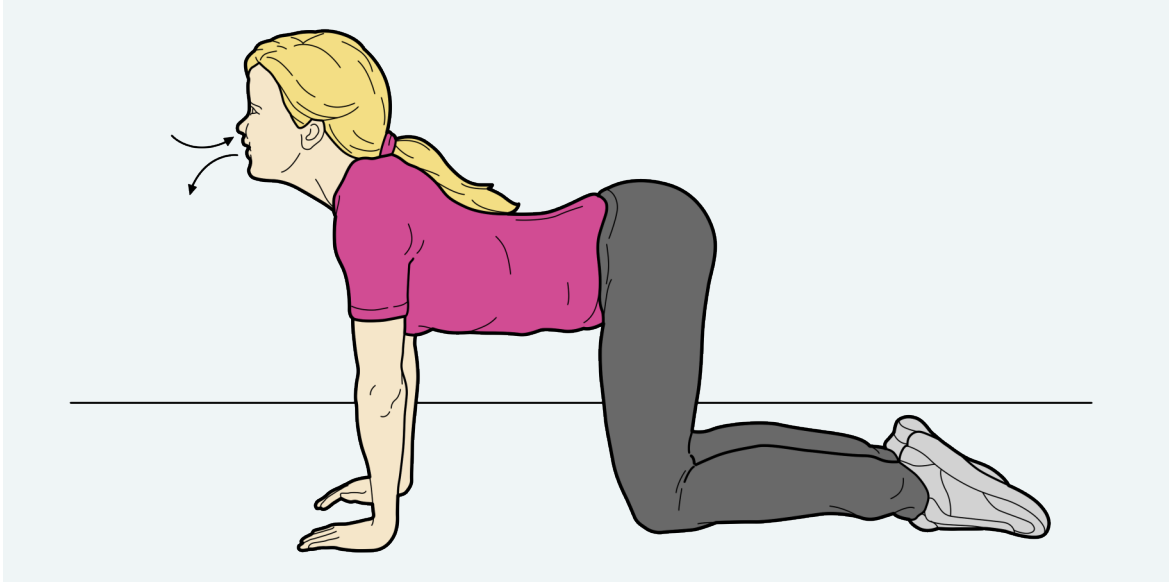
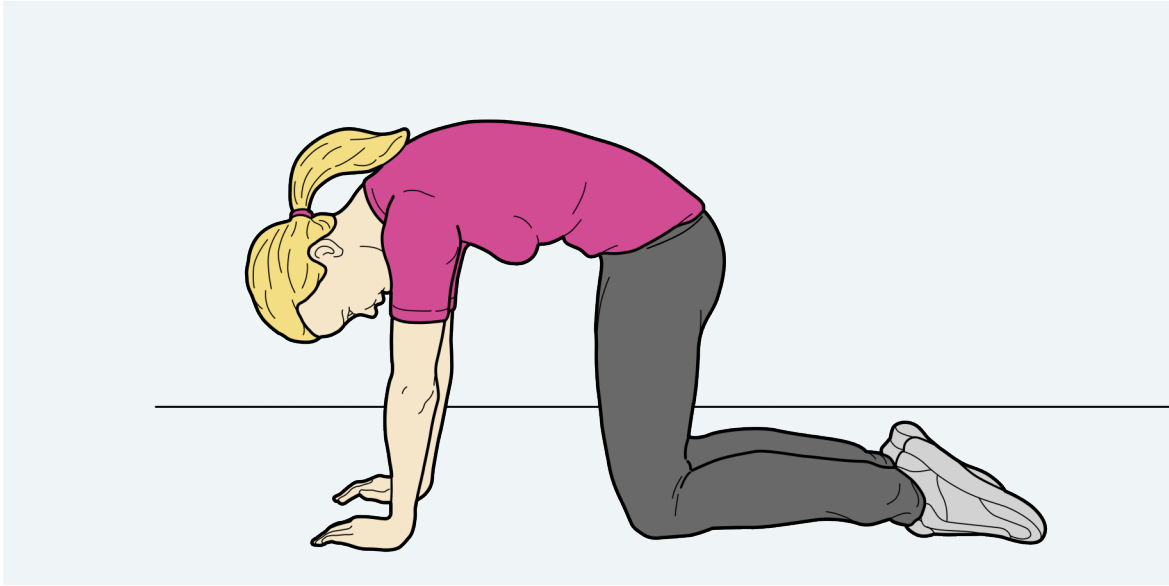


1. تمام ہاتھوں اور پیروں کے بل پر شروع کریں۔ آپ کی پیٹھ ٹیبل ٹاپ کی طرح چپٹی ہونی چاہئے۔ آنکھوں کو سیدھا زمین کی طرف دیکھنا چاہیے۔



2. اپنی ناک سے سانس لیں، اپنا پیٹ نیچے گرائیں اور آہستہ آہستہ سر/گردن کو اوپر اٹھائیں، آنکھوں سے اوپر دیکھیں۔ یہ گائے اسٹریچ کہتے ہیں۔



3. جب آپ اپنے منہ سے سانس نکالتے ہیں تو پیٹ اور ریڑھ کی ہڈی کو اوپر اٹھائیں تاکہ پیٹھ بلی کی طرح محرابی شکل میں ہو۔
4. باری باری پانچ سے دس مرتبہ گائے بلی کھنچاؤ کریں۔
- جب آپ کھنچاؤ کر رہے تھے تو آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟
5. اب بلی / گائے کے اسٹریچ کو دہرائیں لیکن اس بار جسم کے کسی ایک ایسے حصے پر توجہ مرکوز کریں جس کی آپ نے مرحلہ 4 میں نشاندہی کی ہے۔
- کیا آپ نے گائے کے اسٹریچ کے مقابلے میں بلی کے اسٹریچ کو کہیں مختلف محسوس کیا؟ کیا آپ دوسری جگہوں پر کھنچاؤ کو نوٹس کر رہے تھے اس جگہ کے ساتھ ساتھ جس پر آپ توجہ مرکوز کر رہے تھے؟