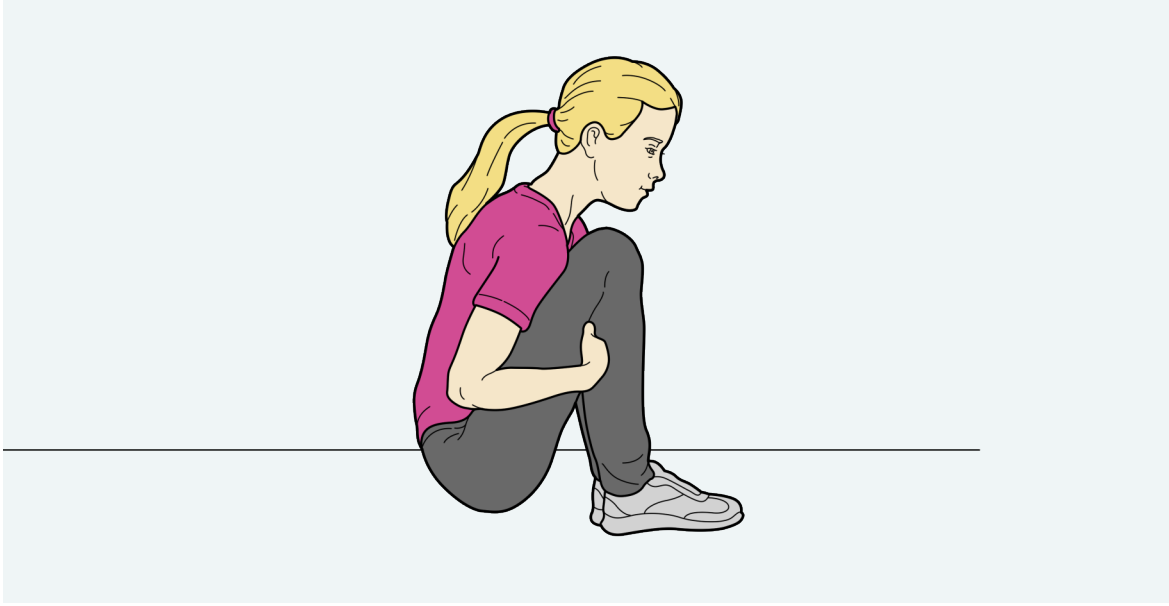
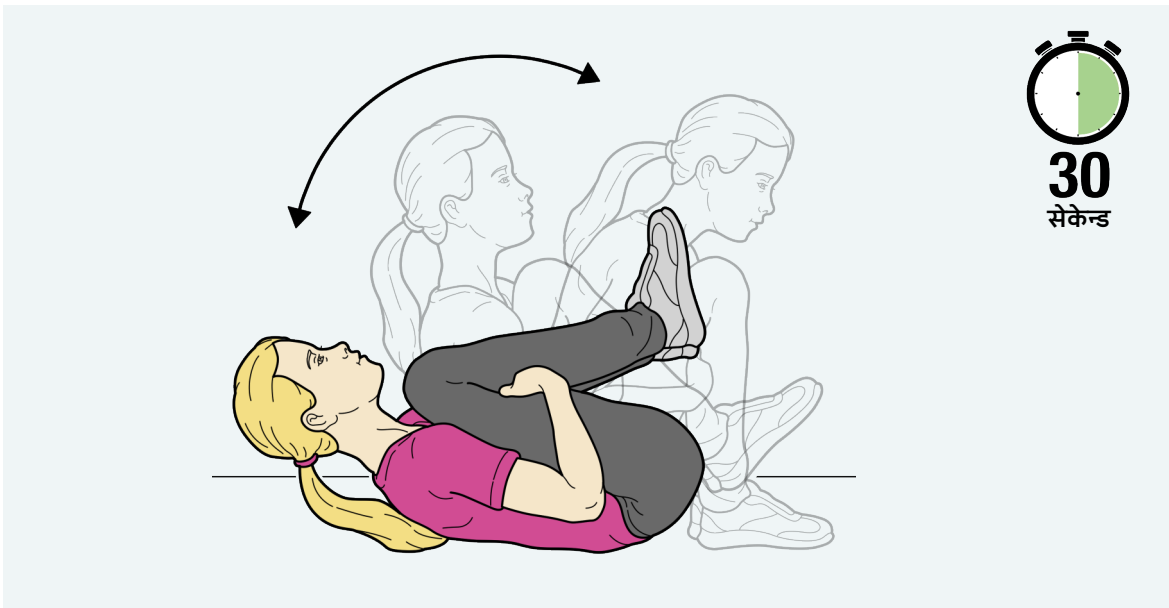


गतिविधि 27: रकिड बग



1. भुइँमा बसुहोस् र आफ्नो घुँडामुनि आफ्नो हात पुर्याउनुहोस्।



2. पछाडि झुकुहोस् र अगाडि र पछाडि हल्लिनुहोस्।

3. 30 सेकेन्डको लागि बिस्तारै हल्लिनुहोस्।

आफ्नो शरीर भुइँमा छुँदा तपाईंलाई कहाँ महसुस भयो? तपाईंको शरीरको त्यो भागलाई संकेत गर्नुहोस्।

4. अब गतिविधि दोहोर्याउनुहोस्, तर यसपटक यसको सट्टा छेउतिर हल्लिनुहोस्।

के यसमा फरक महसुस हुन्छ?

छेउतिर हल्लिँदै गर्दा यो समय कहाँ याद गर्नुभयो ?

5. अब या त अगाडि र पछाडि वा छेउतिर हल्लिने छनौट गर्नुहोस्। तपाईंको शरीरले हल्लिरहेको बेला कस्तो महसुस गर्छ भन्ने कुरामा केन्द्रित हुनुहोस्।