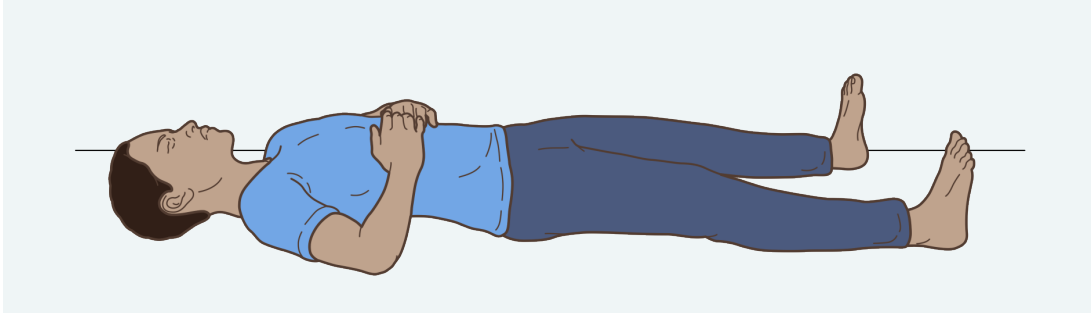
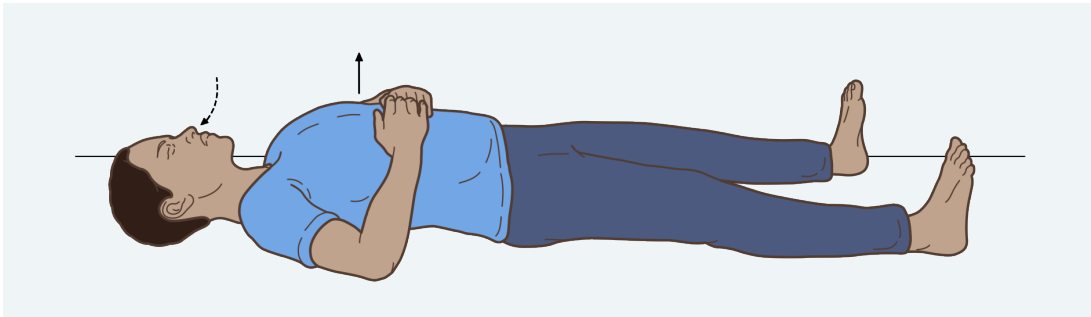


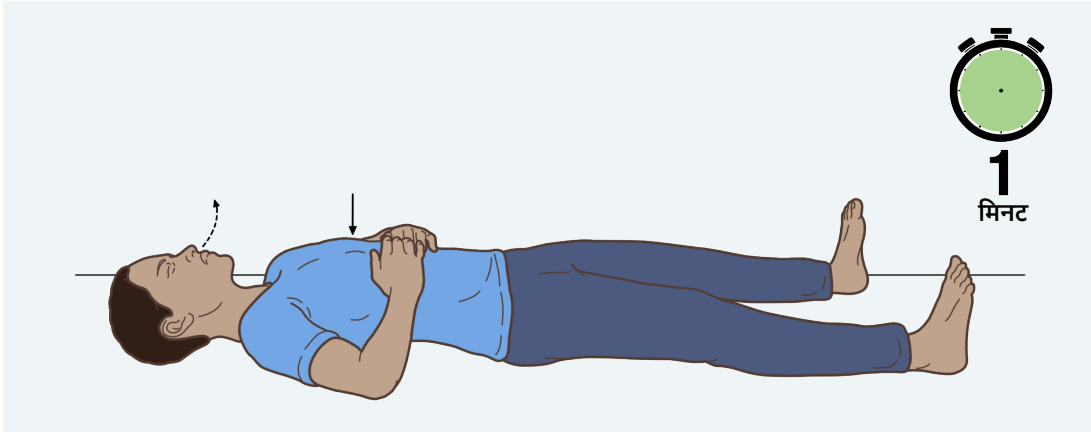
गतिविधि 11: पेट से सांस लेना



1. आराम और सहज महसूस करते हुए लेट जायें। अपनी आँखें और अपना मुँह बंद करें। अपने हाथ को अपनी पसलियों के मध्यमें या अपनी पसलियों के ठीक नीचे रखें, ज्यादा जोर से न दबाएं, आपकी उंगलियाँ केवल स्पर्श कर रही होनी चाहिए।



2. अपनी नाक से धीरे-धीरे और गहरी सांस लें। जैसे-जैसे आपके फेफड़ों में हवा भरती है, आपको अपना हाथ ऊपर उठता हुआ महसूस होना चाहिए, आपकी उंगलियों के बीच में अब जगह होनी चाहिए।



3. अब नाक से धीरे-धीरे सांस छोड़ें, और सांस को ऐसे ही छोड़ते रहें। जैसे-जैसे आपके फेफड़ों से हवा बाहर निकलती है और शरीर नीचे आता है, आपको अपना हाथ वापस नीचे जाता हुआ महसूस होना चाहिए, जब तक कि आपकी उंगलियाँ वापस स्पर्श नहीं कर लेतीं।
4. इस तरह से सांस को लेने और छोड़ने का अभ्यास एक मिनट तक करते रहें। क्या आप अपने हाथों को अपनी पसलियों से हटाकर भी अपने शरीर को हिलते हुए महसूस कर सकते हैं?

आगे की गतिविधि:

जब आप अपने मुँह से सांस लेते और छोड़ते हैं तो क्या आपका शरीर अलग-अलग तरीके से ऊपर उठता और नीचे आता है? हमारे फेफड़े क्या करते हैं? वे कहां होते हैं? हम अपने फेफड़ों को कैसे स्वस्थ रख सकते हैं?