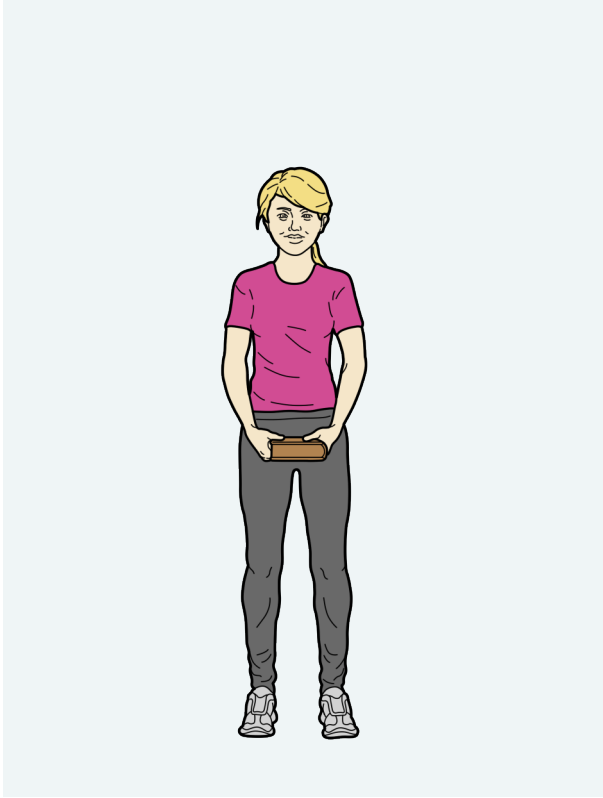
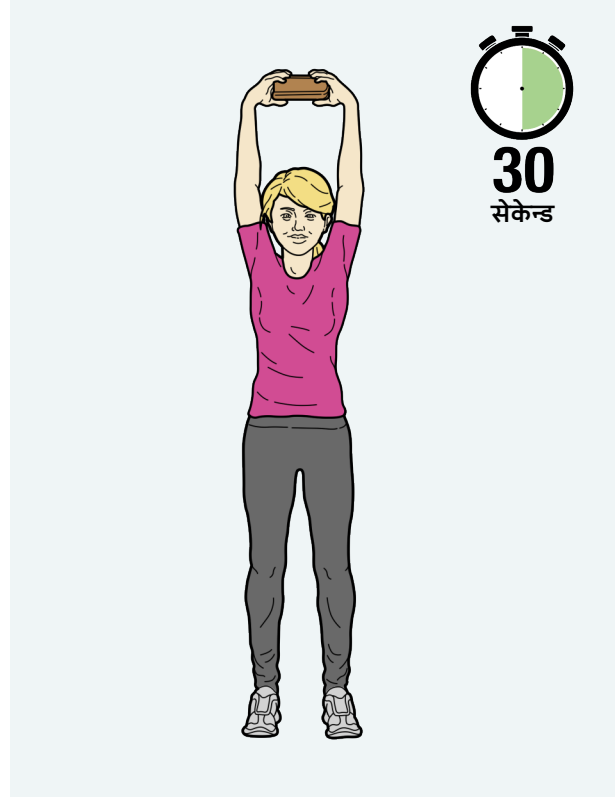


गतिविधि 19: काँध तन्काइ



1. दुई पुस्तकहरू समातेर सुरु गर्नुहोस्।



2. आफ्नो हातमा किताबहरू समातेर हात माथि उठाउनुहोस्।

3. यो आसन 30 सेकेन्डसम्म होल्ड गर्नुहोस्।

तपाईंले तन्किँदा शरीरमा कहाँ महसुस भयो ?

4. अब काँध स्ट्रेच दोहोर्‍याउनुहोस्, तर यस पटक तपाईंले चरण 3 मा पहिचान गर्नुभएको शरीरका अंगहरूमध्ये एकमा फोकस गर्नुहोस्।

यसपटक किताब उठाउँदा शरीरमा कहाँ महसुस भयो?

के तपाईंले यो पछिल्लोपटक जस्तै वा नयाँ ठाउँमा महसुस गर्नुभयो?