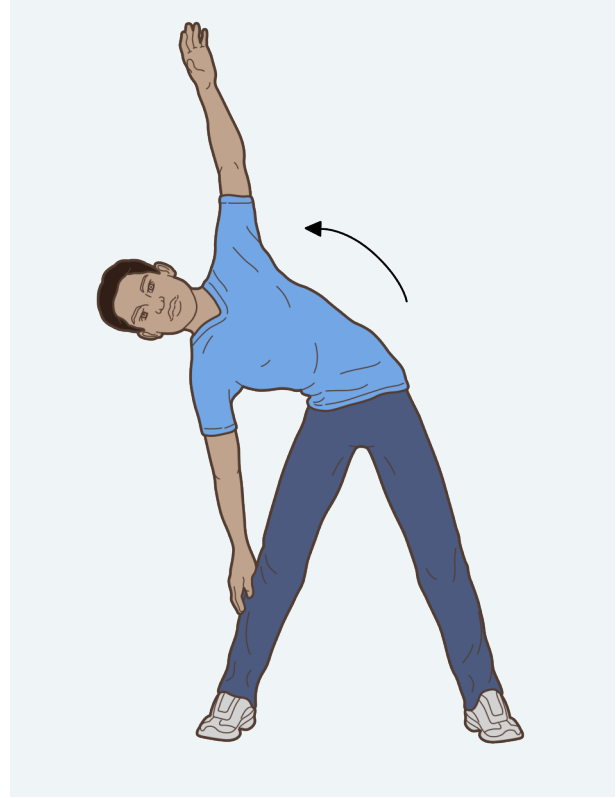




1. अग्लो गरी उभिनुहोस्, टाउको माथि उठाउनुहोस् र आफ्नो बेली बटन तान्नुहोस्। आफ्नो हात र खुट्टालाई ताराको आकारमा फैलाउनुहोस्।



2. बिस्तारै आफ्नो टाउको माथि एउटा हात फैलाएर नाकमार्फत सास लिनुहोस्। आफ्नो अर्को हात आफ्नो खुट्टा तल स्लाइड गर्नुहोस्।

3. बिस्तारै आफ्नो तारालाई अर्कोतिर झुकाउनुहोस् र आफ्नो मुखबाट सास फ्याँकुहोस्।

4. दुवै हात दोहोर्याउनुहोस्।

*तपाईंको शरीरमा यो कहाँ महसुस गर्नुभयो?*

5. अब स्टार स्ट्रेच दोहोर्याउनुहोस् तर यस पटक तपाईंले चरण 4 मा पहिचान गर्नुभएको शरीरका अंगहरूमध्ये एकमा केन्द्रित हुनुहोस्।

*यस पटक स्टार स्ट्रेच गर्दा तपाईंको शरीरमा कहाँ महसुस भयो? के तपाईंले यो पछिल्लोपटक जस्तै वा नयाँ ठाउँमा महसुस गर्नुभयो?*