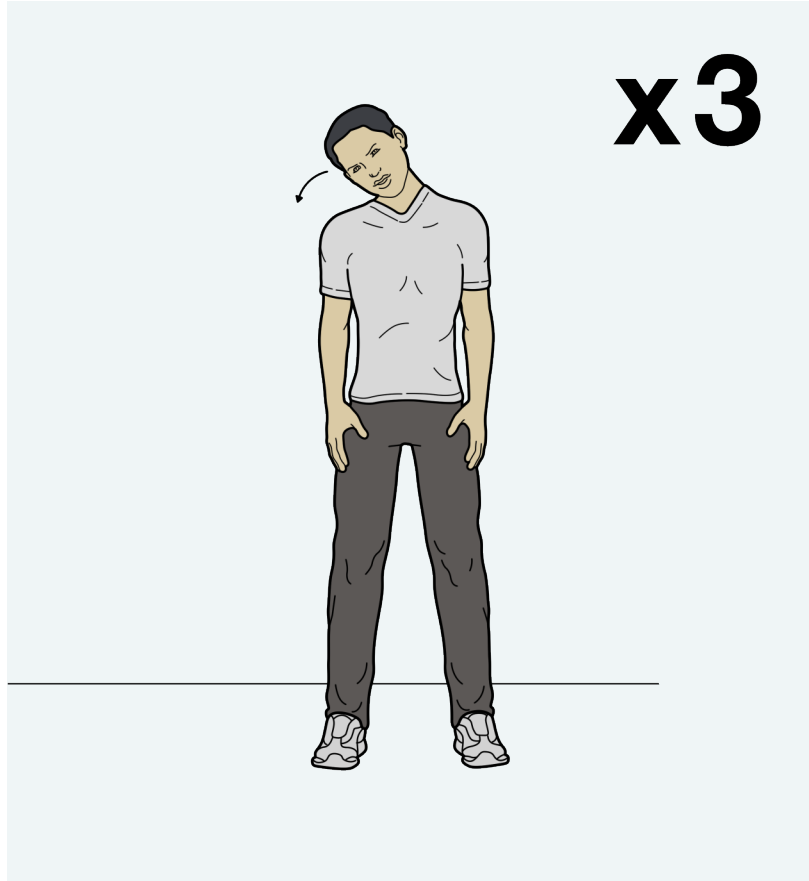


활동 28: 미어캣 전망보기 자세



1. 이 동작을 위해 일어서거나 의자에 앉습니다.
2. 먼저 천천히 머리를 옆에서 옆으로 세 번 기울입니다. 머리를 몸 한쪽으로 기울인 다음 천천히 반대쪽으로 기울여 주세요.
3. 이제 머리를 좌우로 세 번 돌립니다. 천천히 머리를 왼쪽으로 돌린 다음, 가운데로 돌아오고, 다음엔 오른쪽으로 머리를 돌리세요.
4. 이번에는 3단계에서 말했던 신체 부위에 집중하면서 이 동작을 반복합니다.

이번에 스트레칭을 하면서 몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈나요? 같은 곳에서 당김을 느꼈나요, 아니면 다른 곳에서 느꼈나요?