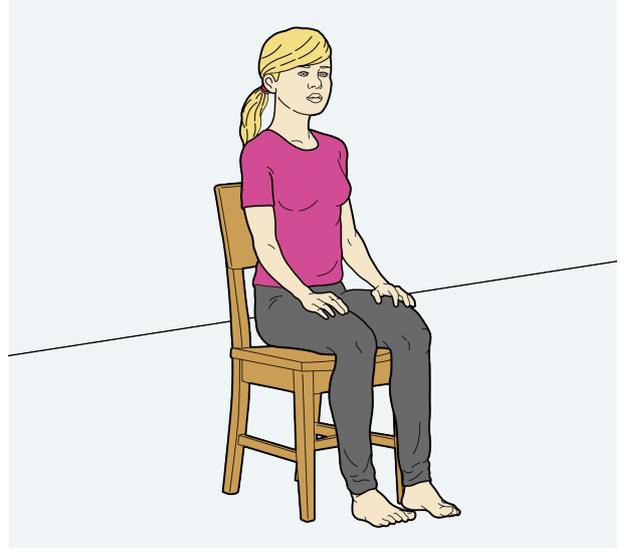


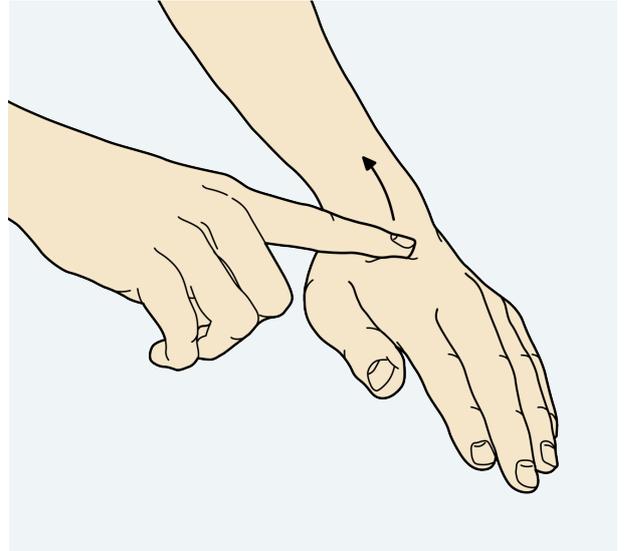
سرگرمی 14: ہلکے سے چھونے کے مقابلے میں مضبوطی سے چھونے کو محسوس کرنا #2



2. ایک انگلی کیساتھ اپنی گال کو تھپتھائیں۔



1. نیچے بیٹھیں کسی ایک کرسی یا زمینی فرش پر۔



3. اب اپنے ہاتھ کی پشت کو تھپتھائیں۔

کیا آپ کی انگلی کی نوک میں احساس ایک جیسا تھا یا مختلف؟

کیا ہر لمس نرم محسوس ہوتی تھی؟

کیا آپ اس طرح ہلکے سے چھونے کے بعد بھی اپنے چہرے یا بازو یا انگلی پر کچھ محسوس کر سکتے ہیں؟

4. اب اپنی انگلی کو مضبوطی سے اپنے گال پر اور پھر اپنے ہاتھ کے پچھلے حصے پر مضبوطی سے گھسیٹیں۔

یہ کیسا لگا؟ کیا آپ اس طرح سے مضبوطی کیساتھ چھونے کے بعد بھی اپنے چہرے یا بازو یا انگلی پر کچھ محسوس کر سکتے ہیں؟

اگر آپ اپنی ٹانگ کی ایک جانب ایسا کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ کیا یہ آپ کے ہاتھ پر آپ کی ٹانگ سے مختلف محسوس ہوتا ہے؟

فالو آن سرگرمی: