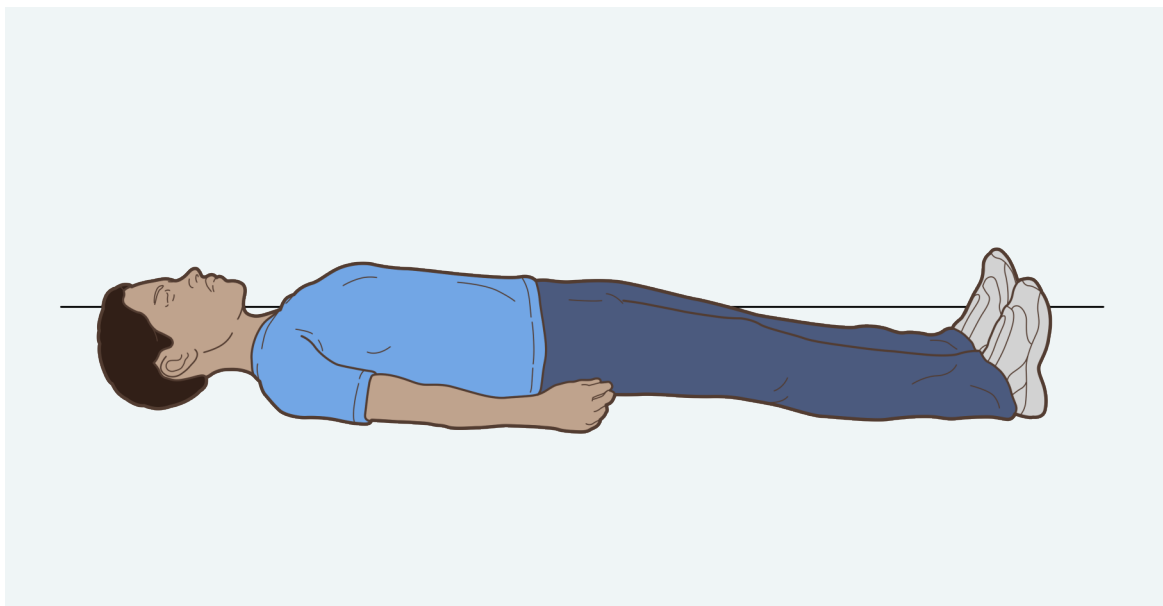
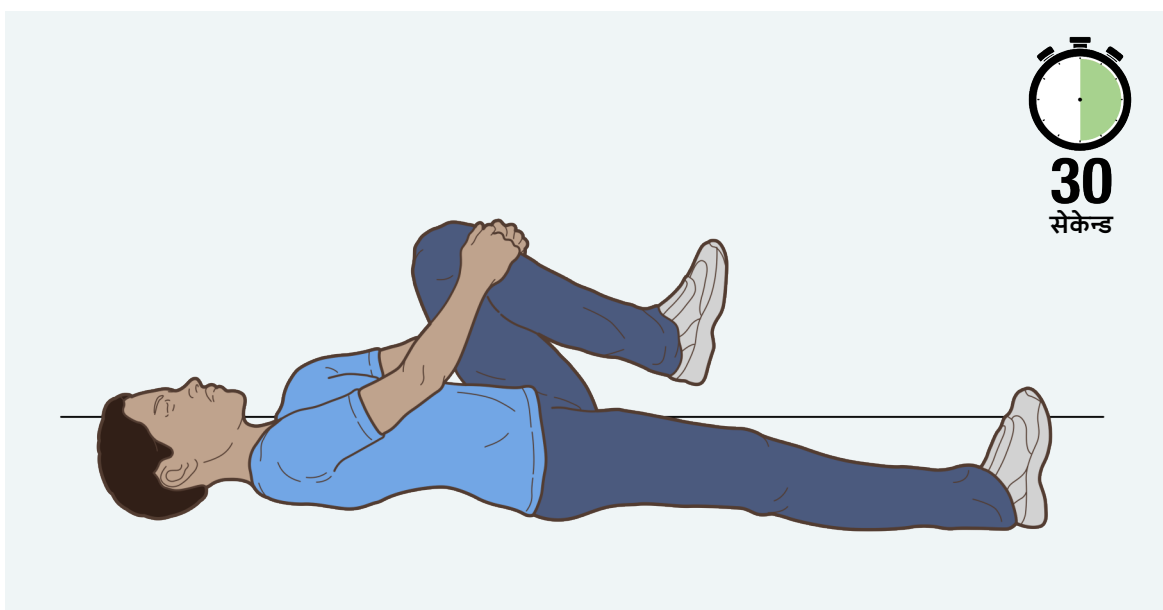


## गतिविधि 18: घुँडादेखि छातीसम्मको तन्काइ



1. आफ्नो पछाडि ढाड राखी सुतेर सुरु गर्नुहोस्।



2. एउटा घुँडालाई आफ्नो छातीतिर तान्नुहोस्, अर्को खुट्टा सीधा राख्नुहोस् र तपाईंको तल्लो ढाडले भुइँमा थिच्नुहोस्।
3. 30 सेकेन्डको लागि होल्ड गर्नुहोस्।
4. खुट्टा बदल्नुहोस्।

तपाईंले स्ट्रेच पूरा गर्दा तपाईंको शरीरमा यो कहाँ महसूस भयो?

5. अब घुँडा-देखि-छाती स्ट्रेच दोहोर्‍याउनुहोस् तर यस पटक तपाईंले चरण 4 मा पहिचान गर्नुभएको शरीरको कुनै एक भागमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

घुँडादेखि छातीसम्मको तन्कायिको यो राउन्डपछि तपाईंको शरीरमा कहाँ महसूस भयो? के तपाईंले यो पछिल्लोपटक जस्तै वा नयाँ ठाउँमा महसूस गर्नुभयो?