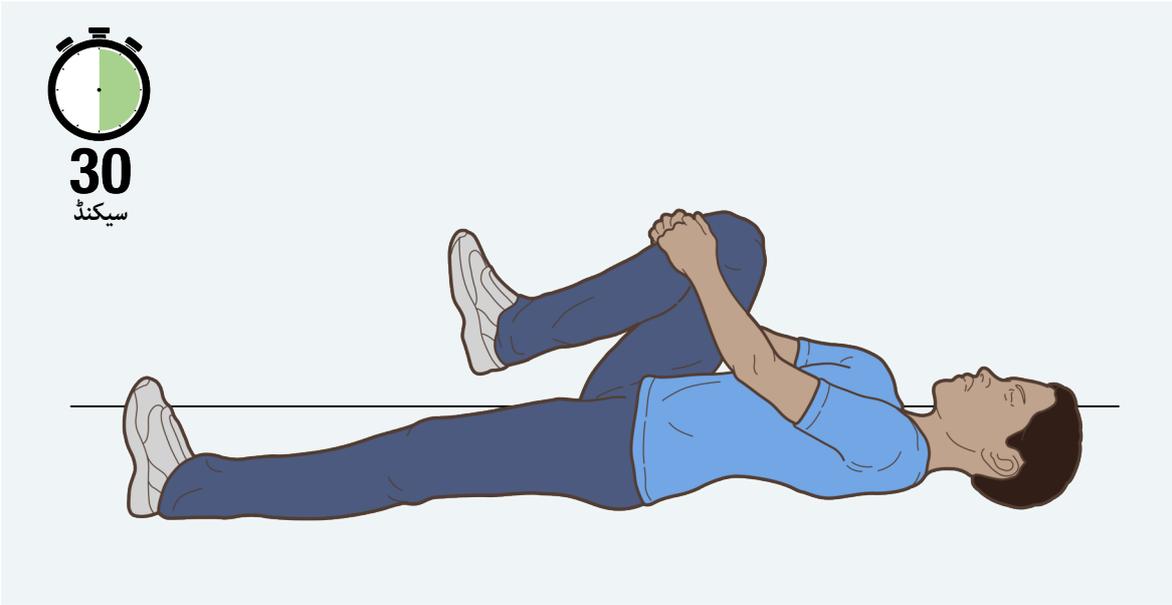


1. اپنی پیٹھ پر لیٹ کر شروع کریں۔



2. ایک گھٹنے کو اپنے سینے کی طرف کھینچیں، جبکہ دوسری ٹانگ کو سیدھا رکھیں اور آپ کی کمر کو فرش کے اوپر دبا ہونا چاہیے۔

3. اسے 30 سیکنڈ کے لئے تھامے رکھیں۔

4. ٹانگیں تبدیل کریں۔

جب آپ اسٹریچ مکمل کر رہے تھے تو آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟

5. اب گھٹنے سے لے کر سینے تک کے اسٹریچ کو دہرائیں لیکن اس بار جسم کے کسی ایک حصے پر توجہ مرکوز کریں جس کی شناخت آپ نے مرحلہ 4 میں کی تھی۔

گھٹنے سے سینے تک اسٹریچ کے اس دور کے بعد آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟ کیا آپ نے اسے پچھلی بار کی طرح اسی جگہ محسوس کیا یا کہیں نئی جگہ پر؟