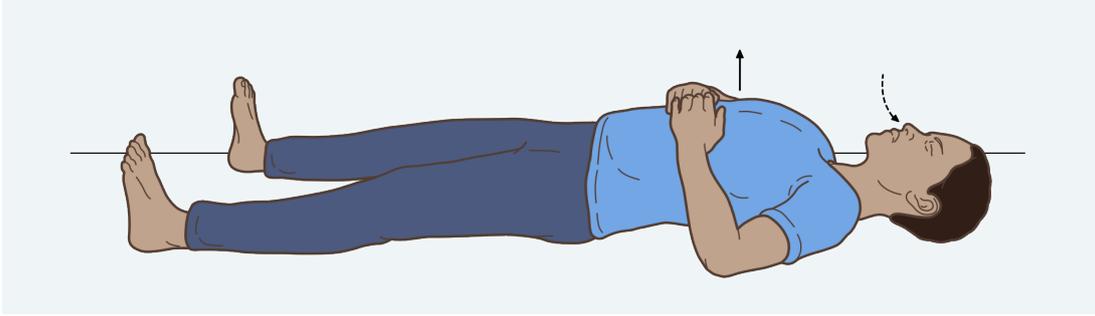
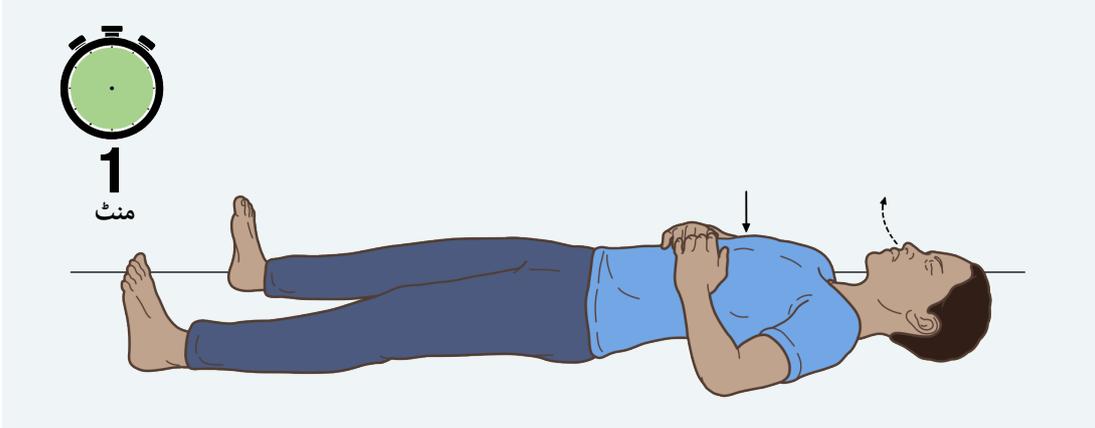


1. نیچے لیٹیں، پرسکون ہوں اور آرام محسوس کریں۔ آنکھیں بند کر لیں اور اپنا منہ بند رکھیں۔ اپنے ہاتھ کو اپنی پسلیوں کے بیچ میں یا اپنی پسلیوں کے بالکل نیچے رکھیں، زیادہ زور سے نہ دبائیں، آپ کی انگلیوں کو انہیں صرف چھونا چاہیے۔



2. اپنی ناک کے ذریعے آہستہ اور گہرائی سے سانس لیں۔ جب آپ کے پھیپھڑے بوا سے بھر رہے ہوں تو آپ کو اپنا ہاتھ اٹھتا ہوا محسوس ہونا چاہیے، اب آپ کی انگلیوں کے درمیان جگہ ہونی چاہیے۔



3. اب اپنی ناک سے آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں اور سانس باہر نکالتے رہیں۔ آپ کو محسوس کرنا چاہیے کہ آپ کا ہاتھ واپس نیچے جا رہا ہے کیونکہ بوا آپ کے پھیپھڑوں سے باہر جاتی ہے اور آپ کا جسم آپ کے پھیپھڑوں کے ساتھ اصل حالت میں آجاتا ہے، یہاں تک کہ آپ کی انگلیاں دوبارہ چھونے لگتی ہیں۔

4. ایک منٹ تک سانس کو اندر اور باہر کرنے کی اس مشق کو کرتے رہیں۔ کیا آپ اپنے جسم کو حرکت کرتے ہوئے محسوس کر سکتے ہیں چاہے آپ اپنے ہاتھ اپنی پسلیوں سے ہٹالیتے ہیں؟

جب آپ اپنے منہ سے سانس اندر اور باہر لیتے ہیں تو کیا آپ کا جسم مختلف طریقے سے اٹھتا اور گرتا ہے؟ ہمارے پھیپھڑے کیا کام کرتے ہیں؟ وہ کہاں ہیں؟ ہم اپنے پھیپھڑوں کو صحت مند کیسے رکھ سکتے ہیں؟

فالو آن سرگرمی: