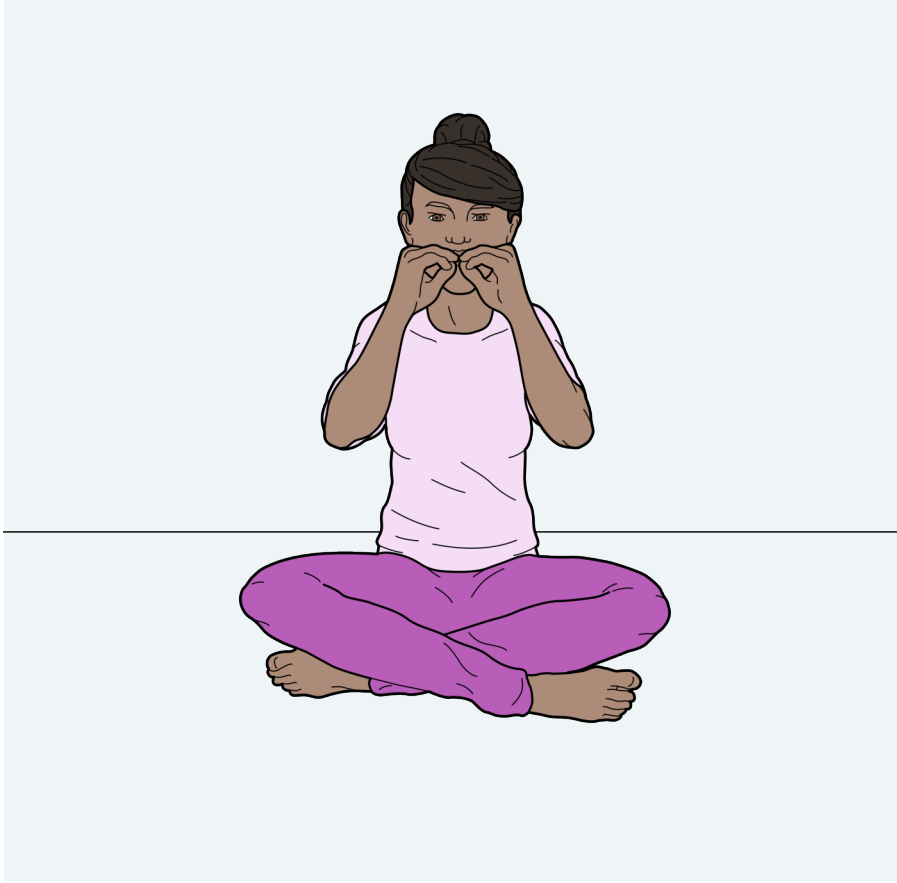


गतिविधि 32: बैलून ब्रीदिंग



1. फर्श पर पालथी मारकर या कुर्सी पर बैठकर शुरुआत करें। अपने हाथों को अपने मुंह के पास ऐसे रखें जैसे कि उन्होंने कोई गुब्बारा पकड़ा हो।
2. अपनी नाक से गहरी सांस लें और धीरे-धीरे मुंह से फूँक मारना शुरू करें।
3. अपने हाथों को ऐसे फैलाएं जैसे कि आप गुब्बारे को फुला रहे अपने हाथों को ऐसे फैलाएं जैसे कि आप गुब्बारे को फुला रहे हों। अपने हाथों को ऐसे फैलाएं जैसे कि आप गुब्बारे को फुला रहे हों।

आपने अपने शरीर में इसे कहाँ महसूस किया?

4. अब इस गतिविधि को दोहराएं लेकिन इस बार अपनी नाक से साँस लेने और मुंह से साँस छोड़ने पर ध्यान दें।

साँस पर ध्यान केंद्रित करने के बाद आपने अपने शरीर में क्या बदलाव देखा?