



1. फर्श पर लेट कर अपने हाथों को अपनी-अपनी तरफ रखकर शुरुआत करें।
2. दो से तीन सेकंड के लिए प्रत्येक मांसपेशी के समूह को खींचें और फिर छोड़ दें। इसके साथ ही, अपनी नाक से गहरी, धीमी साँसें लें और अपने मुँह से साँस छोड़ें।
3. अपने पैरों और पैर की उंगलियों से शुरू करें। खींचें और फिर छोड़ दें।
4. अपने घुटनों और जांघों की ओर जाएं। खींचें और फिर छोड़ दें।
5. अपने पेट की ओर जाएं। खींचें और फिर छोड़ दें।
6. अपने हाथों को भींचें। खींचें और फिर छोड़ दें।
7. अपनी भुजाओं की ओर जाएं। खींचें और फिर छोड़ दें।
8. अपने कंधों की ओर जाएं। खींचें और फिर छोड़ दें।
9. अपने चेहरे की ओर जाएं। खींचें और फिर छोड़ दें।
10. अब गतिविधि को इस बात पर ध्यान केंद्रित करते हुए दोहराएं कि छोड़ने की तुलना में खींचने पर शरीर का प्रत्येक भाग कैसा महसूस करता है।

शरीर का कौन सा अंग खींचने और छोड़ने पर सबसे अलग महसूस हुआ?