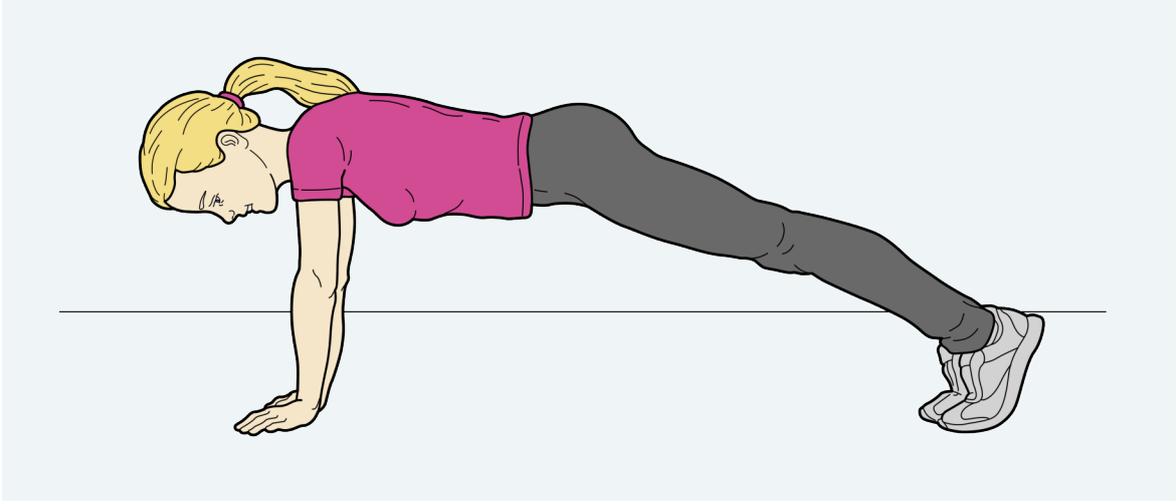
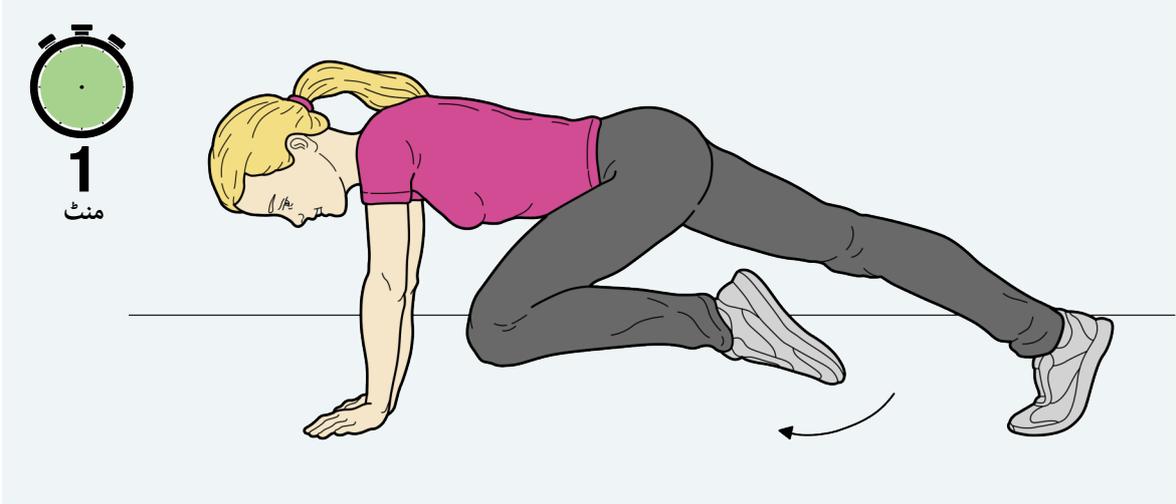


1. کھڑے یا بیٹھنے کی پوزیشن میں، اپنی نبض کو اپنی گردن یا کلائی سے معلوم کریں۔ ایک منٹ کے لیے اپنی نبض ریکارڈ کریں۔



2. فرش پر ہاتھ اور پیروں کے ساتھ اور اپنے جسم کو سیدھا رکھ کر ایک تختے کی پوزیشن میں نیچے بوجائیں۔



3. تختے کی پوزیشن میں رہتے ہوئے اپنے گھٹنے کو اپنے سینے کی طرف کھینچیں۔

4. اب گھٹنے تبدیل کریں۔ باری باری، گھٹنوں کو دائیں، بائیں، دائیں، بائیں، ایک 'دوڑنے' کی حرکت پیدا کرنے کے لیے کھینچیں۔ اسے 'کوہ پیما' کہا جاتا ہے۔ ایک منٹ کے لیے ایسا کریں۔

5. کھڑے ہو جائیں اور اپنی گردن یا کلائی پر اپنی نبض معلوم کریں۔ ایک منٹ کے لیے اپنی نبض ریکارڈ کریں۔ (نوجوان طلباء جو قابل اعتماد طریقے سے شمار نہیں کر سکتے ہیں وہ اس سرگرمی کے لیے سمارٹ گھڑیاں یا پلس آکسی میٹر استعمال کر سکتے ہیں یا ان کی نبض کے معیار کو دیکھنے کے لیے رہنمائی کی جا سکتی ہے، جیسے کہ سخت/نرم، تیز/آہستہ وغیرہ)

اس سرگرمی سے پہلے کی نبض کی بہ نسبت کوہ پیمانہ کی سرگرمی کو مکمل کرنے کے بعد آپ نے اپنی نبض کے بارے میں کیا محسوس کیا؟ کیا نبض مختلف محسوس ہونے کے ساتھ ساتھ تیز محسوس ہوتی تھی؟