

गतिविधि 4: मांसपेशियों को महसूस करना – टाँगें



1. खड़े होकर, एक पैर को दूसरे पैर के सामने रखें, दोनों पैर आगे की ओर रखें और टाँगों को कूल्हे- की-चौड़ाई की दूरी पर रखें, दोनों पैर फर्श पर सपाट होने चाहिए।



2. अब आगे वाले पैर को इस तरह हिलायें कि उसकी सिर्फ एड़ी ही फर्श को छूती रहे। आप कहाँ कुछ महसूस कर सकते हैं? आप अपनी मांसपेशियों का खिंचाव अपनी पिंडली के पीछे महसूस कर सकते हैं।



3. अब अपने पैर की उंगलियों को उस आगे वाले पैर पर इंगित करें ताकि केवल आपके पैर की उंगलियां फर्श को छू रही हों। क्या आप अपने पैर के साथ-साथ अपनी टांग में भी कुछ महसूस कर सकते हैं? क्या यह पहले जैसा है या अलग है?



4. अपने पैरों को वापस फर्श पर सपाट रखें और जो टांग सामने है उसे बदलें, फिर एड़ी के स्पर्श और पैर के अंगूठे के स्पर्श को दोहराएं। क्या यह पहले जैसा महसूस होता है या फिर अलग है?
5. अब अपने पैर या टांग के उन हिस्सों में से किसी एक पर ध्यान केंद्रित करते हुए चरण 1-4 दोहराएं, जहां आपने एड़ी/पैर की उंगली की क्रिया के दौरान अपनी मांसपेशियों में खिंचाव महसूस किया था।

आगे की गतिविधि:

क्या एक समय में ही आपका एक पैर इंगित हो सकता है और एक एड़ी फर्श को छू सकती है? क्या आप अपनी टाँगों की अन्य मांसपेशियों को महसूस करने के लिए अपनी टाँगों को अन्य तरीकों से हिला सकते हैं?