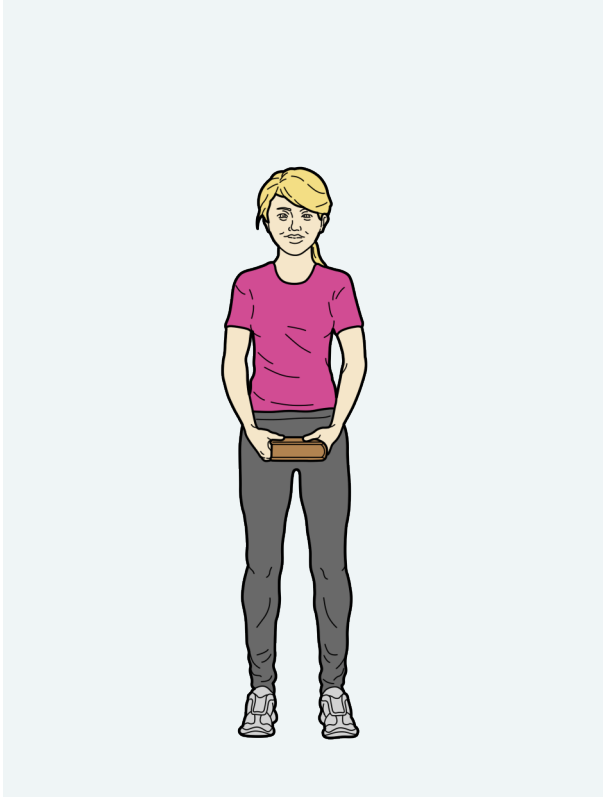
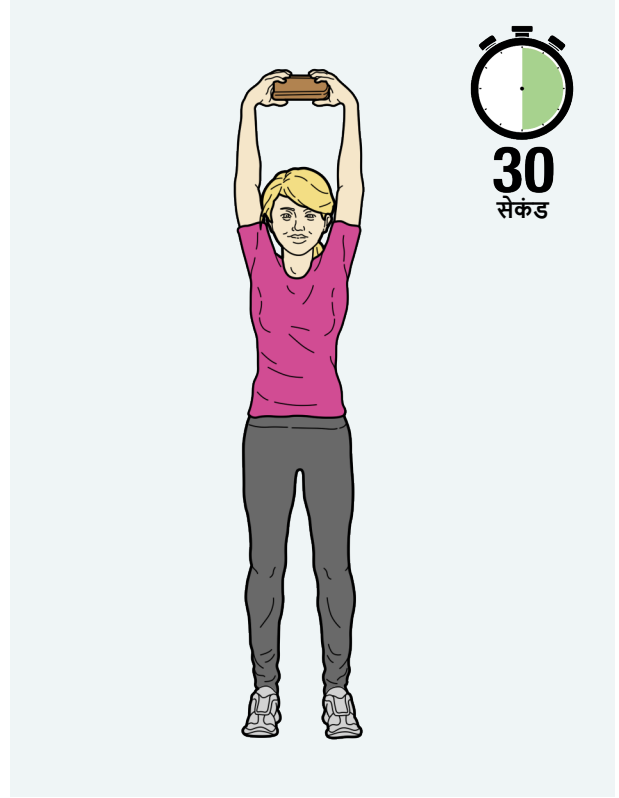


गतिविधि 19: शोल्डर स्ट्रेच (कंधे का खिंचाव)



1. दो किताबें पकड़ कर शुरुआत करें।



2. अपने हाथों में किताबें पकड़े हुए अपनी भुजाओं को ऊपर उठाएं।

3. इस मुद्रा को 30 सेकंड के लिए बनाये रखें।

इसे करते हुए आपने अपने शरीर में कहाँ खिंचाव महसूस किया?

4. अब शोल्डर 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 किताबें उठाते हुए आपने अपने शरीर में खिंचाव कहाँ महसूस किया? क्या आपने इसे पिछली बार की तरह ही उसी जगह या किसी नई जगह महसूस किया?