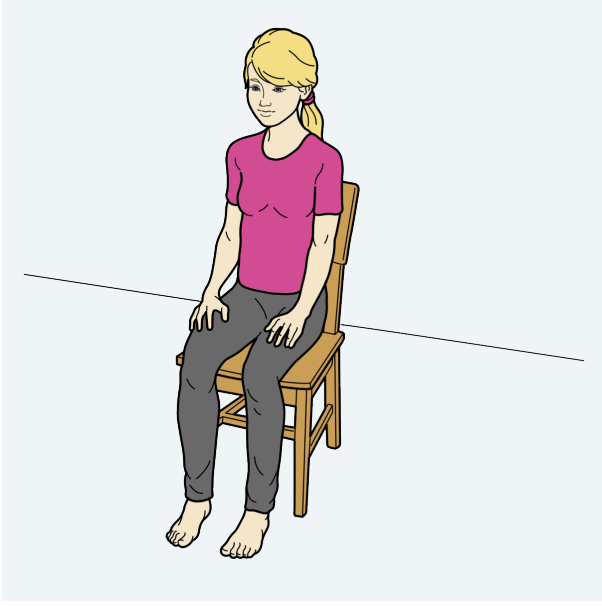
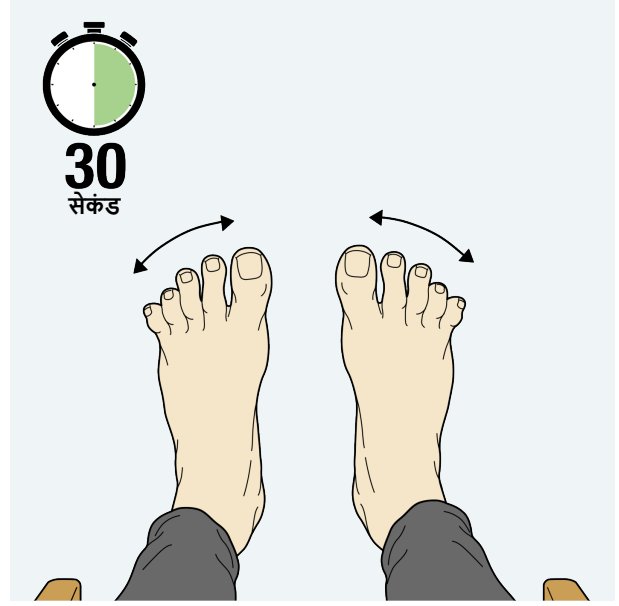


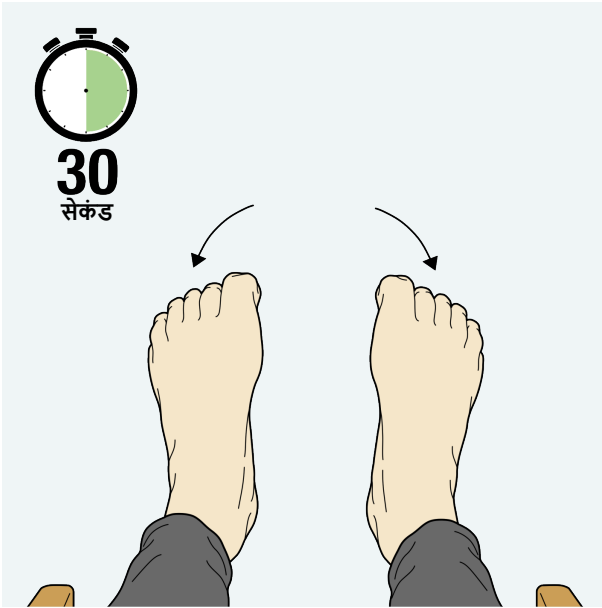
गतिविधि 2: मांसपेशियों को महसूस करना – पैर



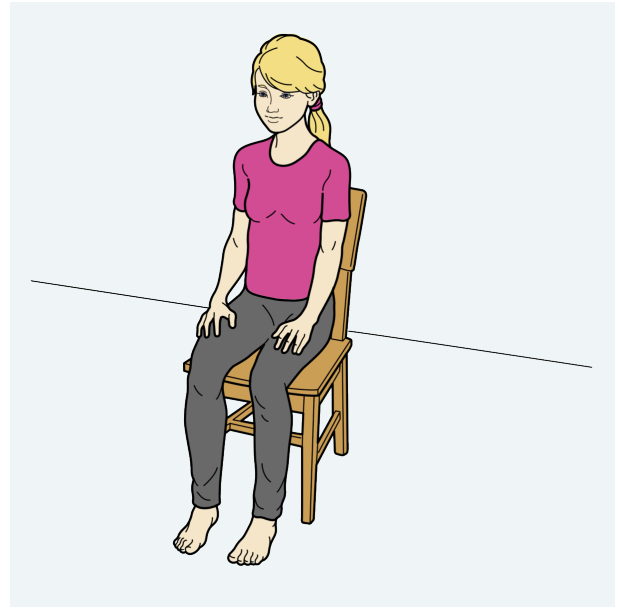
1. बैठकर, अपने पैरों को फर्श पर सपाट रखें।



2. अब अपने पैर की उंगलियों को जितना हो सके दूर फैलाएं और उन्हें इस तरह 30 सेकंड के लिए फैलाकर रखें। 30 सेकंड के लिए ऐसे ही रहें।



3. अब अपने पैर की उंगलियों को नीचे की तरफ मोड़ें और उन्हें 30 सेकंड के लिए मोड़ कर रखें।



4. अपने पैरों को फिर से फर्श पर सपाट रखें। अब उन्हें आराम में होना चाहिए।

जब आपके पैर की उंगलियां खिंची हुई थीं तो आप अपनी मांसपेशियों को कहां महसूस कर सकते थे और जब वे मुड़े हुए थे तो आप इसे कहां महसूस कर सकते थे?

5. अब अपने पैरों या टांगों के उन हिस्सों में से किसी एक पर ध्यान केंद्रित करते हुए चरण 1-4 दोहराएं, जहां आपने पैर की उंगली को फैलाने/नीचे मोड़ने के दौरान अपनी मांसपेशियों में खिंचाव महसूस किया।