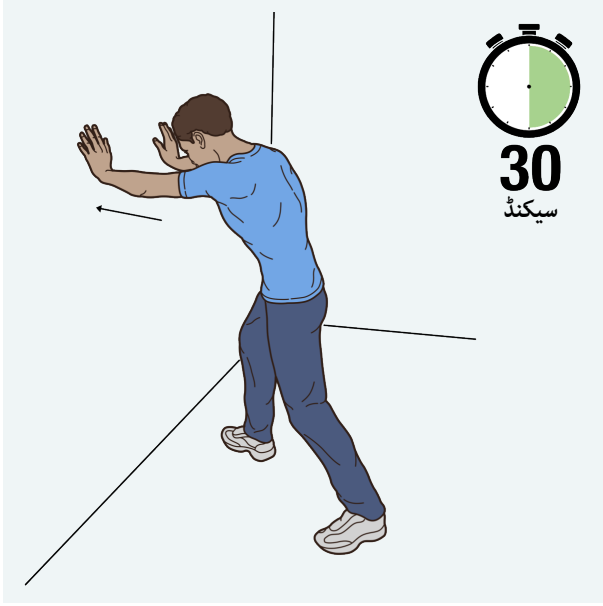
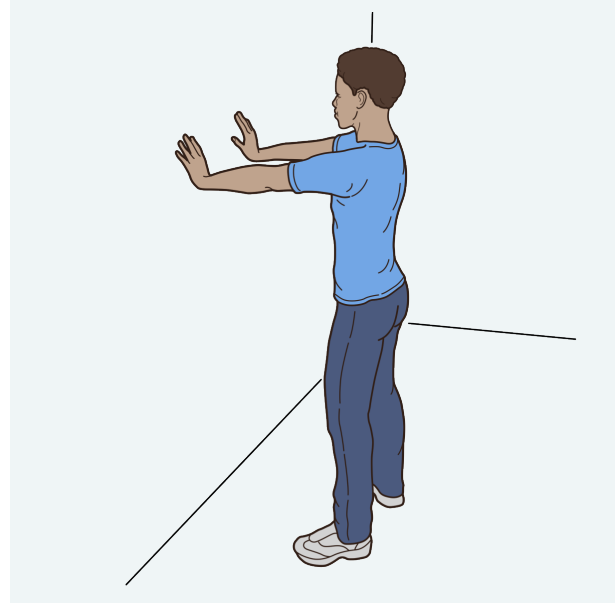


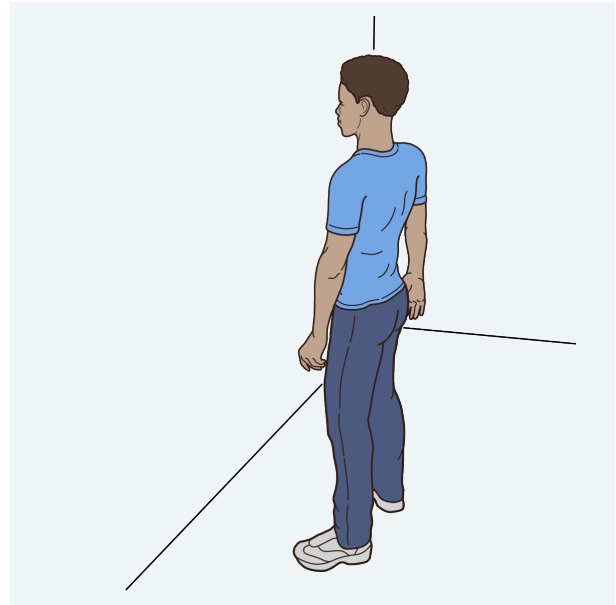
## سرگرمی 3: پٹھوں کو محسوس کرنا – بازو



2. اب دیوار کو 30 سیکنڈ تک جتنی سختی سے ہوسکے دھکیلیں۔



1. کھڑے ہو کر، اپنے ہاتھوں کو دیوار پر چپٹا کر رکھیں اور انہیں وہیں تھامے رکھیں۔



3. دھکیلنا بند کریں اور اپنے بازوؤں کو اپنے اطراف میں رکھیں۔ آپ کے بازوؤں کو اب آرام کی حالت میں ہونا چاہئے۔

جب آپ دیوار کو دھکیل رہے تھے تو آپ اپنے پٹھوں میں کہاں محسوس کر سکتے تھے؟

4. اب مراحل 1-3 کو دہرائیں، اپنے جسم کے کسی ایک حصے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے جہاں آپ نے دیوار کو دھکا دینے کے دوران اپنے پٹھوں میں کھنچاؤ محسوس کیا تھا۔