



1. बस्ने आसनमा, आफ्नो खुट्टाको पैतालाहरू सँगै राख्नुहोस् र तिनीहरूलाई आफ्नो हातले समाबुहोस्। खुट्टाले अब 'पुतली पखेटा' बनाउँदैछ।
2. आफ्नो कुहिनोलाई आफ्नो खुट्टाको बीचमा राख्नुहोस् वा तिनीहरूलाई आफ्नो घुँडामा आराम गर्नुहोस्।
3. तन्काइ बढाउन घुँडालाई बिस्तारै तल थिच्नुहोस्।
हामीले हाम्रो घुँडा ठेल्दा तपाईंलाई आफ्नो शरीरमा कहाँ महसूस भयो?
4. अब पुतली पखेटा स्ट्रेच दोहोर्‍याउनुहोस्, तर यस पटक तपाईंले चरण 3 मा पहिचान गर्नुभएको शरीरका अंगहरूमध्ये एकमा फोकस गर्नुहोस्।
पुतलीको पखेटा तन्काइबाट यसपटक आफ्नो शरीरमा कहाँ महसूस भयो? के तपाईंले यो पछिल्लोपटक जस्तै वा नयाँ ठाउँमा महसूस गर्नुभयो?

फलो-अन गतिविधि:

मेरुदण्ड तन्काइ थप्नको लागि, माथिल्लो ढाडबाट अगाडि झुकुहोस् र आफ्नो खुट्टातिर अगाडि बढ्नुहोस्।