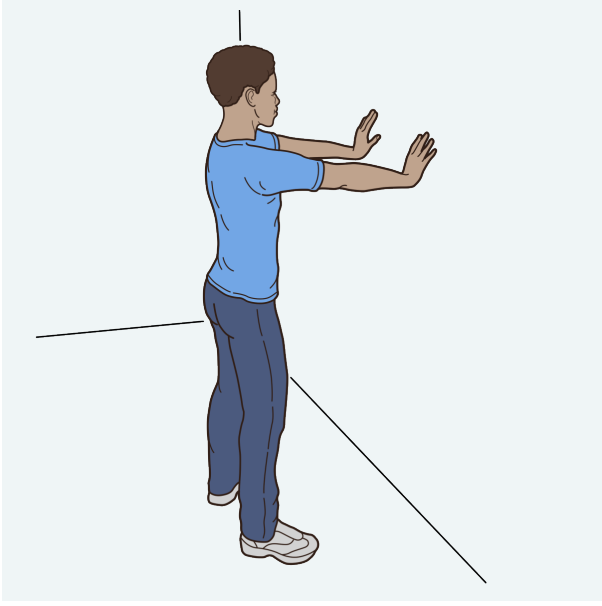
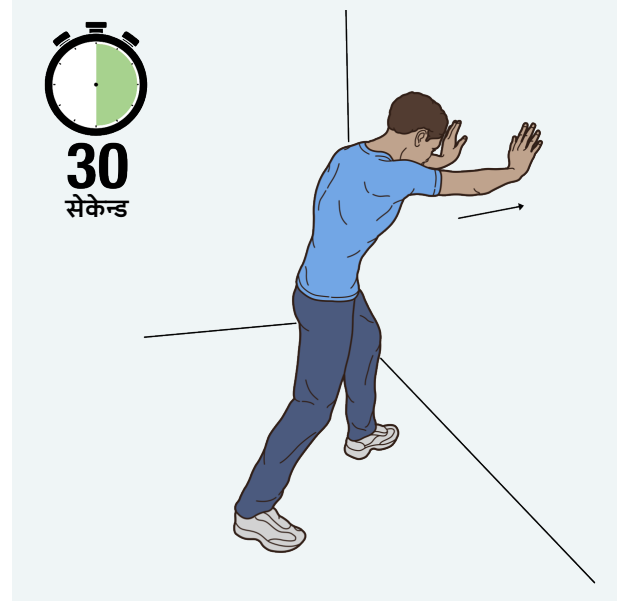


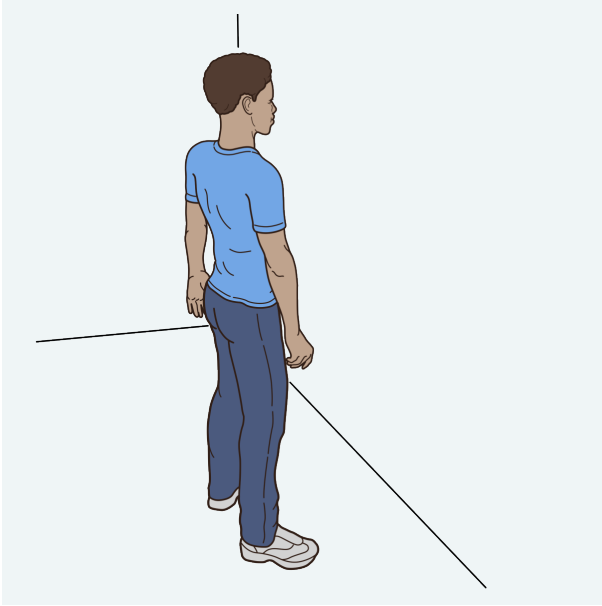
गतिविधि 3: मांसपेशीहरू महसुस गर्ने – पाखुरा



1. उभिएर, आफ्नो हातहरू भित्तामा समतल राख्नुहोस् र तिनीहरूलाई त्यही अवस्थामा राखिरहनुहोस्।



2. अब भित्तालाई 30 सेकेन्डसम्म सक्दो कडासँग ठेल्नुहोस्।



3. ठेल्न रोक्नुहोस् र आफू तर्फ आफ्नो हात ल्याई आराम गराउनुहोस्। तपाईंको हातहरूलाई अब आराम भएको हुनुपर्छ।
भित्तालाई धकेल्दा तपाईं आफ्नो मांसपेशीहरू कहाँ महसुस गर्न सक्नुहुन्छ?
4. अब 1-3 चरणहरू दोहोर्याउनुस्, जहाँ तपाईंले भित्ता धकेल्ने क्रममा आफ्नो मांसपेशीहरू तन्किएको महसुस गर्नुभयो त्यहाँ तपाईंको शरीरको कुनै एक भागमा केन्द्रित गर्दै ।