



1. अग्लो भएर उभिनुहोस्। दुबै हात माथि राख्नुहोस् र सकेसम्म माथि पुग्नुहोस्।
2. आफ्नो लामो घाँटीलाई आकाशसम्म फैलाएर जिराफ भएको बहाना गर्नुहोस्।
3. 30 सेकेन्डको लागि यो तन्काइलाई कायम राख्नुस्।

तपाईंको शरीरमा यो कहाँ महसुस गर्नुभयो?

4. अब जिराफ स्ट्रेच दोहोर्‍याउनुहोस्, तर यस पटक तपाईंले चरण 3 मा पहिचान गर्नुभएको शरीरका अंगहरूमध्ये एकमा फोकस गर्नुहोस्।

यस पटक जिराफ स्ट्रेच गर्दा तपाईंको शरीरमा कहाँ महसुस भयो? के तपाईंले यो पछिल्लोपटक जस्तै वा नयाँ ठाउँमा महसुस गर्नुभयो?