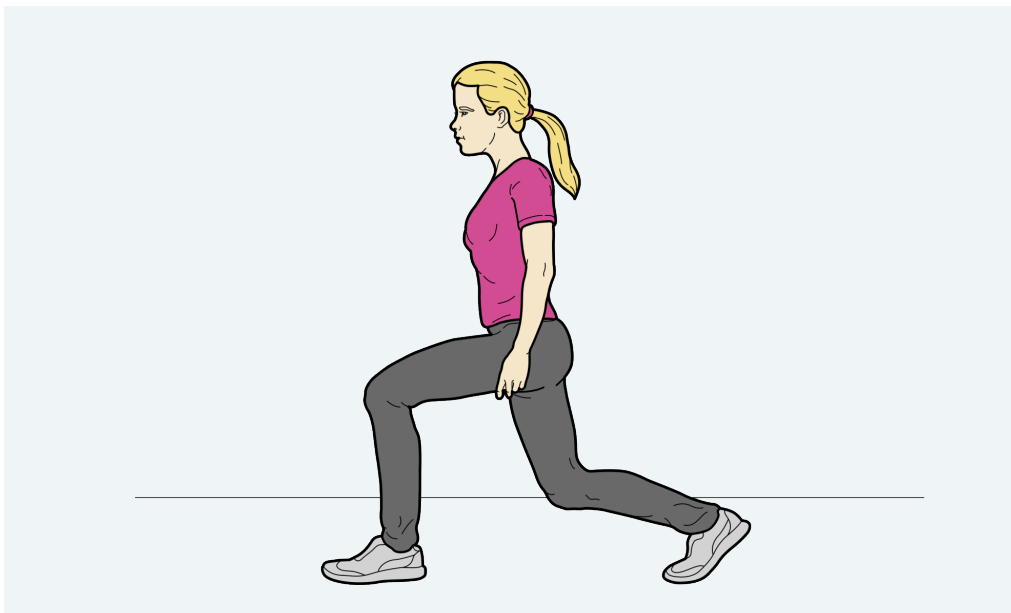
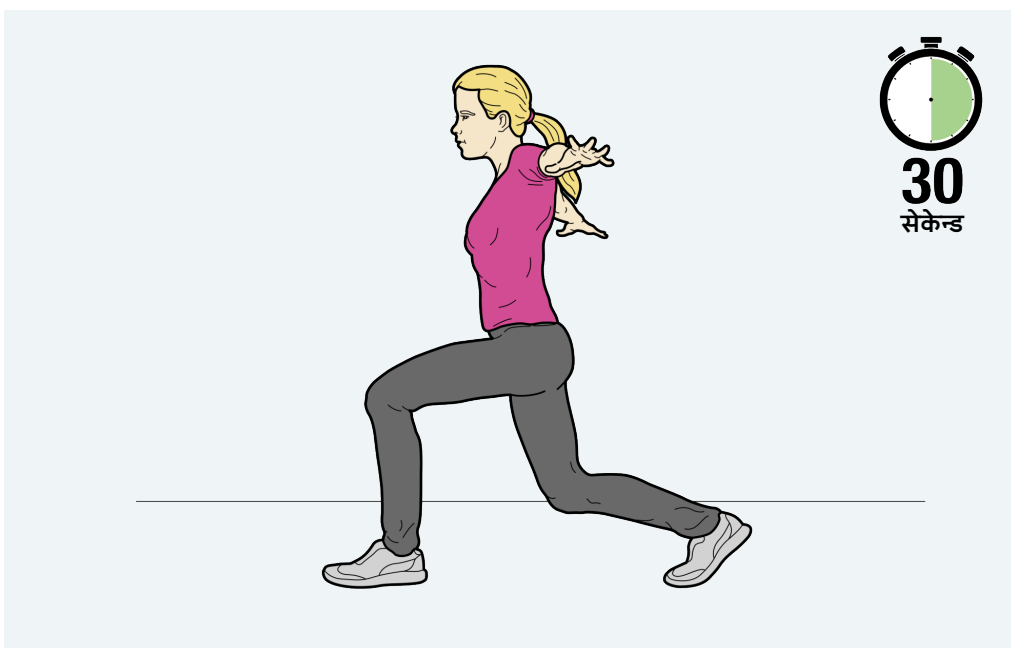


गतिविधि 21: सर्फिड स्ट्रेच

1. खडा आसनबाट सुरु गर्नुहोस्।



2. आफ्नो बायाँ खुट्टा अगाडि र आफ्नो दाहिने खुट्टा एक सानो धक्कामा पछाडि राख्नुहोस्।



3. आफ्नो पाखुरा उठाउनुहोस् र तिनीहरूलाई सीधा आफ्नो छेउमा समाबुहोस्। यसलाई सर्फिड स्ट्रेच भनिन्छ। यो आसन 30 सेकेन्डसम्म होल्ड गर्नुहोस्।

तपाईंले सर्फिड स्ट्रेच गर्दै गर्दा तपाईंको शरीरमा यो कहाँ महसुस भयो?

4. अब सर्फिड स्ट्रेच दोहोर्याउनुहोस्, तर यस पटक तपाईंले चरण ३ मा पहिचान गर्नुभएको शरीरका अंगहरूमध्ये एकमा फोकस गर्नुहोस्।

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