



1. اپنے پیٹ کے بل لیٹ کر شروع کریں۔ اپنے ہاتھوں کو اپنے کندھوں کے نیچے رکھیں۔ اپنے پاؤں کی انگلیوں کو فرش میں دبائیں۔
2. اپنے جسم کو فرش سے اوپر کی طرف دھکیلیں اور اس پوزیشن کو 30 سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔ اگر آپ اپنے جسم کو 30 سیکنڈ تک اس حالت میں نہیں رکھ سکتے ہیں، تو یہ ٹھیک ہے، جب تک آپ کر سکتے ہیں اسے کریں۔
- آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟ اگر کہیں درد ہو یا چوٹ لگی ہو تو، دیکھیں کہ درد یا چوٹ کیسے رک گئی ہے جب آپ تختے کی پوزیشن میں نہیں ہیں۔
3. اب تختے والے اسٹریچ کو دہرائیں لیکن اس بار جسم کے کسی ایک حصے پر توجہ مرکوز کریں جس کی آپ نے مرحلہ 2 میں نشاندہی کی تھی۔
- اس بار تختے کی حالت میں آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟ کیا آپ نے اسے اسی جگہ محسوس کیا یا کہیں نئی جگہ پر؟ اگر آپ تختے کی مشق کرتے رہتے ہیں تو وقت کے ساتھ ساتھ آپ کا جسم مضبوط ہوتا جائے گا اور یہ کرنا آسان ہو جائے گا۔ کوئی درد یا تکلیف بھی کم ہو جائے گی۔

فالو آن سرگرمی: اگلی بار، کیا آپ تختے کی حالت کو 45 سیکنڈ تک برقرار رکھ سکتے ہیں؟ پھر 1 منٹ؟

فالو آن سرگرمی: