



2. اپنے دائیں ہاتھ کو اپنی پیٹھ کے پیچھے اور اپنے بائیں کو اپنے سامنے جھولے کے طور پر حرکت دیں۔ انہیں واپس باہر اور اپنے پورے جسم کے گرد جھولے کے طور پر حرکت دیں۔

3. اپنے بائیں ہاتھ کو اپنے جسم کے پیچھے اور اپنے دائیں ہاتھ کو اپنے سامنے جھولے کے طور پر حرکت دیں۔

4. ان حرکات کو 30 سیکنڈ تک دہرائیں۔

آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟

5. اب فلاسنگ کی اس حرکت کو دہرائیں لیکن اس بار جسم کے کسی ایک حصے پر توجہ مرکوز کریں جس کی آپ نے مرحلہ 4 میں نشاندہی کی تھی۔

فلاسنگ کے دوران آپ کو اس بار اپنے جسم میں کہاں محسوس ہوا؟ کیا آپ نے اسے اسی جگہ محسوس کیا یا کہیں نئی جگہ پر؟

1. اپنے ہاتھوں کو اپنے پہلو میں رکھتے ہوئے کھڑے ہو کر اسے شروع کریں۔ دونوں ہاتھوں کو اپنے جسم کے دائیں جانب رکھیں۔