



1. इसके लिए या तो खड़े हो जाएं या किसी कुर्सी पर बैठ जाएं।
2. सबसे पहले धीरे-धीरे अपने सिर को एक तरफ से दूसरी तरफ तीन बार झुकाएं। इसे अपने शरीर के एक तरफ झुकाएं और फिर धीरे-धीरे इसे अपने शरीर के दूसरी तरफ झुकाएं।
3. अब अपने सिर को एक तरफ से दूसरी तरफ तीन बार घुमाएं। अपने सिर को धीरे-धीरे बाईं ओर घुमाएं, फिर वापस बीच में लाएं, फिर अपने सिर को दाईं ओर घुमाएं।
4. अब गतिविधि 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 स्ट्रेच करते हुए आपने अपने शरीर में खिंचाव कहाँ महसूस किया? क्या आपने इसे उसी जगह या किसी नई जगह महसूस किया?