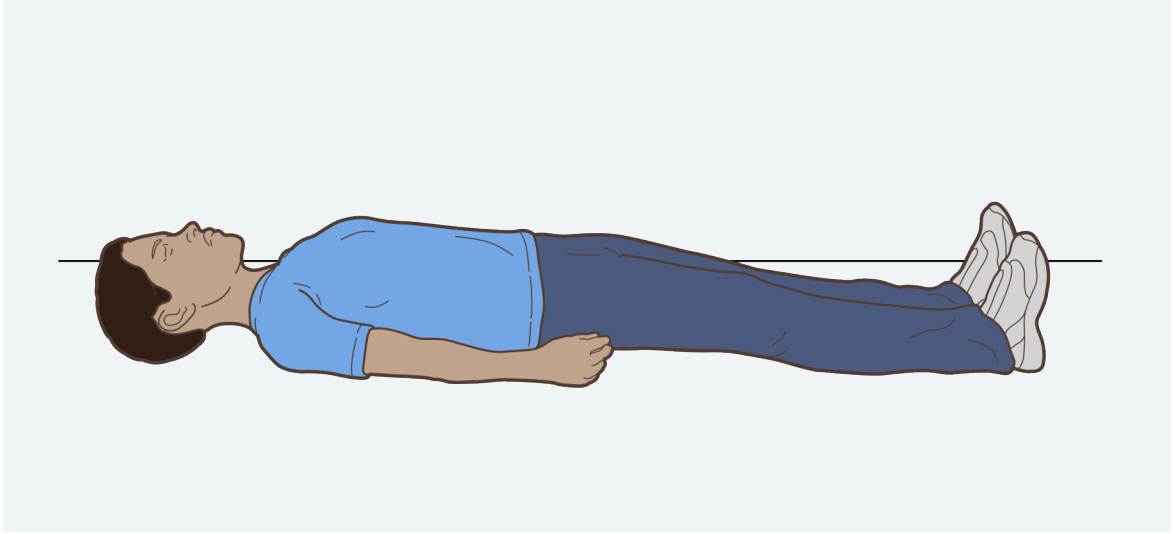
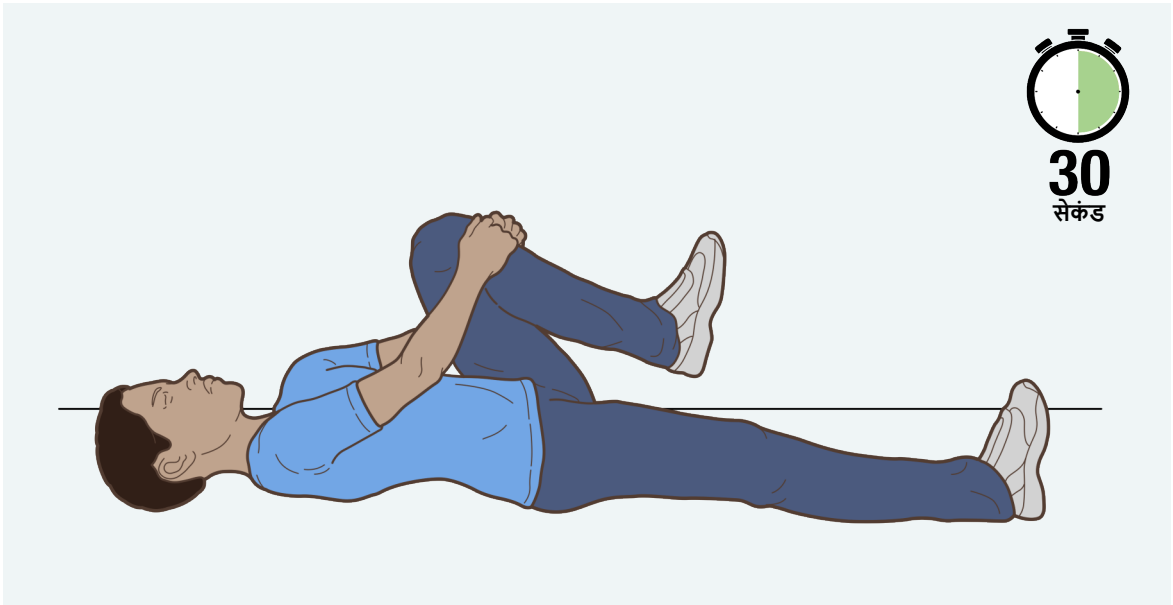


गतिविधि 18: नी-टू-चेस्ट स्ट्रेच (घुटने से छाती तक खिंचाव)



1. अपनी पीठ के बल लेट कर शुरुआत करें।



2. एक घुटने को अपनी छाती की तरफ खींचें, जबकि दूसरी टांग को सीधा रखें और अपनी पीठ के निचले हिस्से को फर्श की तरफ दबाएं।
3. 30 सेकंड के लिए ऐसे ही रहें।
4. अब इसे दूसरे घुटने और टांग के साथ करें।

इसे पूरा करते हुए आपने अपने शरीर में कहाँ खिंचाव महसूस किया?

5. अब नी-टू-चेस्ट स्ट्रेच को दोहराएं लेकिन इस बार चरण 4 में आपके द्वारा पहचाने गए शरीर के अंगों में से किसी एक पर ध्यान केंद्रित करें।

इस बार आपने अपने शरीर में कहाँ खिंचाव महसूस किया? क्या आपने इसे पिछली बार की तरह ही उसी जगह या किसी नई जगह महसूस किया?