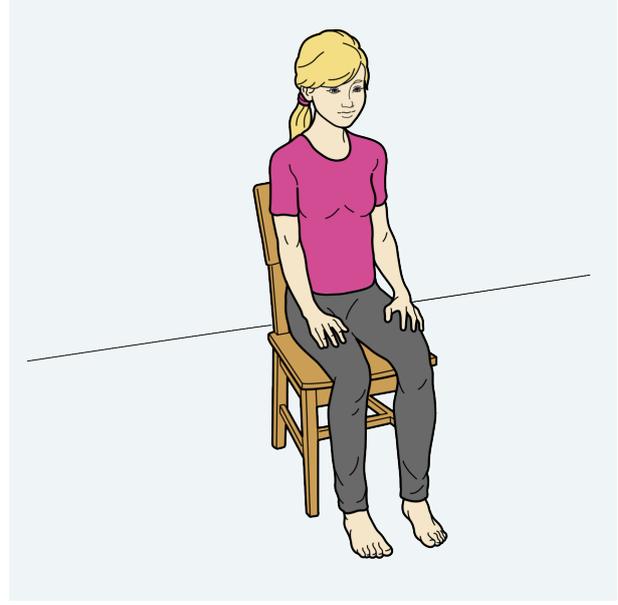
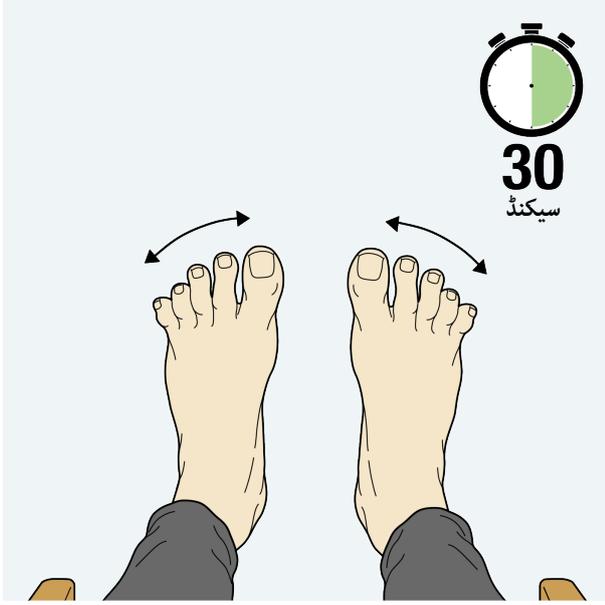
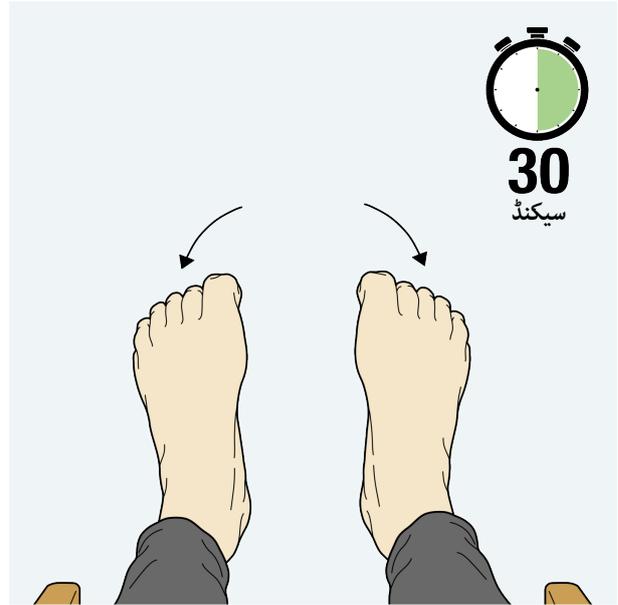
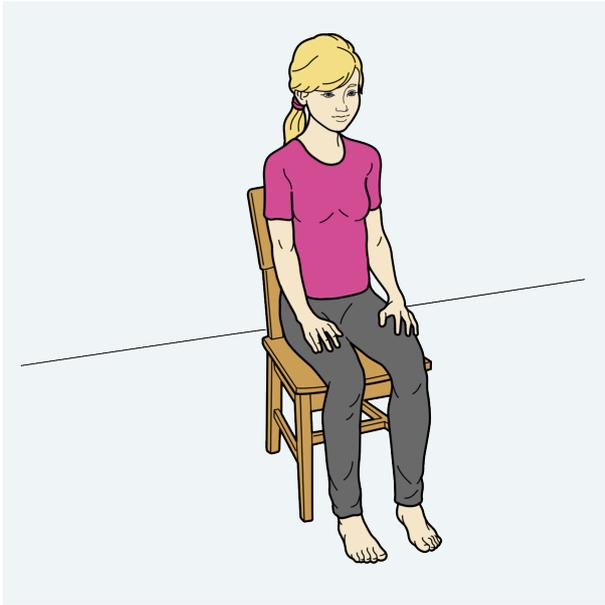


سرگرمی 2: پٹھوں کو محسوس کرنا - پاؤں



1. بیٹھ کر، اپنے پیروں کو فرش پر چپٹا کر کے رکھیں۔

2. اب اپنے پاؤں کی انگلیوں کو جتنا ممکن ہو سکے ایک دوسرے سے ممکنہ حد تک دور پھیلائیں اور انہیں 30 سیکنڈ تک اسی طرح پھیلا کر رکھیں۔



3. اب اپنے پاؤں کی انگلیوں کو نیچے موڑ کر رکھیں اور انہیں 30 سیکنڈ تک مڑے ہوئے رکھیں۔

4. اپنے پیروں کو دوبارہ آرام کی حالت میں لے آئیں، فرش پر چپٹا کر کے۔ اب انہیں آرام کی حالت میں ہونا چاہیے۔

جب آپ کی انگلیاں پھیلی ہوئی تھیں تو آپ اپنے پٹھوں میں کہاں محسوس کر سکتے تھے اور جب وہ مڑی ہوئی تھیں تو آپ اسے کہاں محسوس کر سکتے تھے؟

5. اب مراحل 1-4 کو دہرائیں، اپنے پیروں یا ٹانگوں کے کسی ایک حصے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے جہاں آپ نے انگلیوں کو کھینچنے/موڑنے کے دوران اپنے پٹھوں میں کھنچاؤ محسوس کیا تھا۔