

गतिविधि 33: बैक-टू-बैक ब्रीदिंग



1. एक साथी के साथ फर्श पर पालथी मारकर, पीठ के साथ पीठ जोड़कर बैठें। सीधे तनकर बैठें और चाहें तो आंखें बंद कर लें।
2. नाक से सांस लेना शुरू करें और मुंह से सांस छोड़ें।

आपने अपने शरीर में इसे कहाँ महसूस किया?

3. अब गतिविधि को दोहराएं, लेकिन इस बार अपने साथी की पीठ में हलचल को महसूस करते हुए अपनी सांस को अपने साथी की सांस के साथ मिलाने पर ध्यान दें।

अपना ध्यान अपनी सांसों को अपने साथी की सांसों से मिलाने पर केंद्रित करने के बाद आपने अपने शरीर में क्या बदलाव देखा?