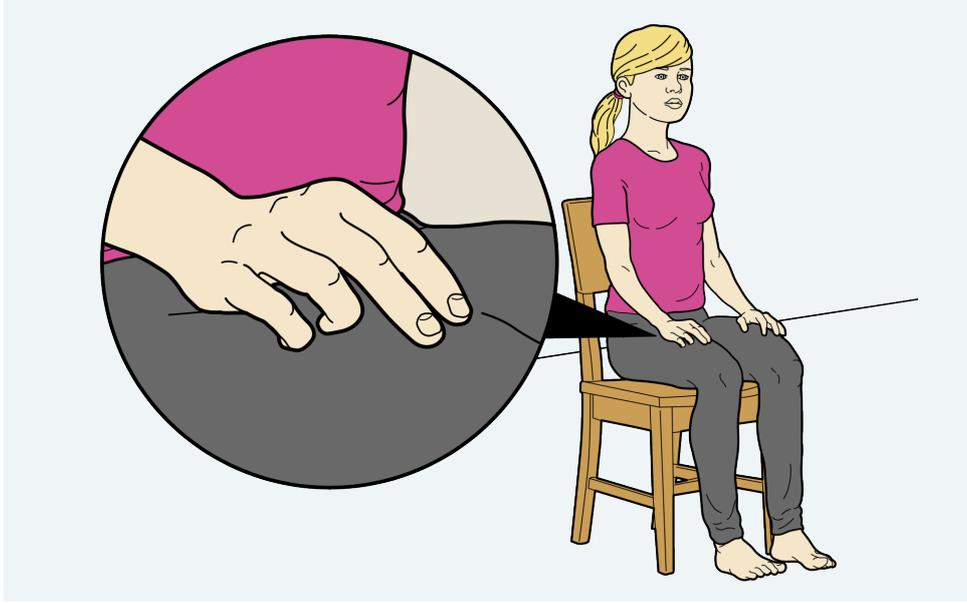
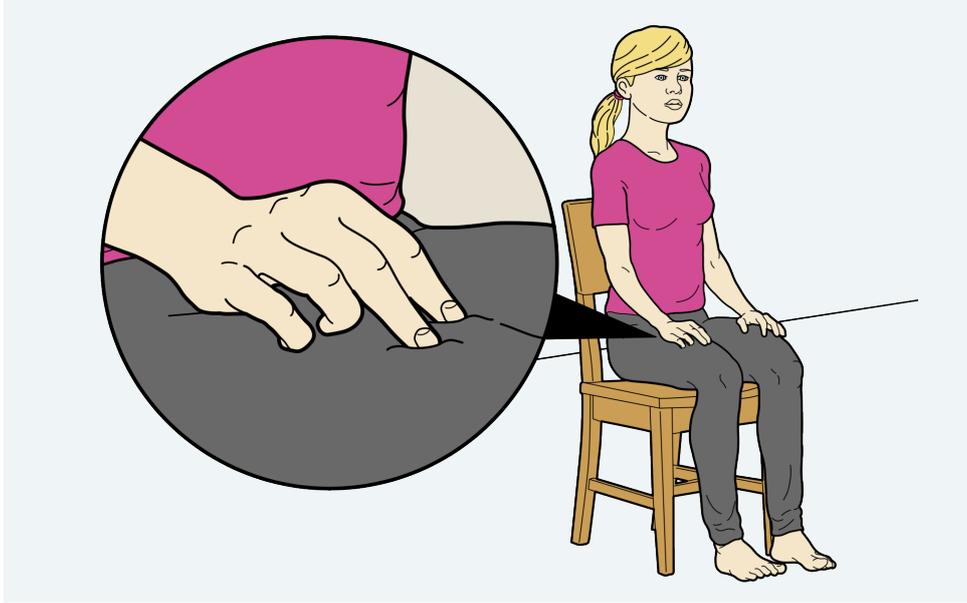


## سرگرمی 13: ہلکے سے چھونے کے مقابلے میں مضبوطی سے چھونے کو محسوس کرنا #1



1. کرسی پر یا فرش پر بیٹھیں، اور اپنی دو انگلیاں ٹانگ کے اوپر رکھیں۔  
آپ اپنی ٹانگوں اور انگلیوں میں کیا محسوس کر سکتے ہیں؟



2. اب دونوں انگلیوں کو اپنی ٹانگ میں زور سے دھکیلیں۔
3. مرحلہ 1 اور 2 کو دہرائیں اس بات پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے کہ آپ کی ٹانگ ہر قسم کے لمس سے کیسا محسوس کرتی ہے۔
4. مرحلہ 1 اور 2 کو دہرائیں اس بات پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے کہ آپ کی انگلیاں اور ہاتھ ہر قسم کے لمس سے کیسا محسوس کرتے ہیں۔

اگر آپ اپنی پنڈلی پر ایسا کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ کیا یہ آپ کے بازو پر آپ کی ٹانگ سے مختلف محسوس ہوتا ہے؟

فالو آن سرگرمی: