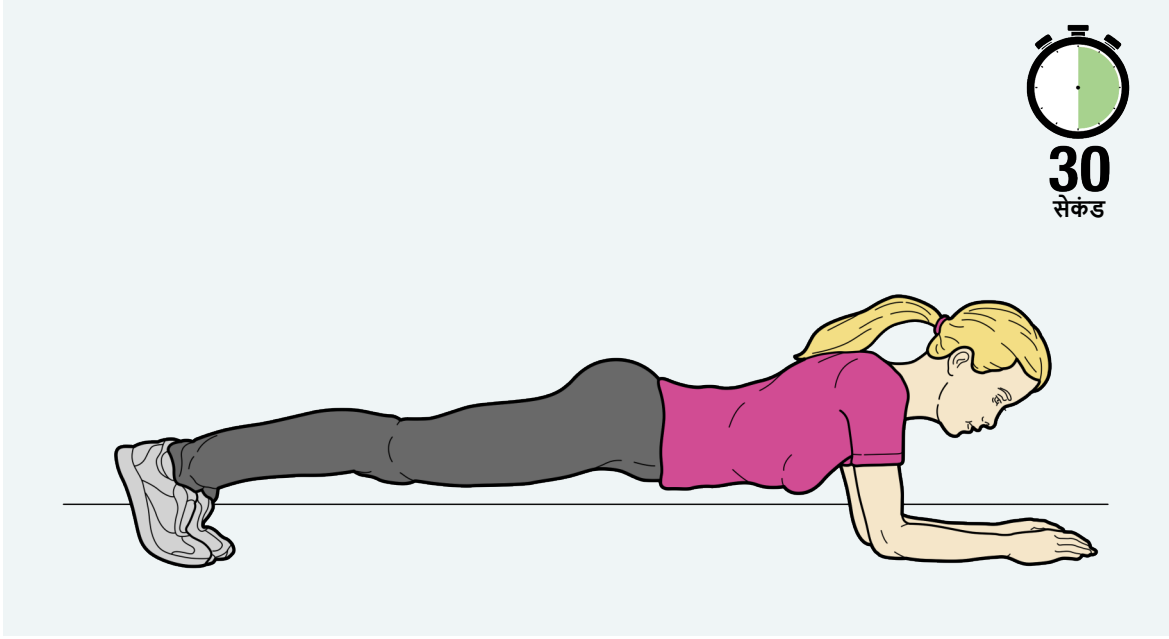


गतिविधि 23: प्लैंक



1. अपने पेट के बल लेट कर शुरुआत करें। अपने हाथों को अपने कंधों के नीचे रखें। अपने पैर की उंगलियों को फर्श तरफ दबाएं।
2. अपने शरीर को फर्श से ऊपर उठाएं और 30 सेकंड के लिए उसी मुद्रा में बने रहें। यदि आप अपने शरीर को 30 सेकंड तक इस मुद्रा में नहीं रख सकते हैं, तो कोई बात नहीं, बस इसे जितनी देर तक कर सकते हैं उतनी देर करें।
आपने अपने शरीर में इसे कहाँ महसूस किया? यदि इससे कहीं दर्द या पीड़ा होती है, तो ध्यान दें कि अब जब आप प्लैंक मुद्रा में नहीं हैं तो दर्द या पीड़ा खत्म कैसे हो गई।
3. अब प्लैंक दोहराएं लेकिन इस बार चरण 2 में आपके द्वारा पहचाने गए शरीर के अंगों में से किसी एक पर ध्यान केंद्रित करें।
इस बार प्लैंक पोजिशन में आपने अपने शरीर में खिंचाव कहाँ महसूस किया? क्या आपने इसे उसी जगह या किसी नई जगह महसूस किया? अगर आप प्लैंक का अभ्यास करते रहेंगे, तो आपका शरीर समय के साथ मजबूत होता जाएगा और यह आपके लिए करना भी आसान होता जाएगा। कोई दर्द या पीड़ा भी कम हो जाएगी।

आगे की गतिविधि:

अगली बार, क्या आप प्लैंक को 45 सेकंड तक कर सकते हैं? फिर 1 मिनट तक?