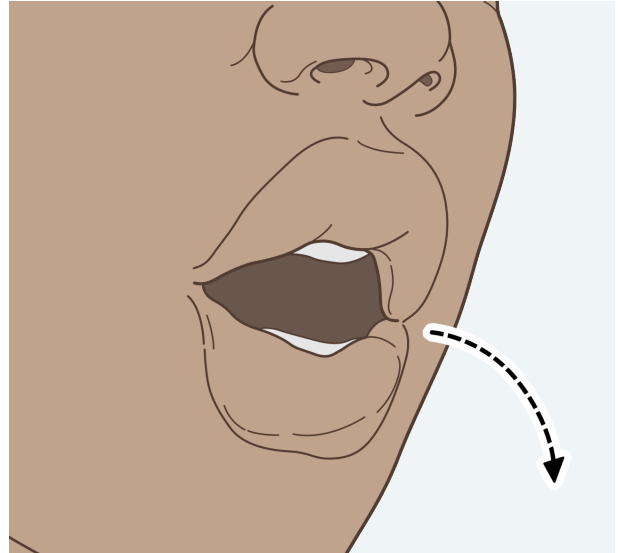
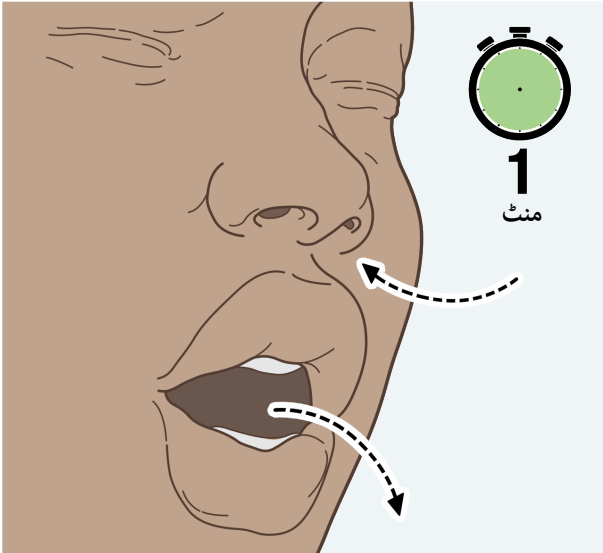


1. کرسی پر یا فرش پر، آرام سے بیٹھ کر، اپنی آنکھیں بند کریں۔

2. اپنے دماغ میں پانچ تک گنتے ہوئے اپنی ناک سے سانس اندر لیں۔ استاد کے لیے نوٹ: سمجھنے میں مدد کے لیے شروع میں اونچی آواز میں گنتی کریں۔



3. اپنا منہ کھولیں اور اپنے ذہن میں پانچ تک گنتے ہوئے سانس باہر نکالیں۔

5. ایک منٹ تک گہری سانس لینا جاری رکھیں۔  
آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟ جب آپ سانس لے رہے تھے تو آپ کے جسم کے کون سے حصے حرکت میں آئے تھے؟ کیا آپ اپنے جسم میں داخل ہونے اور باہر نکلنے والی ہوا کو محسوس کر سکتے تھے؟

4. اب اپنا منہ بند کریں اور پانچ تک گنتے وقت اپنی ناک سے سانس اندر لیں۔ استاد کے لیے نوٹ: سمجھنے میں مدد دینے کے لیے یوں کہیں 'سانس اندر لیں، ایک، دو، تین، چار، پانچ، اور منہ کھولیں اور سانس باہر نکالیں'۔

کسی غبارے کو پھٹائیں۔ جیسے یہ پھولتا ہے، تو وضاحت کریں کہ یہ ہمارے پیپیہڑوں میں سانس کے ذریعے ہوا لینے کے عمل کی طرح ہے۔ غبارے سے ہوا نکلنے دیں اور اس کی وضاحت کریں کہ یہ سانس کے ذریعے ہوا باہر نکالنے کی طرح ہے۔

فالو آن سرگرمی: