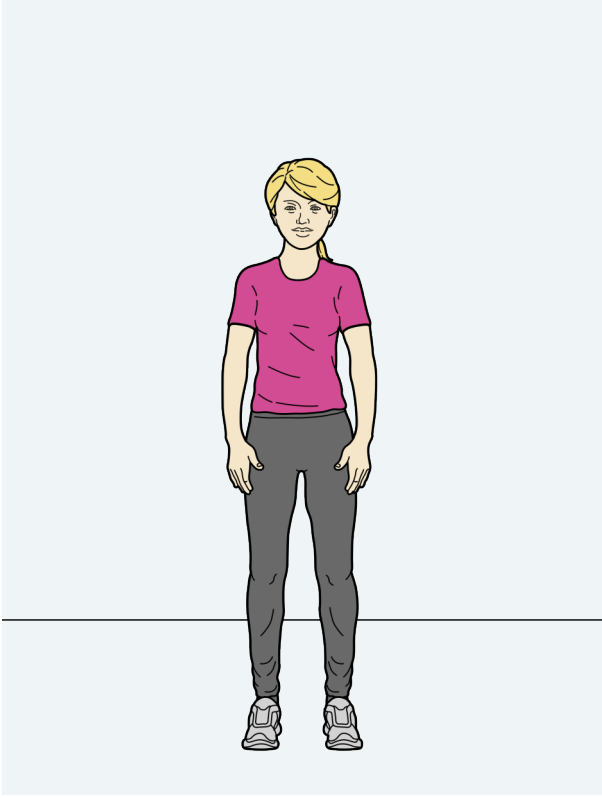
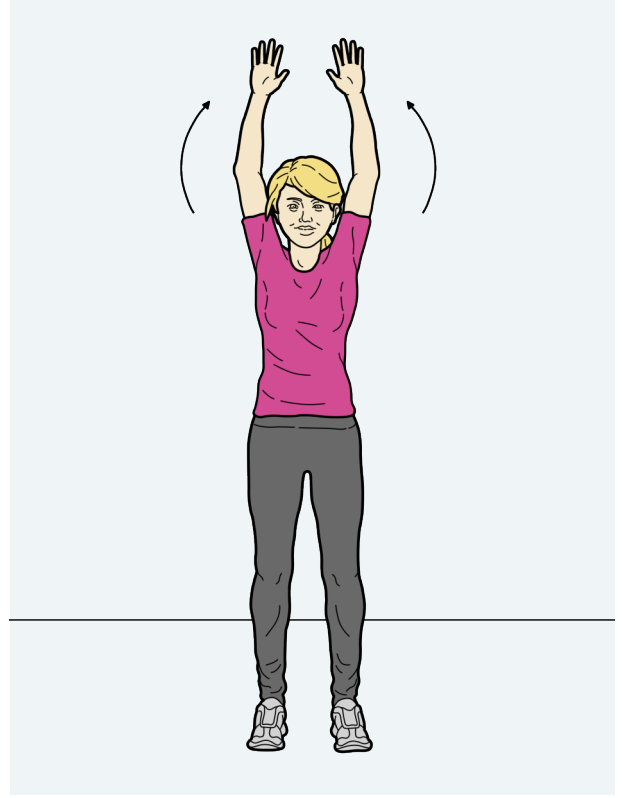


गतिविधि 31: रेनबो ब्रीदिंग



1. खड़े होकर अपने हाथों को अपनी-अपनी तरफ रखकर शुरुआत करें।



2. अपनी नाक से गहरी सांस लें। जैसे ही आप यह करते हैं, अपने भुजाओं को अपने सिर के ऊपर इंद्रधनुषी आकार बनाते हुए ऊपर की ओर उठाएं।
3. जैसे ही आप अपने मुँह से साँस छोड़ते हैं, अपनी भुजाओं को वापस अपनी तरफ ले जाएँ।

आपने अपने शरीर में इसे कहाँ महसूस किया?

4. अब इस गतिविधि को दोहराएं लेकिन इस बार अपनी नाक से साँस लेने और मुँह से साँस छोड़ने पर ध्यान दें।

साँस पर ध्यान केंद्रित करने के बाद आपने अपने शरीर में क्या बदलाव देखा?