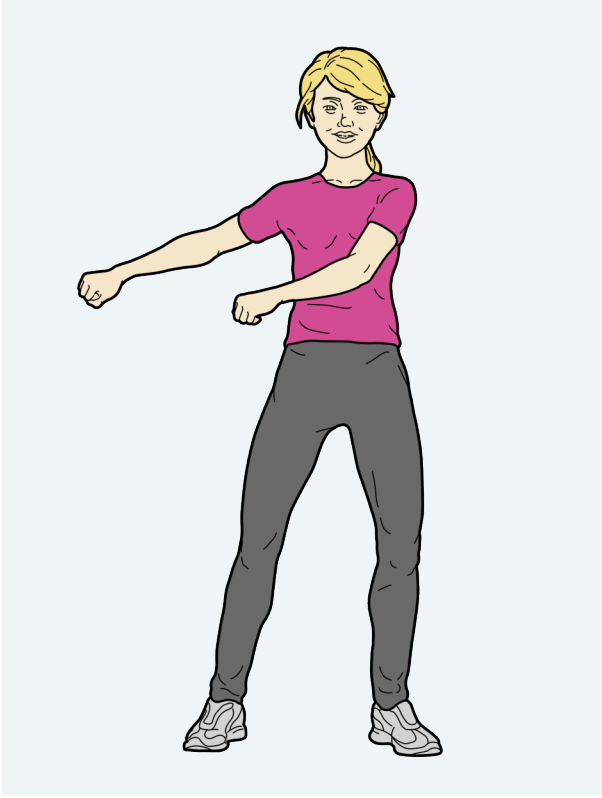


## गतिविधि 25: फ्लॉसिंग



1. खड़े होकर अपने हाथों को अपनी-अपनी तरफ रखकर शुरुआत करें दोनों हाथों को अपने शरीर के दाईं ओर रखें।



2. अपने दाहिने हाथ को अपनी पीठ के पीछे और अपने बाएं हाथ को अपने सामने झुलायें। उन्हें वापस अपने शरीर के बाहर और आर-पार झुलायें।
3. अपने बाएं हाथ को अपने शरीर के पीछे और अपने दाहिने हाथ को अपने सामने झुलायें।

4. इन क्रियाओं को 30 सेकंड के लिए दोहराएं।

आपने अपने शरीर में इसे कहाँ महसूस किया?

5. अब फ्लॉसिंग क्रिया को दोहराएं लेकिन इस बार चरण 4 में आपके द्वारा पहचाने गए शरीर के अंगों में से किसी एक पर ध्यान केंद्रित करें।

इस बार फ्लॉसिंग करते समय आपने अपने शरीर में खिंचाव कहाँ महसूस किया? क्या आपने इसे उसी जगह या किसी नई जगह महसूस किया?