



2. جب آپ آہستہ آہستہ ایک بازو اپنے سر پر پھیلا رہے ہوں تو اپنی ناک سے سانس لیں - اپنے دوسرے بازو کو اپنی ٹانگ کے نچلے حصے کی طرف آہستہ سے لے جائیں۔

3. آہستہ آہستہ اپنے بنائے گئے ستارے کو دوسری طرف جھکائیں اور اپنے منہ سے سانس باہر نکالیں۔

4. دونوں اطراف میں دہرائیں۔

آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟

5. اب اسٹار اسٹریچ کو دہرائیں لیکن اس بار جسم کے کسی ایک ایسے حصے پر توجہ مرکوز کریں جس کی آپ نے مرحلہ 4 میں نشاندہی کی تھی۔

اس بار اسٹار اسٹریچ کرتے ہوئے آپ کو اپنے جسم میں کہاں محسوس ہوا؟ کیا آپ نے اسے اسی جگہ محسوس کیا یا کہیں نئی جگہ پر؟

1. لمبے کھڑے ہوں، سر اونچا کریں اور خود کو ناف کی جانب کھینچیں۔ اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو ستارے کی شکل میں پھیلائیں۔