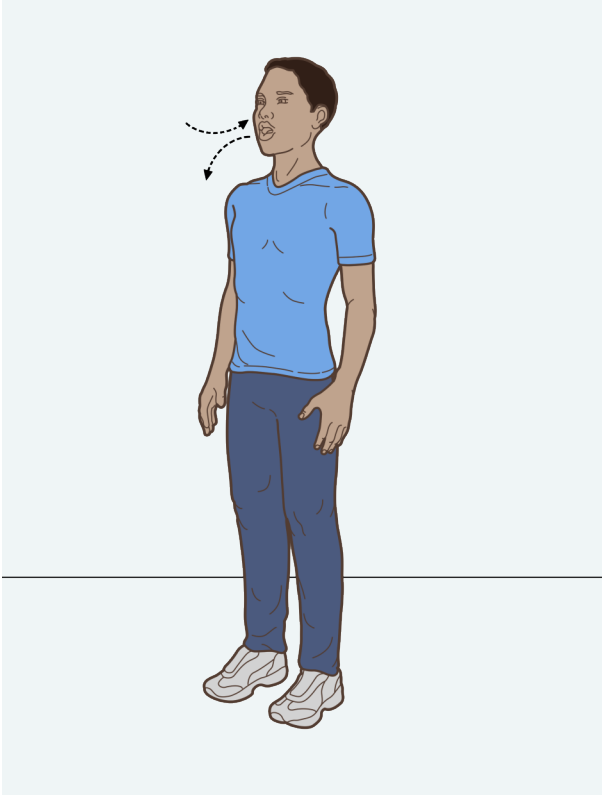
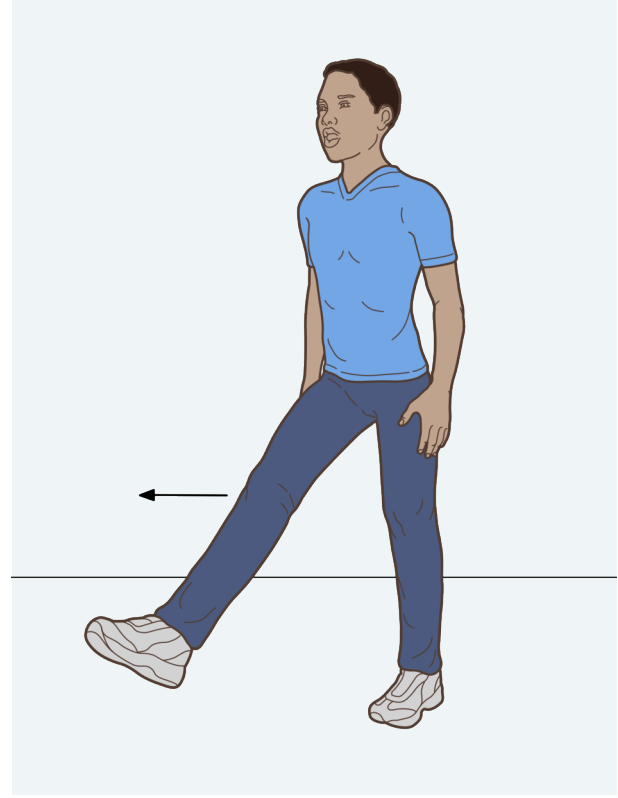


## गतिविधि 34: 10 चरणको सास फेराइ



1. कोठामा ठाउँ खोज्नुहोस् र सिधा उभिनुस।



2. आफ्नो नाकमार्फत गहिरो सास लिनुहोस् र आफ्नो मुखमार्फत बाहिर। एकपटक तपाईंले यो गरिसकेपछि, एक ठूलो कदममा अगाडि बढ्नुहोस्।

3. थप 9 पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।

के यो कदमहरू चाल्दा यसरी सास फेर्न सहज थियो?

4. अब गतिविधि दोहोर्‍याउनुहोस्, तपाईंको सास फेर्नमा ध्यान केन्द्रित गर्दै, नाकमार्फत लिने र मुखमार्फत बाहिर फ्याँके।

श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गरेपछि तपाईंले आफ्नो शरीरमा के परिवर्तन पाउनुभयो?