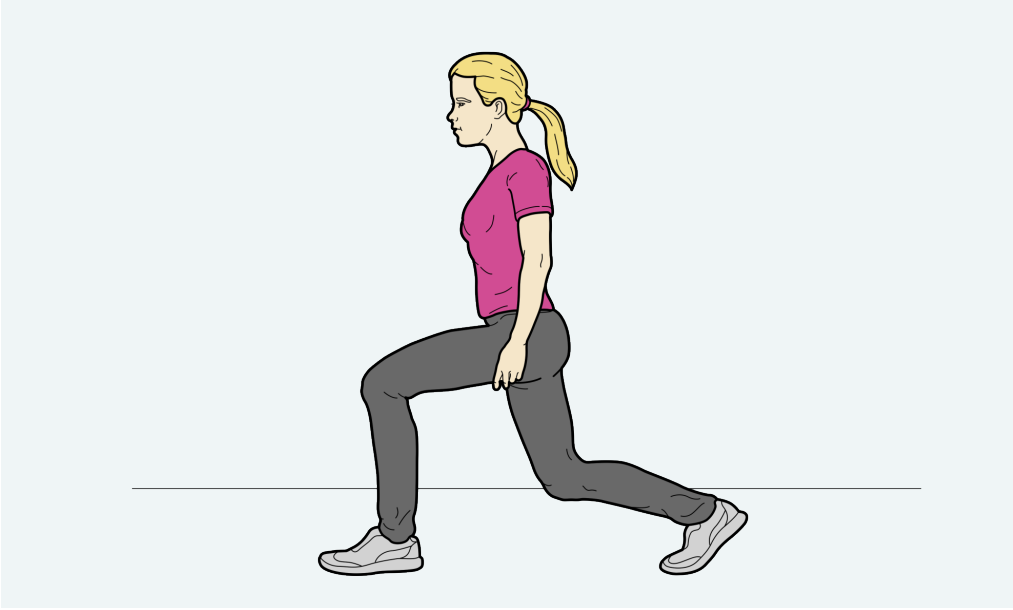
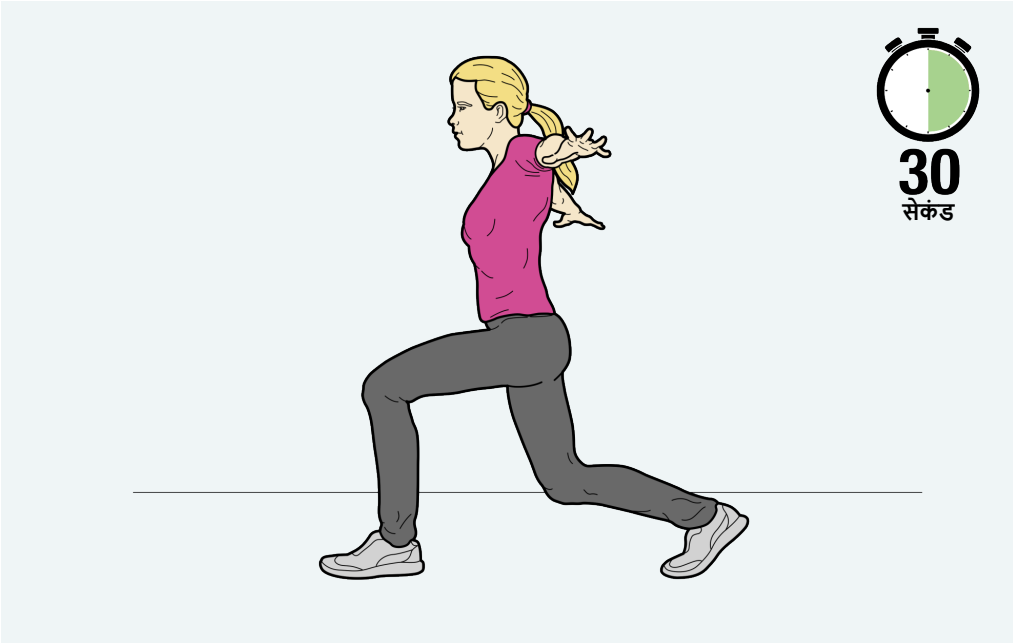


गतिविधि 21: सर्फिंग स्ट्रेच

1. खड़े होने की मुद्रा से शुरू करें।



2. अपनी बाईं टांग को आगे और अपनी दाईं टांग को थोड़ा पीछे की ओर रखें।



3. अपनी भुजाओं को उठाएं और उन्हें अपनी-अपनी तरफ सीधे रखें। इसे सर्फिंग स्ट्रेच कहा जाता है। इस मुद्रा को 30 सेकंड के लिए बनाये रखें।

जब आप सर्फिंग स्ट्रेच कर रहे थे तो आपने अपने शरीर में कहाँ खिंचाव महसूस किया?

4. अब सर्फिंग स्ट्रेच को दोहराएं लेकिन इस बार चरण 3 में आपके द्वारा पहचाने गए शरीर के अंगों में से किसी एक पर ध्यान केंद्रित करें।

इस बार सर्फिंग स्ट्रेच करते हुए आपने अपने शरीर में खिंचाव कहाँ महसूस किया? पिछली बार की तरह ही उसी जगह या किसी नई जगह?