



2. اپنی ناک کے ذریعے گہرا سانس لیں۔ جیسے آپ یہ کر رہے ہوں، تو قوس وقزح کی شکل بناتے ہوئے اپنے بازوؤں کو اپنے سر کے اوپر اٹھائیں۔

1. اپنے ہاتھوں کو اپنے اطراف میں رکھتے ہوئے کھڑے ہونے کی پوزیشن میں شروع کریں۔

3. جیسے ہی آپ اپنے منہ سے سانس باہر نکال رہے ہوں تو، اپنے بازوؤں کو واپس نیچے کی طرف لے جائیں۔

آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟

4. اب سرگرمی کو دہرائیں لیکن اس بار اپنی ناک سے سانس اندر لینے اور منہ سے اسے باہر نکالنے پر توجہ دیں۔

اپنے سانس لینے پر توجہ دینے کے بعد آپ نے اپنے جسم میں کیا تبدیلی محسوس کی؟