

गतिविधि 20: बटरफ्लाई विंग्स (तितली के पंख)



1. बैठ कर अपने पैरों के तलवों को एक साथ जोड़ें और उन्हें अपने हाथों से पकड़ें। बैठ कर अपने पैरों के तलवों को एक साथ जोड़ें और उन्हें अपने हाथों से पकड़ें। टांगों से अब टांगों से अब 'बटरफ्लाई विंग्स (तितली के पंख)' बन रहे हैं।
2. अपनी कोहनियों को धीरे से अपनी टांगों के बीच रखें या उन्हें अपने घुटनों पर टिकायें।
3. खिंचाव बढ़ाने के लिए धीरे से घुटनों को नीचे दबाएं।
घुटनों को नीचे करने पर आपने अपने शरीर में खिंचाव कहाँ महसूस किया?
4. अब बटरफ्लाई विंग्स स्ट्रेच को दोहराएं लेकिन इस बार चरण 3 में आपके द्वारा पहचाने गए शरीर के अंगों में से किसी एक पर ध्यान केंद्रित करें।
इस बार बटरफ्लाई विंग्स स्ट्रेच के साथ आपने अपने शरीर में कहाँ खिंचाव महसूस किया? क्या आपने इसे पिछली बार की तरह ही उसी जगह या किसी नई जगह महसूस किया?

आगे की गतिविधि:

रीढ़ की हड्डी में खिंचाव के लिए, ऊपरी पीठ से आगे की ओर झुकें और आगे की तरफ अपने पैरों की ओर जाएं।