



1. فرش پر یا کرسی پر آلتی پالتی لگا کر بیٹھنے سے شروع کریں۔ اپنے ہاتھوں کو اپنے منہ کے پاس اس طرح سے رکھیں جیسے وہ ایک خیالی غبارہ پکڑے ہوئے ہوں۔
2. اپنی ناک سے گہرا سانس لیں اور آہستہ آہستہ اپنے منہ سے ہوا باہر نکالنا شروع کریں۔
3. اپنے ہاتھوں سے، انہیں اس طرح پھیلائیں جیسے آپ غبارہ پھٹا رہے ہوں۔
آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟
4. اب سرگرمی کو دہرائیں، لیکن اس بار اپنی ناک سے سانس اندر لینے اور منہ سے اسے باہر نکالنے پر توجہ دیں۔
اپنے سانس لینے پر توجہ مرکوز کرنے کے بعد آپ نے کیا تبدیلی محسوس کی؟