

# गतिविधि 13: दृढ़ स्पर्श बनाम हल्का स्पर्श महसूस करना #1



1. कुर्सी या फर्श पर बैठ जाएं, और दो अंगुलियों को अपनी टांग के ऊपर रखें।

आप अपने पैर और अपनी उंगलियों में क्या महसूस कर सकते हैं?



2. अब दोनों उंगलियों को अपनी टांग में जोर से दबाएं।
3. इस बात पर ध्यान केंद्रित करते हुए चरण 1 और 2 को दोहराएं कि हर तरह के स्पर्श के साथ आपकी टांग को कैसा महसूस होता है।
4. इस बात पर ध्यान केंद्रित करते हुए चरण 1 और 2 को दोहराएं कि हर तरह के स्पर्श के साथ आपकी आपकी उंगलियों और हाथों को कैसा महसूस होता है।

## आगे की गतिविधि:

यदि आप इसे अपने पिंडली पर करते हैं तो क्या होता है? क्या यह आपके हाथ पर आपकी टांग की तुलना में अलग महसूस होता है?