



1. کھڑے ہونے کی حالت میں شروع کریں۔
2. اپنے ہاتھ اپنے سامنے رکھیں اور اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں جوڑیں۔  
اپنے ہاتھوں کو باہر دھکیلیں اور اپنے ہاتھوں کو پلٹائیں۔
3. اس انداز میں 30 سیکنڈ تک کھڑے رہیں۔  
آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟
4. اب انگلیوں کے جوڑوں کو چٹخانے 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۔  
آپ کو اس بار انگلیوں کے جوڑوں کو چٹخانے کا اسٹریچ کرتے ہوئے اپنے جسم میں یہ کہاں محسوس ہوا؟ کیا آپ نے اسے پچھلی بار کی طرح اسی جگہ محسوس کیا یا کہیں نئی جگہ پر؟