



1. ایک ساتھی تلاش کریں اور فرش پر ٹانگیں آلتی پالتی کر کے پشت سے پشت لگا کر بیٹھیں۔ سیدھے ہو کر بیٹھیں اور اگر آپ چاہیں تو آنکھیں بند رکھیں۔
2. اپنی ناک سے سانس اندر لینا شروع کریں اور اپنے منہ سے اسے باہر نکالیں۔  
آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟
3. اب اس سرگرمی کو دہرائیں، لیکن اس بار اپنے ساتھی کی کمر میں حرکت محسوس کر کے اپنی سانس کو اپنے ساتھی کی سانس کے ساتھ ہم آہنگ کرنے پر توجہ دیں۔  
اپنی سانسوں کو اپنے ساتھی کی سانسوں کے ساتھ ملانے کی کوشش کرنے کے بعد آپ نے اپنے جسم میں کیا تبدیلی محسوس کی؟