

गतिविधि 33: लगातार एक पछि अर्को सास फेर्ने



1. एक पार्टनर खोजनुहोस् र भुइँमा क्रस-खुट्टामा बसुहोस्, पछाडि पछाडि फर्केर। अग्लो गरी बसुहोस् र यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने आफ्नो आँखा बन्द गर्नुहोस्।
2. आफ्नो नाकमार्फत सास लिन सुरु गर्नुहोस् र आफ्नो मुखमार्फत बाहिर।
तपाईंको शरीरमा यो कहाँ महसुस गर्नुभयो?
3. अब गतिविधि दोहोर् याउनुहोस्, तर यस पटक आफ्नो पार्टनरको पछाडिको चाल महसुस गरेर आफ्नो सासलाई एउटै चालमा पुर्याउनमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।
आफ्नो सास फेर्दा आफ्नो पार्टनरको श्वासप्रश्वाससँग मिलाउने प्रयासमा ध्यान केन्द्रित गरेपछि तपाईंले आफ्नो शरीरमा कस्तो परिवर्तन देख्नुभयो?