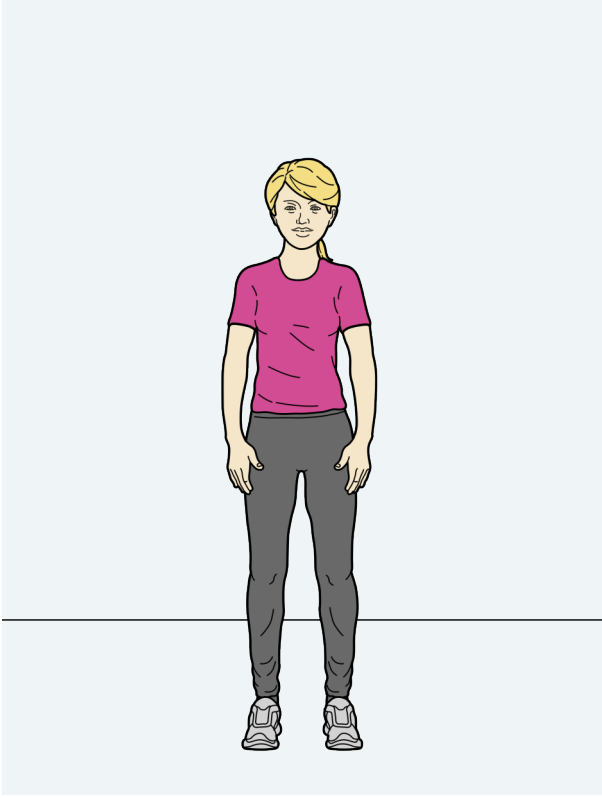
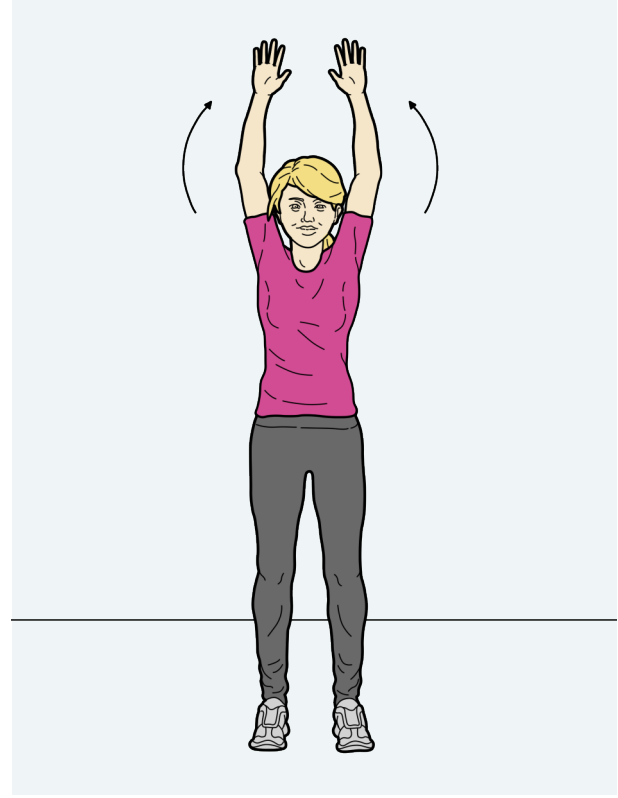


गतिविधि 31: इन्द्रेणी सास फेराइ



1. आफ्नो छेउहरुमा हात राखेर खडा भएको स्थितिमा सुरु गर्नुहोस्।



2. आफ्नो नाकमार्फत गहिरो सास लिनुहोस्। तपाईंले त्यसो गर्दा, इन्द्रेणी आकार बनाउँदै आफ्नो टाउकोमाथि आफ्नो हात उठाउनुहोस्।

3. जब तपाईं आफ्नो मुखबाट सास फ्याँकुहुन्छ, आफ्नो हातहरूलाई तल आफ्नो छेउमा झार्नुहोस्।

तपाईंको शरीरमा यो कहाँ महसुस गर्नुभयो?

4. अब गतिविधि दोहोर्याउनुहोस् तर यस पटक आफ्नो नाकबाट सास लिन र मुखबाट बाहिर निकाल्नमा ध्यान दिनुहोस्।

श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गरेपछि तपाईंले आफ्नो शरीरमा के परिवर्तन पाउनुभयो?