



1. بیٹھنے کی پوزیشن میں، اپنے پیروں کے تلووں کو ایک ساتھ رکھیں اور انہیں اپنے ہاتھوں سے پکڑیں۔ آپ کی ٹانگیں اب 'تتلی کے پروں' کی طرح دکھائی دے رہی ہیں۔
2. اپنی کہنیوں کو اپنی ٹانگوں کے درمیان آہستہ سے رکھیں یا انہیں اپنے گھٹنوں پر رکھیں۔
3. اسٹریچ کو بڑھانے کے لیے گھٹنوں کو آہستہ سے نیچے دبائیں۔
- جب ہم نے اپنے گھٹنوں کو نیچے دھکیلا تو آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟
4. اب تتلی کے پروں کے اسٹریچ کو دہرائیں لیکن اس بار جسم کے کسی ایک ایسے حصے پر توجہ مرکوز کریں جس کی آپ نے مرحلہ 3 میں نشاندہی کی تھی۔
- اس بار جب آپ تتلی کے پروں والا اسٹریچ کر رہے تھے تو آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟ کیا آپ نے اسے پچھلی بار کی طرح اسی جگہ محسوس کیا یا کہیں نئی جگہ پر؟

ریڑھ کی ہڈی کے اسٹریچ کا اضافہ کرنے کے لیے، اوپری پیٹھ سے آگے کی طرف چھکیں اور اپنے پیروں کی طرف آگے پہنچیں۔

فالو آن سرگرمی: