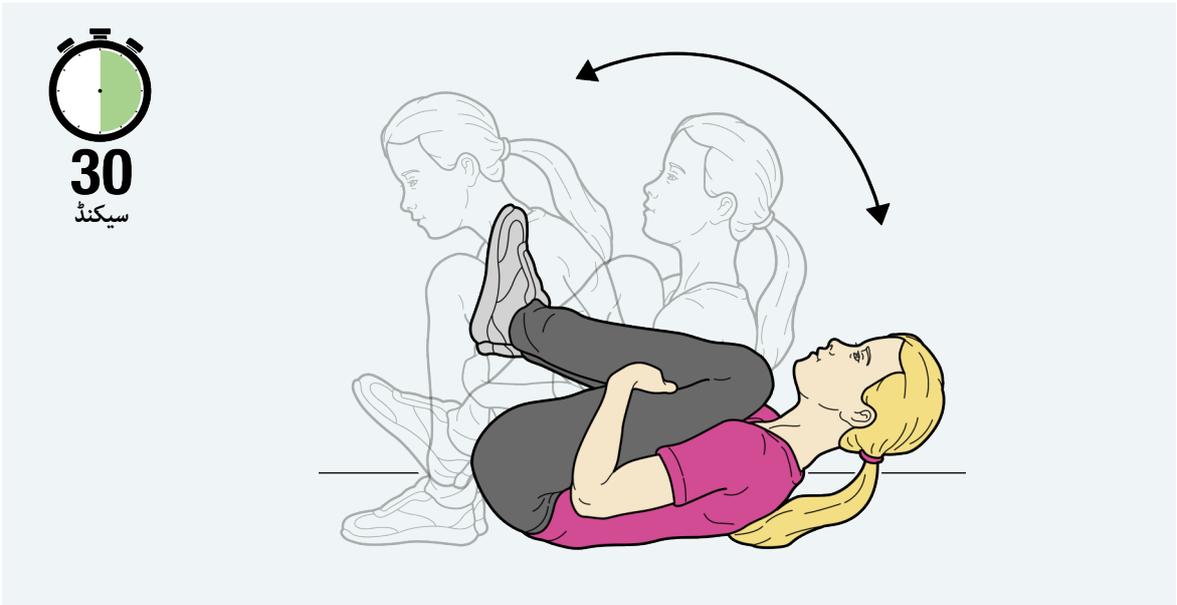




1. فرش پر بیٹھیں اور اپنے ہاتھوں کو اپنے گھٹنوں کے نیچے جوڑیں۔



2. پیچھے کی طرف جھکیں اور آگے اور پیچھے کی طرف آرام سے حرکت کریں۔

3. 30 سیکنڈ تک آہستہ سے ہلتے رہیں۔

آپ نے اپنے جسم کو فرش کو چھوتے ہوئے کہاں محسوس کیا؟ اپنے جسم کے اس حصے کی طرف اشارہ کریں۔

4. اب اس سرگرمی کو دہرائیں، لیکن اس بار اس کے بجائے اپنے اطراف میں ہلیں۔

کیا یہ مختلف محسوس ہوتا ہے؟

اس وقت جب آپ اطراف میں ہل رہے تھے تو آپ نے اسے کہاں محسوس کیا؟

5. اب یا تو آگے اور پیچھے یا اطراف میں ہلنے کا انتخاب کریں۔ اس پر توجہ مرکوز کریں کہ جب آپ کا جسم آگے پیچھے پوربا ہے تو کیسا محسوس ہوتا ہے۔