



1. فرش پر بیٹھ جائیں۔ اپنے نچلے حصے کو فرش پر رکھتے ہوئے، اپنی ٹانگوں کو ہوا میں اٹھائیں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو، خود کو سہارا دینے کے لیے اپنے ہاتھ فرش پر رکھیں۔
2. اب اپنی ٹانگوں کو 30 سیکنڈ تک ہوا میں اٹھائے رکھیں۔ کم عمر طالب علم صرف 10 سے 15 سیکنڈ تک انہیں اٹھائے رکھنے سے شروع کر سکتے ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ اسے بہتر بنا سکتے ہیں۔
جب آپ کی ٹانگیں ہوا میں نہیں تو آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟
3. اب اس سرگرمی کو دہرائیں، لیکن اس بار جسم کے اس حصے پر توجہ مرکوز کریں جہاں آپ نے اسے پہلی بار محسوس کیا تھا۔
کیا آپ نے اسے دوسری بار کرتے ہوئے کھنچاؤ کو زیادہ شدت سے محسوس کیا تھا؟