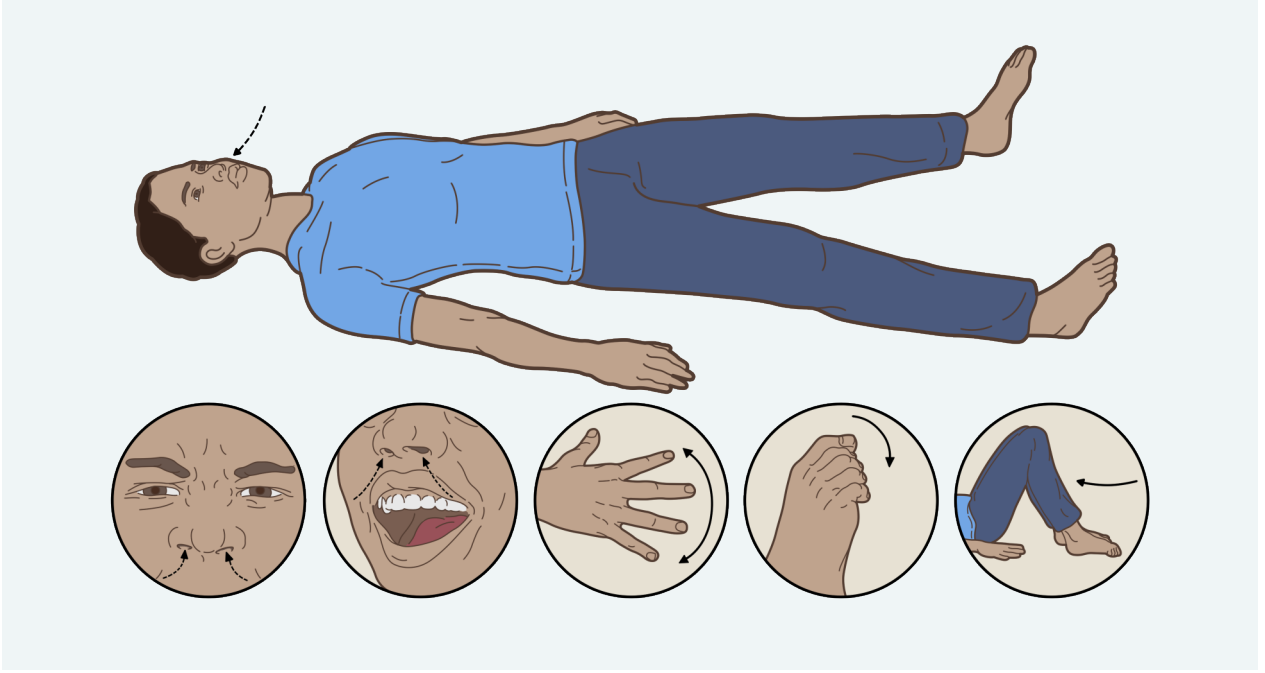


# गतिविधि 5: मांसपेशियों को महसूस करना – पूरा शरीर

1. फर्श पर एक जगह लेट जाएं, अपनी भुजाओं को अपनी बगल में रखें। यदि आप चाहते हैं तो आप अपनी आंखें बंद कर सकते हैं। धीरे-धीरे सांस लें।
2. जैसे-जैसे आप सांस लेते हैं, अपनी आंखों और माथे को सिकोड़ें और फिर सांस छोड़ते हुए उन्हें फिर से आरामदेह करें।
3. जैसे-जैसे आप सांस लेते हैं, अपना मुंह जितना हो सके उतना खोलें और जैसे ही आप सांस छोड़ते हैं, अपने मुंह को बंद करें।
4. धीरे-धीरे सांस लेते रहें।
5. जैसे-जैसे आप सांस लेते हैं, अपनी उंगलियों को जितना हो सके उतना फैलाएं, फिर जैसे ही आप सांस छोड़ते हैं, अपनी उंगलियों को आराम की स्थिति में ले आएं।



6. अब सांस लेते हुए अपनी उंगलियों और हाथों को फैलायें, जितना हो सके उतना फैलायें।
7. जैसे ही आप सांस छोड़ते हैं, अपनी भुजाओं और उंगलियों को आराम दें।
8. जैसे-जैसे आप सांस लेते हैं, अपने पैरों को मोड़ने के लिए अपने पैर की उंगलियों को ऊपर उठाएं, फिर सांस छोड़ते हुए अपने पैरों को आराम दें।
9. अब जैसे-जैसे आप सांस लेते हैं, अपने पैर की उंगलियों को ऊपर उठाएं और अपनी टांग की मांसपेशियों का उपयोग करके अपने पैरों को अपने शरीर की ओर खींचें, और सांस छोड़ते हुए आराम करें।
10. कुछ देर के लिए धीरे-धीरे अंदर और बाहर सांस लें और फिर जब आप तैयार हों, तो सांस अंदर लें और अपने चेहरे, हाथों, भुजाओं, पैरों और टांगों को कसें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ें और सभी मांसपेशियों को आराम की स्थिति में ले आएं।
11. शिथिल रहें और कुछ और सांसों के लिए धीरे-धीरे सांस लें और छोड़ें।
12. अब इस गतिविधि को इस बात पर ध्यान केंद्रित करते हुए दोहरायें कि शरीर के प्रत्येक भाग के खिंचाव या सिकुड़ने की तुलना में जब यह आराम से की जाती है तो कैसा महसूस होता है।