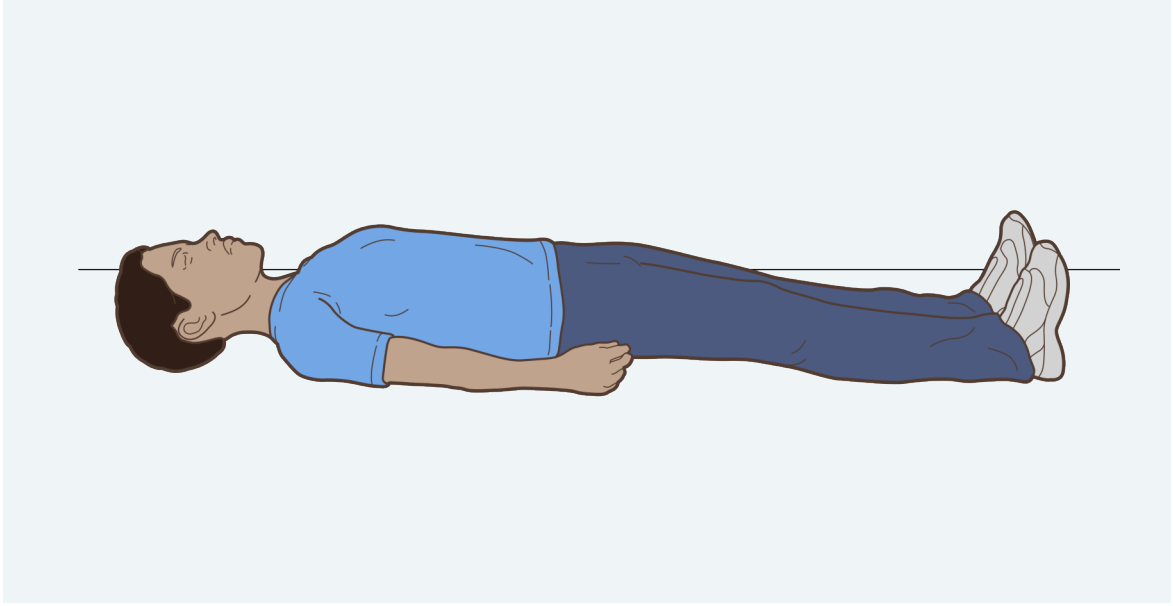


गतिविधि 30: विकासशील मांसपेशीमा केन्द्रित



1. आफ्नो छेउमा हातल हात राखेर भुइँमा पल्टेर सुरु गर्नुहोस्।
2. दुईदेखि तीन सेकेन्डको लागि प्रत्येक मांसपेशी समूहलाई तन्काउने र आराम दिने गर्नुहोस्। त्यही समयमा, आफ्नो नाकमार्फत गहिरो, बिस्तारै सास लिनुहोस् र आफ्नो मुखमार्फत बाहिर फ्याँकुहोस्।
3. आफ्नो खुट्टा र यसका औँलाहरुबाट सुरु गर्नुहोस्। तन्काइपछि आराम गर्नुहोस्।
4. आफ्नो घुँडा र जाँघसम्म सार्नुहोस्। तन्काइपछि आराम गर्नुहोस्।
5. आफ्नो पेटसम्म सार्नुहोस्। तन्काइपछि आराम गर्नुहोस्।
6. आफ्नो हातको मुठी कसुहोस्। तन्काइपछि आराम गर्नुहोस्।
7. आफ्नो पाखुरासम्म माथि गर्नुहोस्। तन्काइपछि आराम गर्नुहोस्।
8. आफ्नो काँधसम्म सार्नुहोस्। तन्काइपछि आराम गर्नुहोस्।
9. आफ्नो अनुहारमाथि सार्नुहोस्। तन्काइपछि आराम गर्नुहोस्।
10. अब गतिविधि दोहोर्‍याउनुहोस् शरीरको प्रत्येक अंगलाई आराम हुँदाको तुलनामा तनावमा हुँदा कस्तो महसुस हुन्छ भन्नेमा ध्यान केन्द्रित गरेर।

शरीरको कुन भागलाई आराम गर्दाको विरुद्धमा तनाव हुँदा सबैभन्दा फरक महसुस भयो?