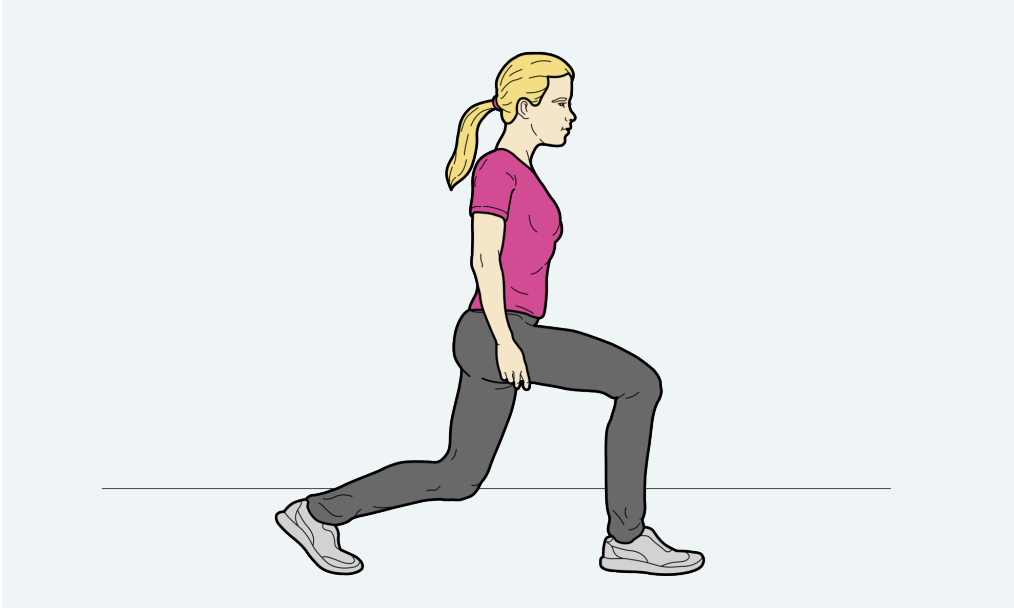


1. کھڑے ہونے کی حالت میں شروع کریں۔



2. ہلکی سی لنج کرتے ہوئے اپنی بائیں ٹانگ کو آگے اور اپنے دائیں پاؤں کو پیچھے رکھیں۔



3. اپنے بازو اٹھائیں اور انہیں اپنے اطراف میں سیدھا کر کے رکھیں۔ اسے سرفنگ اسٹریچ کہا جاتا ہے۔ اس انداز میں 30 سیکنڈ تک کھڑے رہیں۔

جب آپ سرفنگ اسٹریچ کر رہے تھے تو آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟

4. اب سرفنگ 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۔

اس بار سرفنگ اسٹریچ کرتے ہوئے آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟ پچھلی بار والی جگہ پر یا کہیں نئی جگہ پر؟