

गतिविधि 24: स्टार



1. सीधे खड़े हो जाएं, सिर ऊंचा करें और अपनी नाभि को अंदर खींचें। अपने हाथों और पैरों को एक तारे के आकार में फैला लें।



2. एक बाजू को धीरे-धीरे अपने सिर के ऊपर फैलाते हुए आप अपनी नाक से सांस लें। अपनी दूसरी बाजू को नीचे की ओर अपनी टांग पर सरकायें।
3. धीरे-धीरे इस आकार को दूसरी ओर बनाएं और अपने मुंह से सांस छोड़ें।
4. दोनों तरफ यह दोहराएँ।

आपने अपने शरीर में इसे कहाँ महसूस किया?

5. अब स्टार स्ट्रेच दोहराएं लेकिन इस बार चरण 4 में आपके द्वारा पहचाने गए शरीर के अंगों में से किसी एक पर ध्यान केंद्रित करें।

इस बार स्टार स्ट्रेच करते हुए आपने अपने शरीर में खिंचाव कहाँ महसूस किया? क्या आपने इसे उसी जगह या किसी नई जगह महसूस किया?