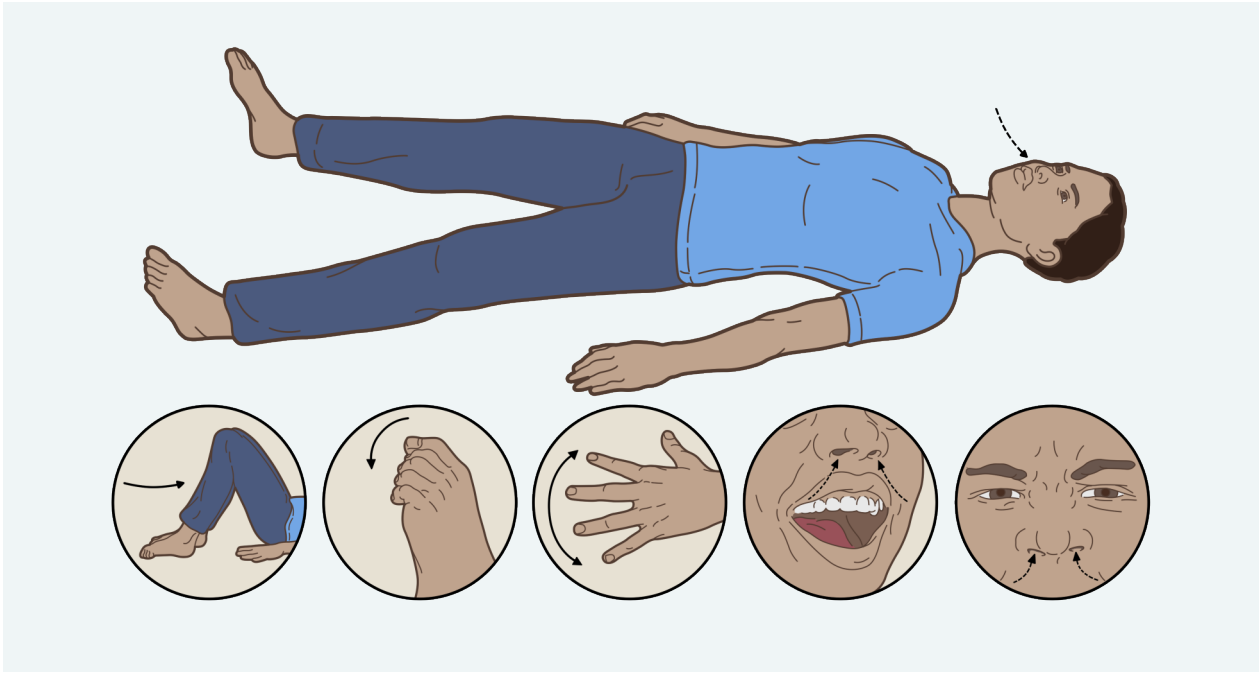


سرگرمی 5: پٹھوں کو محسوس کرنا - پورا جسم

1. فرش پر ایک جگہ پر لیٹ جائیں، اپنے بازوؤں کو آرام سے اپنے پہلو میں رکھے ہوئے۔ اگر آپ چاہیں تو اپنی آنکھیں بند کر سکتے ہیں۔ آہستہ سے سانس لیں۔
2. جب آپ سانس لیں تو اپنی آنکھوں اور پیشانی کو بھیچیں اور پھر جیسے ہی آپ سانس باہر نکالیں تو انہیں دوبارہ آرام کی حالت میں لے جائیں۔
3. جب آپ سانس لیں تو اپنا منہ جتنا چوڑا ہو سکے کھولیں پھر جیسے ہی آپ سانس باہر نکالیں اپنے منہ کو آرام کی حالت میں لے جائیں۔
4. آہستہ آہستہ سانس لیتے رہیں۔
5. جب آپ سانس لے رہے ہوں تو اپنی انگلیوں کو ہر ممکن حد تک ایک دوسرے سے دور کر کے پھیلائیں، پھر جیسے ہی آپ سانس باہر نکالیں، اپنی انگلیوں کو آرام کی حالت میں لے جائیں۔



6. اب سانس اندر لینے کے دوران اپنی انگلیاں اور بازو پھیلائیں، جتنا ہو سکے انہیں کھینچیں۔
7. جیسے ہی آپ سانس باہر نکال رہے ہوں، تو اپنے بازوؤں اور انگلیوں کو آرام کی حالت میں لے جائیں۔
8. جب آپ سانس اندر لے رہے ہوں تو اپنے پیروں کی انگلیوں کو اپنے پاؤں کو بھیچنے کے لیے اوپر موڑیں، تو سانس باہر نکالتے وقت اپنے پیروں کو آرام کی حالت میں لے جائیں۔
9. اب جب آپ سانس اندر لے رہے ہوں تو اپنے پیروں کی انگلیوں کو بھیچیں اور صرف اپنی ٹانگوں کے پٹھوں کا استعمال کرتے ہوئے اپنے پیروں کو اپنے جسم کی طرف کھینچیں، اور سانس باہر نکالتے ہی آرام کی حالت میں آجائیں۔
10. کچھ سانسیں لیتے ہوئے آہستہ آہستہ سانس اندر اور باہر لیں اور پھر جب آپ تیار ہو جائیں تو سانس اندر لیں اور اپنے چہرے، ہاتھوں، بازوؤں، پیروں اور ٹانگوں کو تناؤ میں لے آئیں اور پھر آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں اور تمام عضلات کو آرام کی حالت میں لے جائیں۔
11. آرام سے رہیں اور کچھ مزید سانسیں لیتے ہوئے آہستہ آہستہ سانس اندر اور باہر نکالیں۔
12. اب اس سرگرمی کو دہرائیں اس پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے کہ جسم کے ہر حصے کو کھینچنے یا بھیچنے پر کیسا محسوس ہوتا ہے یہ مقابلہ اسکے کہ جب یہ آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔