

x3



1. اس سرگرمی کے لیے یا تو سیدھا کھڑے ہو جائیں یا کرسی پر بیٹھ جائیں۔
 2. سب سے پہلے، آہستہ آہستہ اپنے سر کو تین بار ایک طرف پھر دوسری طرف جھکائیں۔ اسے اپنے جسم کے ایک طرف جھکائیں اور پھر آہستہ آہستہ اسے اپنے جسم کے دوسری طرف جھکائیں۔
 3. اب اپنے سر کو تین بار ایک طرف سے دوسری طرف گھمائیں۔ آہستہ آہستہ اپنے سر کو بائیں طرف موڑیں، پھر درمیان میں واپس، پھر اپنے سر کو دائیں طرف موڑیں۔
 4. اب اس سرگرمی کو دہرائیں لیکن اس بار جسم کے اس حصے پر توجہ مرکوز کریں جس کی آپ نے مرحلہ 3 میں نشاندہی کی تھی۔
- اس بار اسٹریچ کرتے ہوئے آپ کو اپنے جسم میں کہاں محسوس ہوا؟ کیا آپ نے اسے ایک ہی جگہ یا کہیں مختلف جگہ پر محسوس کیا؟