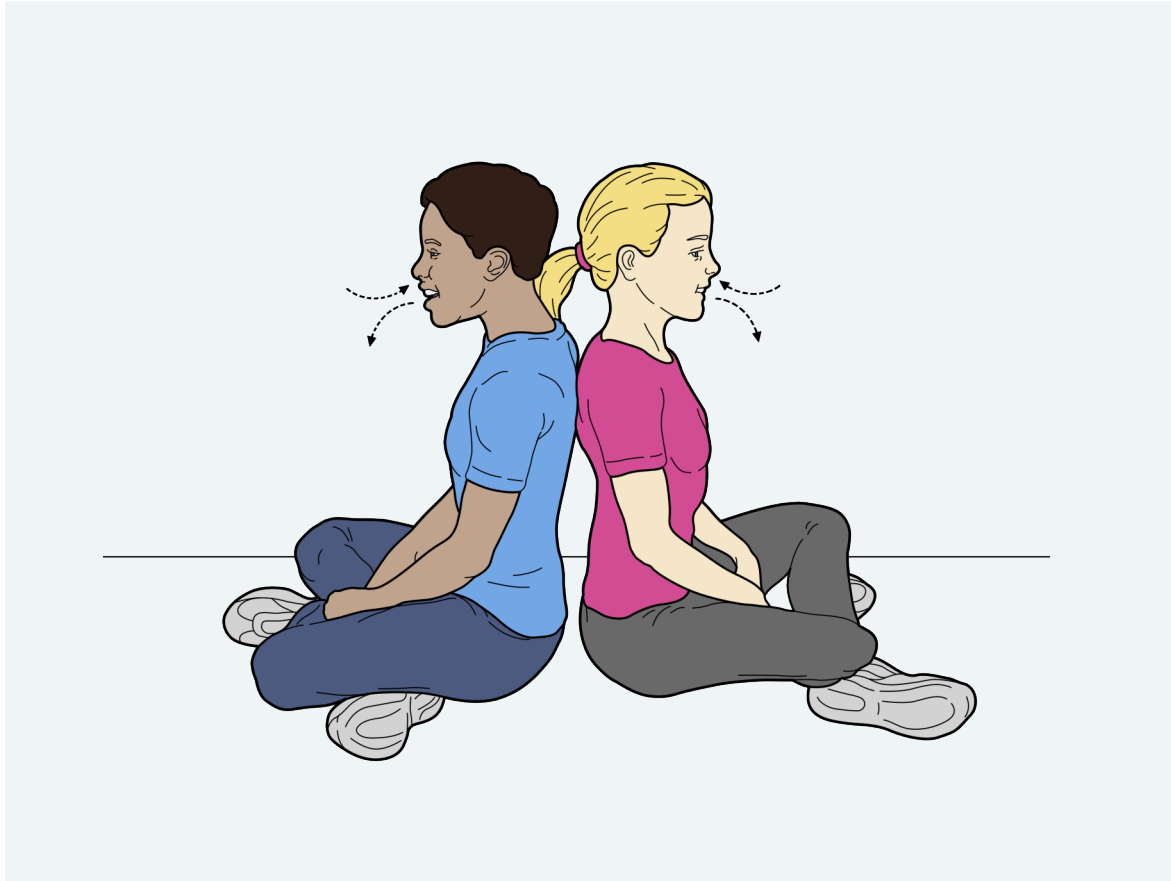


활동 33: 서로 등을 기대고 호흡



1. 파트너를 찾아 양반 다리를 하고 파트너와 등을 맞대고 바닥에 앉으세요. 등을 곧게 세우고 앉아서 원한다면 눈을 감으세요.

2. 코로 숨을 들이쉬고 입으로 내쉬기 시작합니다.

몸의 어느 부분에서 느낌을 감지했습니까?

3. 이번에는 파트너의 등에서 움직임을 느껴보고 파트너와 호흡을 일치시키는 데 집중하면서 이 동작을 반복합니다.

파트너의 호흡과 여러분의 호흡을 일치시키려고 집중한 이후 몸에서 어떤 변화를 감지했습니까?