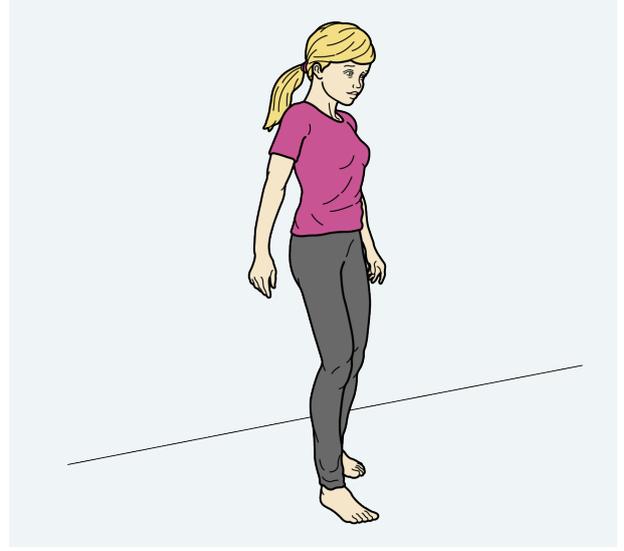


سرگرمی 4: پٹھوں کو محسوس کرنا - ٹانگیں



2. اب اگلے پاؤں کو اس طرح حرکت دیں کہ اس کی صرف ایڑی فرش کو چھو رہی ہو۔ آپ کہاں پر کچھ محسوس کر سکتے ہیں؟ آپ اپنی ٹانگ کی پشت پر اپنے پٹھے کو پھیلتا ہوا محسوس کر سکتے ہیں۔



1. کھڑے ہو کر، ایک پاؤں کو دوسرے سے آگے کر کے رکھیں اور دونوں پاؤں کا رخ آگے کی طرف ہو اور ٹانگیں ایک دوسرے سے کولہے کی چوڑائی کے فاصلے پر ہوں، دونوں پاؤں فرش پر چپٹے ہوں۔



4. اپنے پیروں کو واپس فرش پر چپٹا کر کے رکھیں اور اس ٹانگ کو تبدیل کر دیں جو آگے تھی، پھر ایڑی کو چھونے اور پیر کو چھونے کو دہرائیں۔ کیا یہ ایک جیسا محسوس ہوتا ہے یا مختلف؟

5. اب مراحل 1-4 کو دہرائیں، اپنے پیروں یا ٹانگوں کے کسی ایک حصے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے جہاں آپ کو ایڑی/پاؤں کی انگلی پرچلنے کے دوران اپنے پٹھوں میں کھنچاؤ محسوس ہوا تھا۔



3. اب اپنے پیر کی انگلیوں کا رخ اس سامنے والے پاؤں کی طرف کریں تاکہ صرف آپ کی انگلیاں فرش کو چھو رہی ہوں۔ کیا آپ اپنے پاؤں کے ساتھ ساتھ اپنی ٹانگ میں کچھ محسوس کر سکتے ہیں؟ کیا یہ پہلے جیسا ہے یا مختلف ہے؟

کیا آپ ایک ہی وقت میں ایک پاؤں کا رخ ایک طرف کر کے اور ایک ایڑی کو فرش سے چھوتا ہوا رکھ سکتے ہیں؟ کیا آپ اپنی ٹانگوں میں دوسرے پٹھوں کو محسوس کرنے کے لیے اپنی ٹانگوں کو دوسرے طریقوں سے حرکت دے سکتے ہیں؟

فالو آن سرگرمی: