



1. यस गतिविधिको लागि या त उठ्नुहोस् वा कुर्सीमा बस्नुहोस्।
2. पहिले, बिस्तारै आफ्नो टाउको एक छेउबाट अर्कोमा तीन पटक झुकाउनुहोस्। यसलाई तपाईंको शरीरको एक छेउमा कोल्ते झुकाउनुहोस् र त्यसपछि बिस्तारै यसलाई तपाईंको शरीरको अर्को छेउमा कोल्ते पारेर झुकाउनुहोस्।
3. अब आफ्नो टाउकोलाई एक छेउबाट अर्को छेउमा तीन पटक घुमाउनुहोस्। बिस्तारै आफ्नो टाउको बायाँतिर घुमाउनुहोस्, त्यसपछि बीचमा फर्कनुहोस्, त्यसपछि आफ्नो टाउको दायाँ घुमाउनुहोस्।
4. अब गतिविधि दोहोर्‍याउनुहोस् तर यस पटक तपाईंले चरण 3 मा पहिचान गर्नुभएको शरीरको भागमा केन्द्रित हुनुहोस्।

यस पटक स्ट्रेच गर्दा तपाईंको शरीरमा कहाँ महसुस भयो? के तपाईंले यो पछिल्लोपटक जस्तै वा नयाँ ठाउँमा महसुस गर्नुभयो?