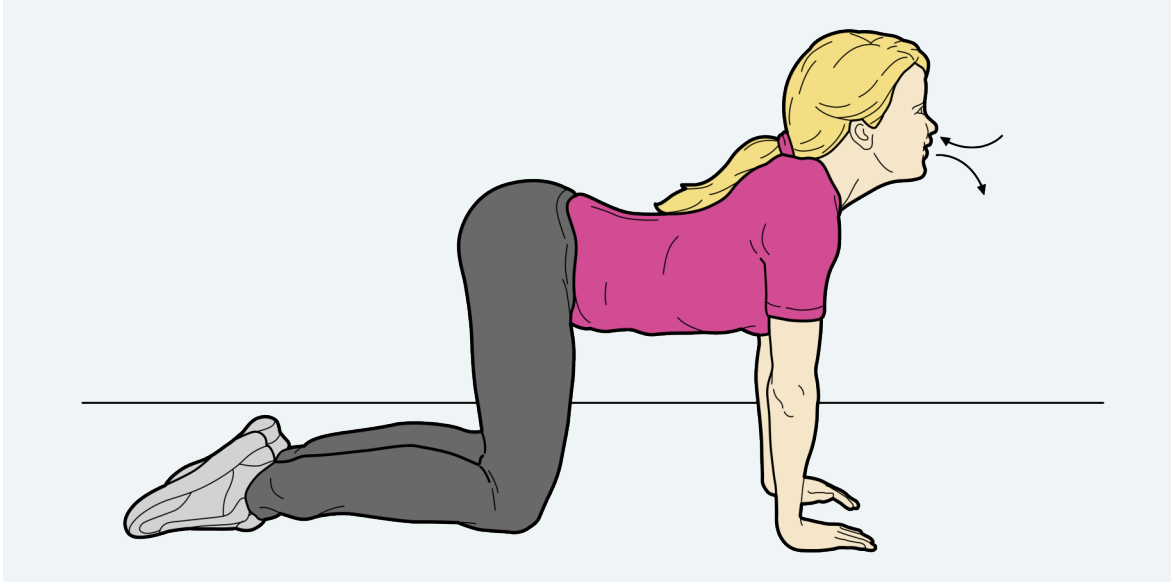
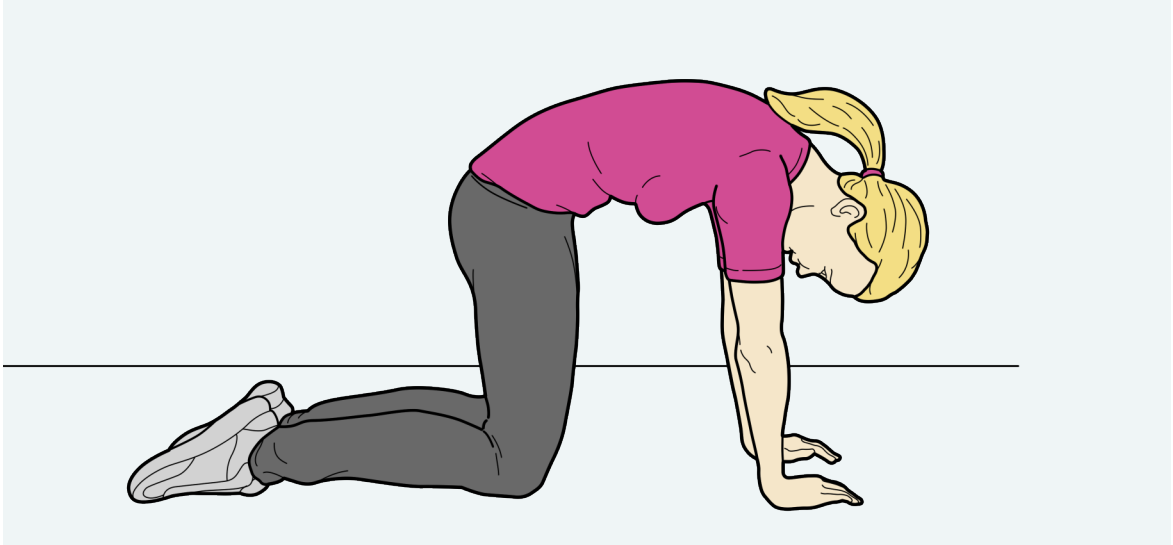


गतिविधि 17: बिरालो/गाई तन्काइ

1. सबै चार हातखुट्टा टेकेर सुरु गर्नुहोस्। तपाईंको ढाड टेबलको माथिको भागजस्तै समतल हुनुपर्छ। आँखा सीधा भुइँतिर हेर्नुपर्छ।



2. आफ्नो नाकबाट सास लिनुहोस्, आफ्नो पेट तल झार्नुहोस् र बिस्तारै टाउको/घाँटी माथि उठाउनुहोस्, आँखालाई माथि हेर्दै। यो गाई तन्काइ (cow stretch) हो।



3. जब तपाईं आफ्नो मुखबाट सास फ्याँक्नुहुन्छ, पेट र मेरुदण्ड माथि उठाउनुहोस् ताकि ढाड बिरालोजस्तै धनुषाकार होस्।
4. गाईबाट बिरालो तन्काइ पालैपालो पाँचदेखि दश पटकसम्म गर्नुहोस्।
तपाईंले तन्किँदा शरीरमा कहाँ महसुस भयो?
5. अब बिरालो/गाई तन्काइ दोहोर्याउनुहोस् तर यो पटक तपाईंले चरण 4 मा पहिचान गर्नुभएको शरीरका अंगहरूमध्ये एउटामा केन्द्रित गर्नुहोस्।

के तपाईंले गाईको तुलनामा बिरालो तन्काइ गर्दा कतै फरक महसुस गर्नुभयो? के तपाईंले ध्यान केन्द्रित गर्नुभएको ठाउँहरूका साथै अन्य ठाउँहरूमा पनि तन्काइ याद गर्नुभयो?