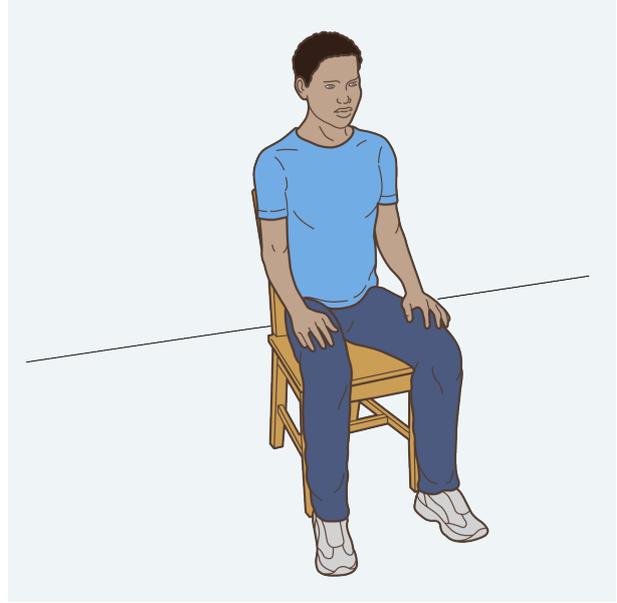


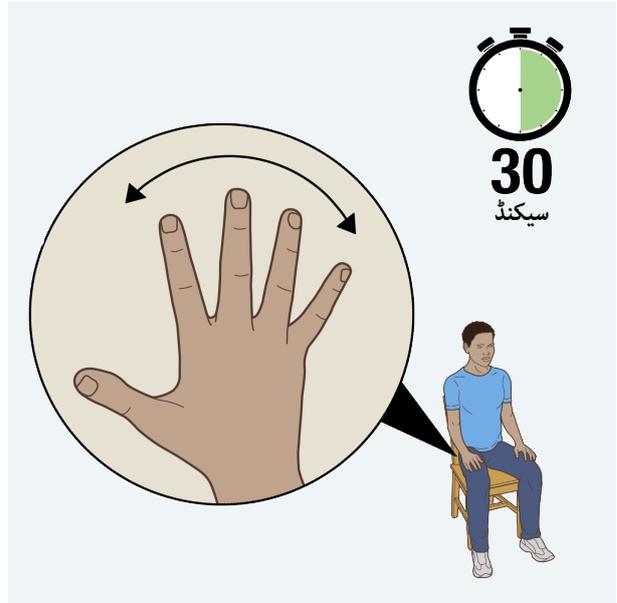
سرگرمی 1: پٹھوں کو محسوس کرنا – ہاتھ

1. بیٹھ کر، اپنے ہاتھوں کو اپنی رانوں کے اوپر رکھیں۔



2. اب اپنی انگلیوں کو جتنی چوڑی ہو سکے پھیلائیں اور انہیں 30 سیکنڈ تک اسی طرح پھیلا کر رکھیں۔ پھر انہیں واپس آرام کی حالت میں لے آئیں، تاکہ وہ دوبارہ آرام کریں۔

جب آپ کے ہاتھ آرام کی حالت میں تھے اور جب آپ کے ہاتھ پھیلے ہوئے تھے تو آپ اپنے جسم میں کہاں فرق محسوس کر سکتے تھے؟ (طلباء کو اس طرف اشارہ کرنے/نشان لگانے/کہنے کے لئے کہیں کہ جہاں انہوں نے کچھ محسوس کیا تھا۔)



3. اب طالب علم کے ذریعہ شناخت کردہ جسم کے حصوں میں سے ایک کو چنیں اور جسم کے اس حصے پر توجہ مرکوز رکھتے ہوئے 1. اور 2. کو دہرائیں۔ مثال کے طور پر، جب آپ کے ہاتھ آرام کی حالت میں ہوں تو اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کی جوڑ پر توجہ مرکوز کریں، اب انگلیوں کو جتنا ممکن ہو سکے ایک دوسرے سے فاصلے پر پھیلائیں اور اس بات پر توجہ مرکوز کریں کہ اپنی انگلیوں کو جوڑ کر رکھنے کے درمیان کیسا محسوس ہوتا ہے۔