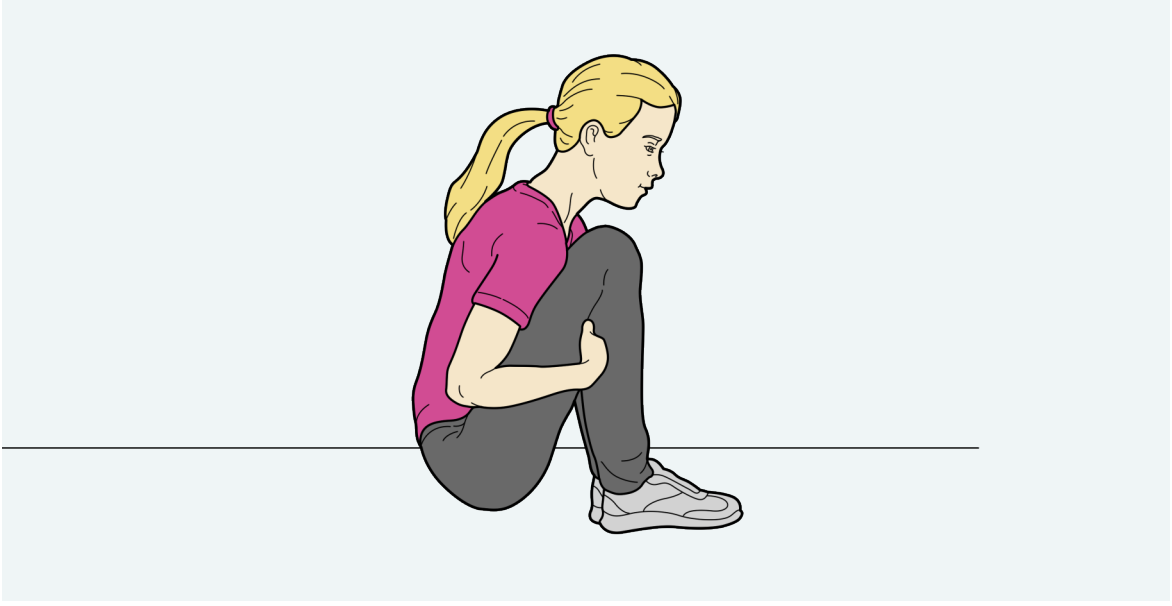
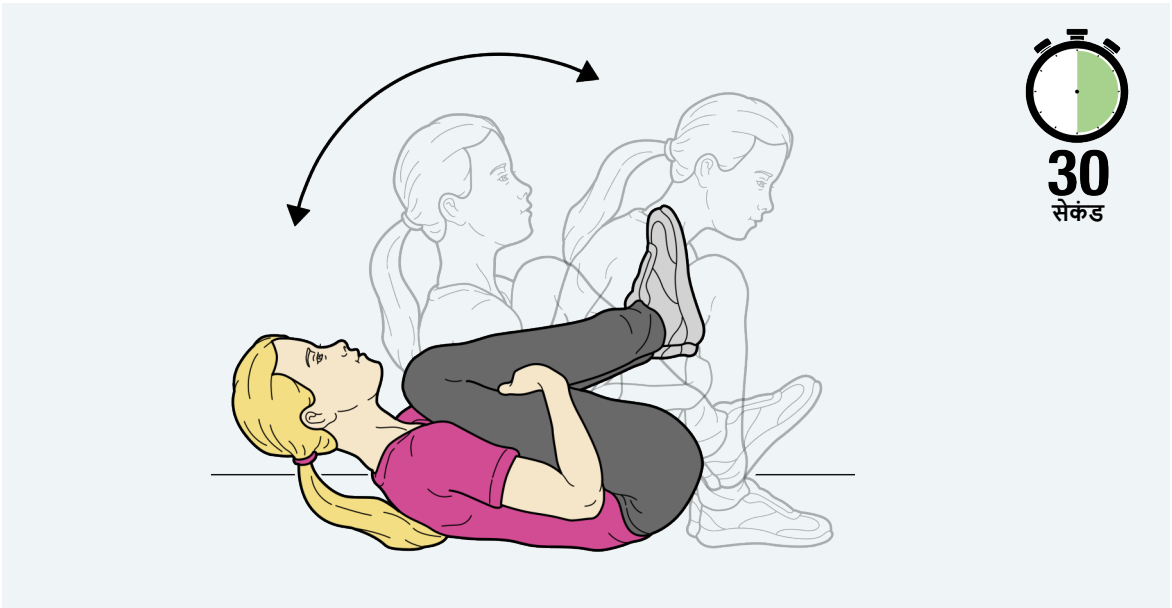


गतिविधि 27: रॉकिंग बग



1. फर्श पर बैठ जाएं और अपने हाथों को अपने घुटनों के नीचे जोड़ लें।



2. पीछे की ओर झुकें और आगे और पीछे झूलें।
3. 30 सेकंड के लिए धीरे-धीरे झूलते रहें।
आपने यह कहाँ महसूस किया कि आपका शरीर फर्श को छू रहा है? अपने शरीर के उस हिस्से की ओर इशारा करें।
4. अब गतिविधि को दोहराएं, लेकिन इस बार आगे-पीछे की बजाय बगल में झूलें।
क्या यह अलग महसूस होता है?
इस बार जब आप अगल-बगल में झूल रहे थे तो आपने इसे कहाँ महसूस किया?
5. अब या तो आगे और पीछे या फिर बगल में झूलना चुनें। इस बात पर ध्यान दें कि झूलने के दौरान आपका शरीर कैसा महसूस करता है।