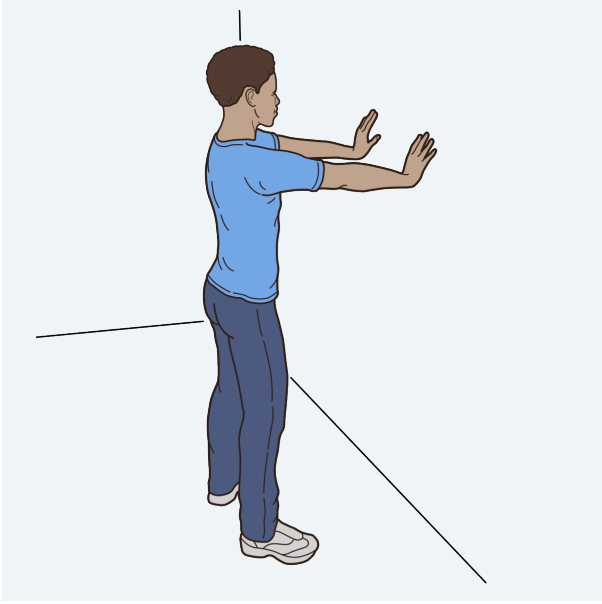
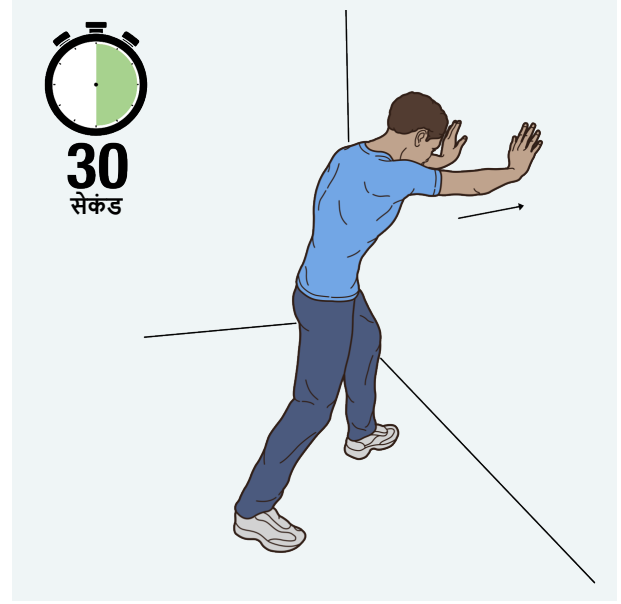


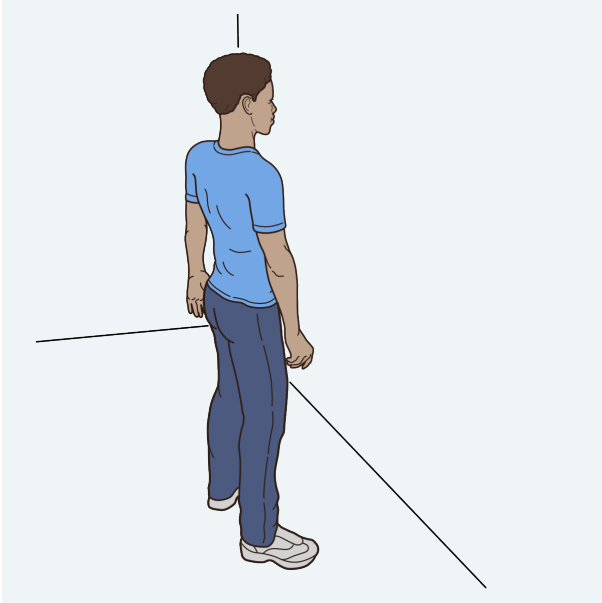
गतिविधि 3: मांसपेशियों को महसूस करना – भुजाएँ



1. खड़े होकर खड़े होकर, अपने हाथों को दीवार पर सपाट रखें और उन्हें वहीं रहने दें।



2. अब दीवार को जितना हो सके उतना जोर से 30 सेकंड के लिए धक्का दें।



3. धक्का देना बंद करें और अपनी भुजाओं को अपने बगल में रखें। आपकी भुजाओं को अब शिथिल/तनाव-मुक्त होना चाहिए।

जब आप दीवार को धक्का दे रहे थे तो आप अपनी मांसपेशियों को कहाँ महसूस कर सकते थे?

4. अब अपने शरीर के उन हिस्सों में से किसी एक पर ध्यान केंद्रित करते हुए चरण 1-3 दोहराएं, जहां आपने दीवार को धक्का देने के दौरान अपनी मांसपेशियों में खिंचाव महसूस किया था।