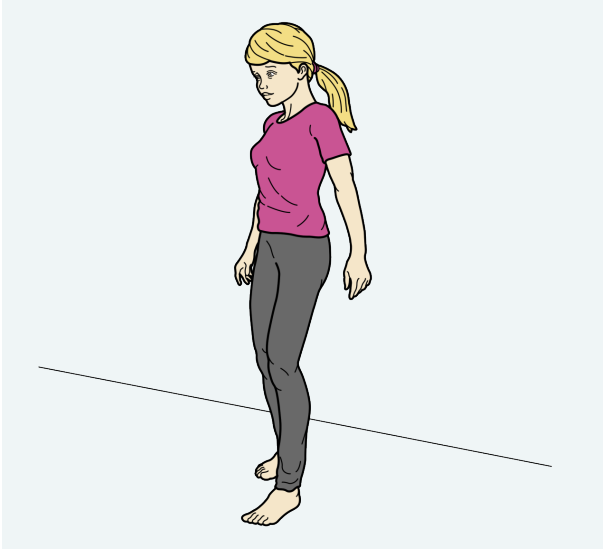


गतिविधि 4: मांसपेशीहरू महसुस गर्ने – पासुंला



1. उभिएर, एक खुट्टालाई अर्कोको अगाडि राख्नुहोस् र दुबै खुट्टालाई अगाडि फर्काएर र खुट्टाको हिप-चौडाइलाई टाढा राखेर, दुबै खुट्टा भुइँमा समतल राख्नुहोस्।



2. अब अगाडिको खुट्टा सार्नुहोस् ताकि यसले भुइँलाई कुर्कुच्चाले मात्र छुन्छ। तपाईंले कहाँ केही महसुस गर्न सक्नुहुन्छ? तपाईंले आफ्नो पासुंलाको पछाडि आफ्नो मांसपेशी तन्किएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।



3. अब तपाईंको औंलाहरू त्यो अगाडिको खुट्टामा देखाउनुहोस् ताकि तपाईंको औंलाहरूले भुइँमा छुन्छन्। के तपाईं आफ्नो खुट्टा र पासुंलामा केही महसुस गर्न सक्नुहुन्छ? यो पहिलेको जस्तै हो कि फरक छ?



4. आफ्नो खुट्टालाई भुइँमा पछाडिबाट समतल राख्नुहोस् र कुन खुट्टा अगाडि छ परिवर्तन गर्नुहोस्, त्यसपछि कुर्कुर्चा छुने र औंला छुने क्रम दोहोर्‍याउनुहोस्। उस्तै लाग्छ कि फरक अनुभव छ?
5. अब चरणहरू 1-4 दोहोर्‍याउनुहोस्, तपाईंले खुट्टा कुर्कुच्चा/ औंलाले हिँड्दा आफ्नो मांसपेशीहरूमा कहाँ तन्किएको महसुस गर्नुभयो त्यहाँ तपाईंको खुट्टा वा पासुंलाको कुनै एक भागलाई केन्द्रित गर्नुहोस्।

फलो-अन गतिविधि:

के तपाईं एक खुट्टालाई औंलाले पोइन्ट गरेर र एउटाले कुर्कुच्चाले एकै समयमा भुइँ छुन सक्नुहुन्छ? के तपाईं आफ्नो खुट्टामा अन्य मांसपेशीहरू महसुस गर्न अन्य तरिकाले आफ्नो खुट्टा चलाउन सक्नुहुन्छ?