



1. سیدھا کھڑے ہو جائیں۔ دونوں بازو اوپر رکھیں اور جہاں تک ہو سکے انہیں اوپر تک لے جائیں۔
2. یہ دکھاوا کریں کہ آپ ایک زرافہ ہیں، اپنی لمبی گردن کو آسمان تک پھیلائیں۔
3. اس اسٹریچ کو 30 سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔  
آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟
4. اب اس زرافہ 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 زرافہ اسٹریچ کرتے ہوئے آپ نے اپنے جسم میں اسے کہاں محسوس کیا؟ کیا آپ نے اسے اسی جگہ محسوس کیا یا کہیں نئی جگہ پر؟